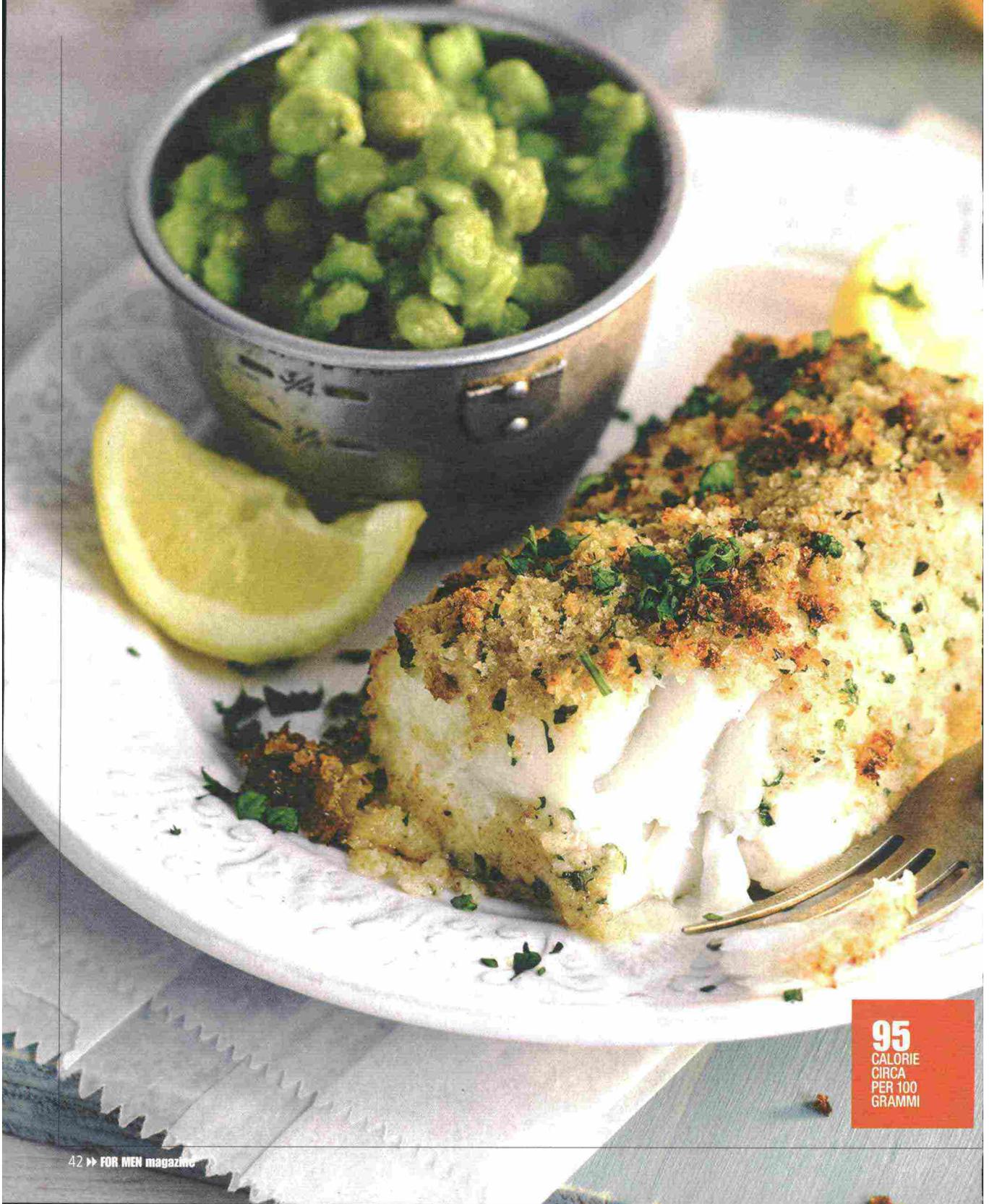


## ALIMENTAZIONE

DI GIORGIO MERLI

Con la consulenza della dottoressa MARIA GABRIELLA DI RUSSO, specialista in Medicina



**95**  
CALORIE  
CIRCA  
PER 100  
GRAMMI

42 ► FOR MEN magazine

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

121173

estetica e in prevenzione e cura dell'obesità

# SANO COME UN PESCE!

**Portare i prodotti del mare in tavola è indispensabile se vuoi seguire una corretta alimentazione, vivere in salute ed eliminare del tutto o quasi il colesterolo e il rischio di malattie cardiovascolari. Ecco le specie ittiche più benefiche per la salute e 7 ricette golose ma poco caloriche, capaci di esaltare gusti, profumi e sapori**

