

Questo sito contribuisce alla audience di



Scopri: Vegetariano | Ricette sfiziose | Ricette light | Ricette veloci | Ricette facili | Vegano | Scuola di cucina | Top ricette | Speciali

home > news e eventi > consigli pratici > cibo del mare: cosa sono i non-pesci

Cibo del mare: cosa sono i non-pesci

Calamari, cozze e scampi, ma anche meduse, alghe e plancton: ecco i non-pesci da gustare. Squisitamente sostenibili.

Tweeter



La bellezza di un piatto di **cozze**, i crostacei che anche se non è l'aragosta sono un regalo del mare. E poi le **alghe**, certo. Che sarebbe davvero l'ora d'imparare ad apprezzare (e a cucinare). Fino a spingerci a sperimentazioni più fantasiose e virtuose, per esempio con le **meduse**. Frutti di mare, crostacei, molluschi&c: tendenzialmente sono tutte **specie più sostenibili** di quelle ittiche.

In mare si mangia quasi tutto, sono davvero pochissime le creature che sono letteralmente non commestibili: spugne e stelle, per esempio. Per il resto, non c'è quasi limite (in Cina vanno pazzi per le oloturie, i cetrioli di mare), se non quelli dati dalla sostenibilità della pesca e dal gusto, appunto.

Iniziamo dai **crostacei**, che mediamente a livello di gola amiamo assai, ma su cui indugiamo: ce li possiamo permettere, in tutti i sensi. A livello di salute hanno una **cattiva reputazione a causa delle concentrazioni di colesterolo**. Rispetto a una bistecca, i gamberi hanno meno acidi grassi saturi

ipercolesterolemizzanti. Non solo: c'è un trucco. Il colesterolo - di cui abbiamo bisogno - riusciamo ad assorbirlo dal mondo animale ma dovremmo farlo con l'**aiuto di quello vegetale** per "tamponarne" gli **effetti nocivi**. Così ha spiegato il nutrizionista Michele Sozio in occasione di eventi organizzati da **Slow Fish** per educare al **consumo giusto dei prodotti del mare**. Il **segreto** si chiama "lignina", che è contenuta nei vegetali con le coste, quelli che stanno più "in piedi", come coste, certo, e poi finocchio, bietola, cicoria sedano.

Dobbiamo dall'altra parte fare attenzione alla freschezza del prodotto: i crostacei sono molto delicati e iniziano la decomposizione molto rapidamente (l'aragosta dopo 5 o 6 ore è già completamente sfatta). Per questo vengono usati i **solfiti** (sia nel fresco che nel congelato), conservanti per cui non esiste una regolamentazione riguardo ai prodotti del mare (e quindi possono venire usati in maniera selvaggia). Per la salute è decisamente **meglio scegliere i crostacei freschi, provenienti dalla vostra zona di pesca** Fao, e se i gamberi hanno delle macchiettature marroni sul carapace, comprateli! Vuol dire che non sono stati trattati.

I **molluschi** sono anch'essi ricchi di acidi grassi polinsaturi (omega-3 e Omega-6), e non sono solo i

LEGGI ANCHE



SARANNO LE ALGHE IL CIBO DEL FUTURO



10 BUONI MOTIVI PER MANGIARE LE ALGHE



IMPARIAMO A CUCINARE E MANGIARE LE MEDUSE

Ricette via mail

Iscriviti alla nostra newsletter per ricevere settimanalmente suggerimenti, consigli e ispirazioni.

Inserisci Email...

INVIA

soliti noti. Perché non provare per esempio i **fasolari**, specie di vongole dell'Alto Adriatico dalla polpa rossa e molto gustosi? Oppure i **tartufi di mare**, che vivono nelle praterie di Poseidonia dei nostri fondali? Magrissimi e molto proteici, le loro carni pregiate possono essere mangiate crude, diventare sughetto per gli spaghetti o un secondo in umido o al gratin. O ancora **gli esotici Percebes**, che paiono unghioni di mare, e vivono in Galizia, Portogallo e Marocco.

Altre specie deliziose, da provare, sono i cosiddetti **limoni di mare**, frutto di mare ricco di iodio, dal sapore delicato e dall'odore decisamente sulfureo, dalla conchiglia grossa e nascosta e le carni giallo accese, il suo aroma di mare è apprezzatissimo in alcune zone del Sud, ed senza di lui non esisterebbe la Buillabaisse. E poi i **ricci**, più sostenibili di quanto si creda, certo ricchi di colesterolo e davvero prelibati.

Senza approfondire altro in questa sede, ricordiamo solo che **le alghe sono ricchissime in Omega-3**, il **plankton** è commestibile e anche le **meduse** lo sono. Ma non tutte le specie: **provate la Pelagia noctiluca, frita in pastella!**

Carola Traverso Saibante
giugno 2017



Condividi



TAG: [#crostacei](#) [#frutti di mare](#) [#molluschi](#)

RICETTE CON I NON-PESCI



Le grandi idee arrivano fuori dall'ufficio.



G Suite



ABBONATI

SEGUICI

Ricette	Occasioni speciali	Scuola di Cucina	Luoghi e Personaggi	Vini	News ed Eventi	Video	Vegetariano
Dolci e dessert	Pasqua	Ingredienti	Luoghi	Rossi	News	Dolci e dessert	
Primi piatti	Carnevale	Come fare a...	Personaggi	Bianchi	Eventi	Primi	
Secondi piatti	San Valentino	Dizionario	Made in Italy	Bollicine	Consigli pratici	Secondi	
Pane e Pizze	Natale	Utensili	Mondo	Dolci	Benessere	Pane e pizze	
Aperitivi	Compleanno	Erbe e Aromi			Piaceri	Antipasti	
Antipasti	Halloween	Cucinare e la carne				Torte salate e Soufflé	
Salse e sughi	Matrimonio	Preparare il pesce				Contorni	
Torte Salate	Mercoledì Bambini	Fare la pasta				Drink, bibite e granite	
Contorni		Pulire le verdure					
Marmellate e confetture		Decorare					
		Digital School					
		Scuola di Cucina					

[Condizioni di partecipazione](#) [Cookie Policy](#) [Privacy Policy](#) [Gruppo Mondadori](#) [Pubblicità](#) [Note Legali](#)

© 2017 Arnoldo Mondadori Editore. Spazi produzione riservata - P.IVA 08384690152

sale pepe

Questo sito è
Chiudendo q

MAX&Co.



Scopri la nuova collezione

ACQUISTA ▶

Powered by [kit policy](#)