In ogni dieta varia ed equilibrata il pesce è presente. Due o tre volte alla settimana, come raccomandano i nutrizionisti. Sì, perché consumarlo con regolarità fa bene praticamente a tutto: cuore, ossa, muscoli, cervello, tiroide, capelli, pelle, vista... E se riusciamo a rallentare il naturale invecchiamento delle cellule, teniamo lontani anche disturbi e malanni vari. Merito dei tanti nutrienti preziosi che i pesci, pur nelle loro diversità, ci assicurano. Stiamo parlando di proteine di alto valore biologico, di vitamine (soprattutto A, D e del gruppo B), di sali minerali (in particolare potassio, iodio, zinco, fosforo e selenio), ma soprattutto degli acidi grassi polinsaturi, i famosi e "buoni" omega 3. Da un punto di vista nutrizionale, i più importanti sono l'Epa e il Dha, di origine animale, e l'acido alfa-linoleico (Ala), di origine vegetale. Il più grande pregio degli omega 3 è quello di avere un effetto antinfiammatorio. Molti purtroppo non sanno che l'infiammazione è un processo pericoloso, che porta alla degenerazione dei tessuti, primi tra tutti quelli del sistema nervoso e vascolare, spianando così la strada a malattie come aterosclerosi, infarto, ictus e ipertensione. Le ultime ricerche sono concordi nel sostenere che una dose adeguata di omega 3 (circa 3 grammi al giorno) previene la rigidità delle arterie, favorisce le funzionalità cerebrali, combatte ansia e depressione, tiene bada l'eccesso di trigliceridi, mantiene in salute la retina. Eppure, molti non assumono una quota sufficiente di acidi grassi omega 3, soprattutto in rapporto agli omega 6, che si trovano in moltissimi alimenti, come i prodotti industriali e di scarsa qualità, che invece accentuano le infiammazioni. Sulle nostre tavole non devono allora mancare gli alimenti che ne sono più ricchi. E le fonti migliori sono alcuni pesci.

## MERLUZZO

**Lunghezza:** fino a 1,5 metri  
**Peso:** 35-40 chili  
 Dal corpo slanciato ma robusto, vive nelle acque fredde e profonde dell'Oceano Atlantico settentrionale dove viene pescato in grandi quantità. È un pesce magro ma nutriente, un'ottima scelta quando si segue una dieta dimagrante. Può vantare un buon contenuto di proteine ad alto valore biologico, omega 3 e notevoli dosi di vitamine del gruppo B (come la preziosa B12,

essenziale per la funzionalità dei nervi), nonché di minerali quali fosforo, iodio, ferro, calcio e potassio. La sua ricchezza di valori nutrizionali lo rende uno degli alimenti principe della dieta mediterranea.

### Forse non sapevi che...

È uno dei pesci più conosciuti e consumati al mondo, diffuso in molte tradizioni gastronomiche. D'altronde, dal trancio al filetto, dal merluzzo impanato ai piatti che prevedono il suo utilizzo nelle tipologie baccalà

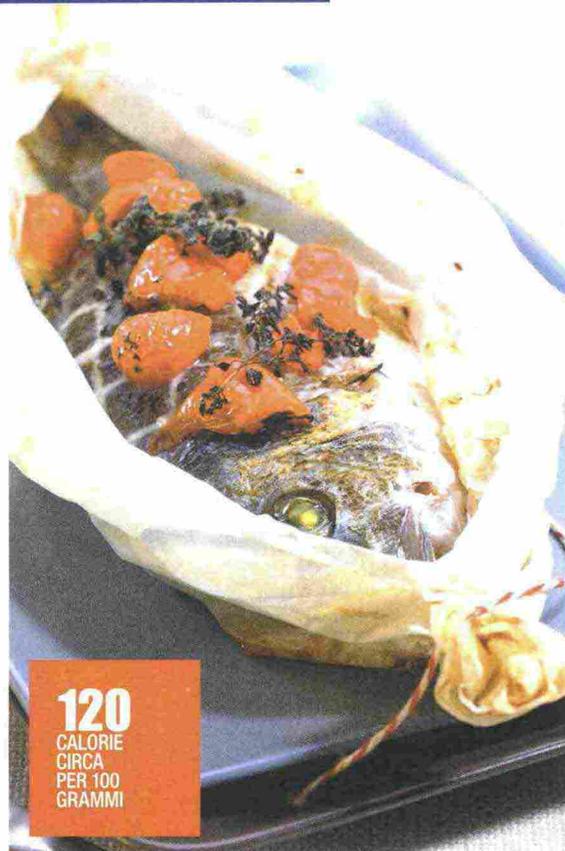
e stoccafisso, sono tante le possibili preparazioni in cucina. La freschezza si riconosce dalla compattezza delle carni che devono essere bianco cangiante. Il profumo deve essere intenso ma non fastidioso, senza alcuna traccia di ammoniacca.

### Merluzzo gratinato

Per 4 persone procedi così: disponi 800 grammi di filetti di merluzzo in un teglia, poi versa sopra un cucchiaino di olio extravergine d'oliva e fai

cuocere a 180°C per 15-20 minuti. Nel frattempo, frulla grossolanamente 20 g di mandorle e sminuzza 20 g di pomodori secchi. In una terrina uniscili a 100 g di pangrattato, aggiungi un altro cucchiaino di olio evo, un pizzico di sale, origano ed erba cipollina a piacere. Cospargi la teglia con il trito e inforna nuovamente per altri tre minuti. Puoi accompagnare il tutto con patate lessate e condite con olio, sale e prezzemolo.

## ALIMENTAZIONE



**120**  
CALORIE  
CIRCA  
PER 100  
GRAMMI

### ORATA

**Lunghezza:** 20-50 centimetri

**Peso:** 350-600 grammi

È un pesce dal dorso scuro e i fianchi argentei comunissimo nel bacino del Mediterraneo, ma può essere "prodotto" anche in allevamento. Le sue carni sono saporite e, da un punto di vista nutrizionale, ricche di proteine nobili. Abbondano anche le vitamine (soprattutto quelle del gruppo B) e i sali minerali, come calcio e fosforo, entrambi preziosi per ossa e denti, iodio, essenziale per garantire il buon lavoro della tiroide, ferro, indispensabile per la formazione dei globuli rossi, dell'emoglobina e della mioglobina. I grassi (pochi) sono i tanto decantati omega 3. Una valida alternativa alla carne.

#### Forse non sapevi che...

Se l'acquisti fresca, verifica che la sua carne sia compatta e dal colore brillante. Anche gli occhi devono apparire limpidi e non incavati e l'odore deve ricordarti il mare. Richiede un po' di pratica per essere pulita, sfilettata e "desquamata" ma le sue carni saporite meritano lo

sforzo. Puoi consumarla cruda (come sushi), al forno, in padella, lessa o a vapore. Cotta semplicemente e senza troppi condimenti, è il piatto ideale per chi è a dieta.

#### Orata al cartoccio

Per 4 persone, procedi così: lava l'orata e tamponala con carta assorbente. Apri un foglio di alluminio e stendi il pesce su un letto di verdure (zucchine o patate tagliate a fettine sottili). Abbonda con le spezie che preferisci e sopra disponi anche qualche fetta di pomodoro. Poi "chiudi" bene e sigilla con cura i lati come fosse una caramella. Una ventina di minuti in forno a 200°C e avrai un piatto gustoso. Oppure, adagi l'orata nella carta da forno, aggiungi un paio di fette di limone, del prezzemolo tagliato finemente, alcuni spicchi d'aglio, un filo d'olio e sale. Anche nella "cavità" del pesce. Chiudi a caramella, fai cuocere 10 minuti, poi apri leggermente il cartoccio e prosegui altri 5 minuti, per asciugare i liquidi di troppo.

### PESCE SPADA

**Lunghezza:** 1,10-1,90 metri.

**Peso:** 200-300 chili.

È uno dei più grandi al mondo. Ha il corpo robusto e la bocca lunga e appuntita, simile appunto a una spada. Apprezzato per le sue carni tenere e gustose, è saziante, stimola il metabolismo e contrasta il grasso addominale: la scelta ideale per chi vuole restare in linea. È una buona fonte di proteine, di vitamina A, che protegge la vista, di vitamina C, che rinforza il sistema immunitario, e di vitamina D, amica delle ossa. Tra i sali minerali, è ottima la quantità di potassio, che aiuta a ottimizzare la pressione, riduce il rischio di calcoli renali e contrasta la perdita di tessuto osseo. Anche questo pesce è ricco di omega 3, che riducono colesterolo cattivo e trigliceridi, a vantaggio di pressione e cuore.

#### Forse non sapevi che...

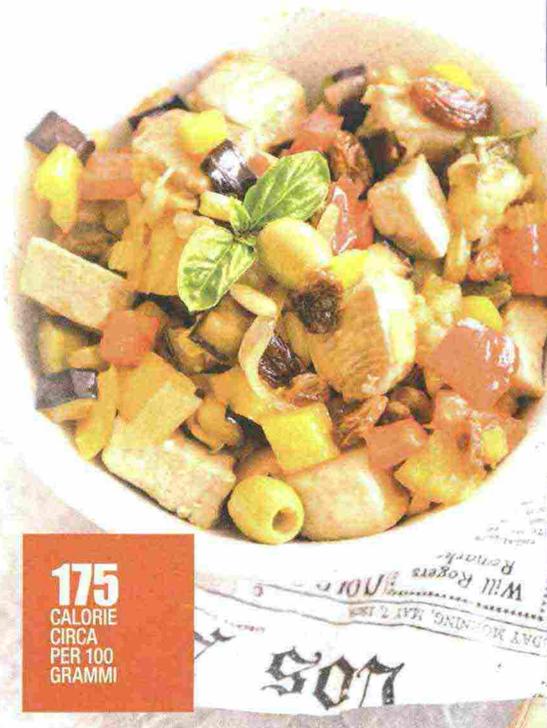
Il trancio di pesce spada deve avere un odore gradevole e la carne compatta, rosata e flessibile (mai giallognola). È molto digeribile e non ha lische. Prepararlo alla griglia è semplice, ma la sua carne è piuttosto

delicata e occorre qualche piccola attenzione. Innanzitutto, il trancio deve essere alto sui 2 centimetri e poi è meglio non togliere la pelle, che serve a mantenere intatto il trancio.

#### Sugo di pesce spada e melanzane

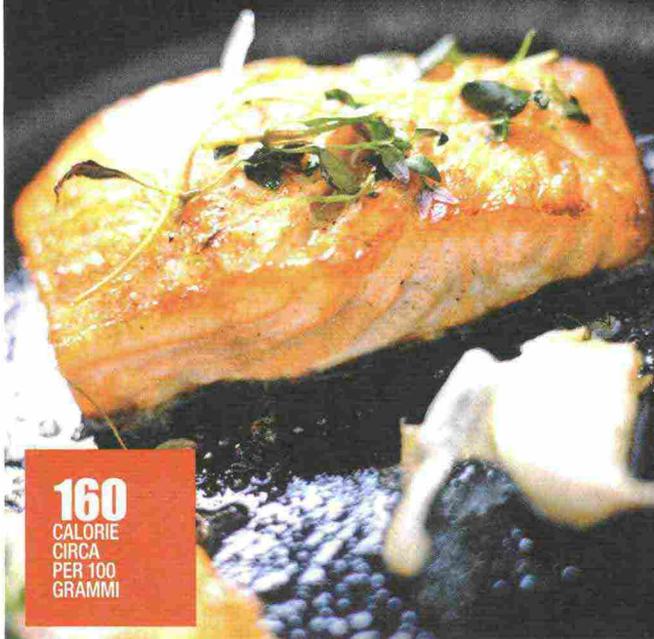
Per 4/6 persone, procedi così:

taglia a cubetti 2 melanzane, mettili sotto sale in uno scolapasta per mezz'ora, per far perdere l'acqua di vegetazione. Strizzali con le mani e friggili. In un tegame fai soffriggere in poco olio evo una cipolla tritata e uno spicchio d'aglio. Quindi, aggiungi il pesce spada a cubetti, senza la pelle. Mescola e sfuma con mezzo bicchiere di cognac o di vino bianco. Dopo che sarà evaporato, togli il pesce e mettilo da parte. Nel tegame versa 250 grammi di pomodori, un pizzico di sale e pepe e fai cuocere per 10 minuti, poi unisci anche le melanzane e lo spada e prosegui la cottura per altri 5-6 minuti per far amalgamare bene tutti gli ingredienti.



**175**  
CALORIE  
CIRCA  
PER 100  
GRAMMI

## SALMONE SELVATICO



**160**  
CALORIE  
CIRCA  
PER 100  
GRAMMI

**Lunghezza:** 60-150 centimetri.

**Peso:** 2-18 chili.

La qualità migliore proviene dall'Atlantico (mari del nord, Scozia) e quella da preferire è la varietà Sockeye, il salmone rosso. Rispetto al salmone allevato, ha carni meno grasse, più sode e saporite. Oltre a essere il pesce in assoluto più ricco di omega 3 può vantare anche un alto contenuto di proteine, di niacina (o vitamina B3), che favorisce la circolazione, protegge la pelle e facilita la digestione, e di vitamina B6, che stimola le funzioni cerebrali e rallenta l'invecchiamento. Noto anche il patrimonio di sali minerali, come fosforo, prezioso per le ossa, selenio, antiossidante, e potassio, utile per la pressione. Basso, invece, il contenuto di sodio e di colesterolo.

**Forse non sapevi che...** Per assicurarti che sia freschissimo, controlla che la pelle sia squamosa lucida, la carne di un rosso vivace, aderente alla lisca ed elastica. Poiché la sua carne ha poco tessuto connettivo, è facilmente attaccabile dagli enzimi digestivi, quindi è digeribile, in circa 3 ore, a patto di cucinarlo in modo semplice, con pochi condimenti. In frigo non dura più di 2 giorni.

### Salmone selvatico in padella

**Calcola un trancio a persona e procedi così:** dora uno spicchio d'aglio in 2 cucchiaini di olio EVO, poi adagia 2 o 4 tranci di salmone (ogni trancio pesa circa 150 g) e cuoci a fuoco medio per un minuto da entrambi i lati. Insaporisci con sale, pepe e alcune foglie di prezzemolo sminuzzate, quindi sfuma con 1/2 bicchiere di vino bianco. Poi cuoci ancora un paio di minuti per lato.

## TROTA

**Lunghezza:** 25-35 centimetri.

**Peso:** 1 chilo circa.

Fisicamente somiglia al salmone, ma ha il corpo più allungato, compresso e ricoperto da piccole squame. Sbagliato considerarla un pesce di serie B, come a volte succede per i pesci di acqua dolce, perché è uno scrigno di benessere. Digeribile, è ricca di proteine di alta qualità, di vitamine del gruppo B, e di sali (potassio e fosforo). Consumarla regolarmente favorisce la produzione di energia e la trasmissione degli impulsi nervosi, l'efficienza del metabolismo, l'integrità di ossa, denti e pelle. I pochi grassi sono gli omega 3, che insieme al potassio, riducono il rischio di ipertensione e tengono a bada i trigliceridi, mantenendo il cuore in salute.

**Forse non sapevi che...**

Per accertarti che stai acquistando un pesce davvero fresco verifica che la carne sia ben soda al tatto, che l'occhio sia acceso e la cornea trasparente. Un paio di anni fa, una ricerca tutta italiana ha scoperto che la pelle della trota contiene molti più omega 3 degli stessi filetti di pesce: il 25% degli acidi grassi totali contro il 15%. Buttarla via sarebbe quindi un peccato. La carne

è morbida e delicata, e si presta bene alla preparazione di primi e secondi. Puoi cuocerla al forno, in padella, al vapore o alla griglia.

### Polpette di trota e ricotta

Per 4 persone procedi così: metti 50 grammi di mollica di pane rafferma in acqua o latte. Intanto cuoci 4 filetti di trota al vapore, poi elimina eventuali lisce e sminuzzali con un coltello. Versa in una ciotola e unisci un uovo, mezzo spicchio di aglio tritato, un pizzico di sale e pepe, un paio di cucchiaini di ricotta, la mollica di pane ben strizzata e una manciata di foglioline di prezzemolo tritate. Forma le polpette con le mani e friggile in abbondante olio di semi d'arachide ben caldo. Poi, adagiale su un piatto con carta da cucina per eliminare l'olio di troppo. Volendo, puoi aggiungere una zuccina grattugiata, sostituire la ricotta con una patata lessata, il prezzemolo con erba cipollina.



**140**  
CALORIE  
CIRCA  
PER 100  
GRAMMI

## ALIMENTAZIONE

### ARINGHE

**Lunghezza:** fino a 45 centimetri.

**Peso:** fino a 1 chilo.

Sono molto diffuse nelle acque nordiche, dove vivono in branchi numerosi. Hanno il ventre argentato e sul dorso delle striature bluastre tendenti al verde. Da un punto di vista nutrizionale, è un pesce ricco, anche se le sue proprietà variano a seconda del metodo di conservazione (in Italia è ancora sottovalutato rispetto ad altri pesci azzurri). Contiene una buona percentuale di proteine ed è un'invidiabile fonte di minerali, ma il suo punto di forza sono gli omega 3. È un buon alleato della salute dei globuli rossi, dell'intero sistema cardiovascolare e di quello nervoso, delle ossa, e di tanti altri organi e tessuti, per esempio la pelle e gli occhi. Un pesce sicuro grazie al ridotto contenuto di mercurio.

**Forse non sapevi che...**

L'aspetto deve essere brillante, il corpo rigido e sodo, le squame ben aderenti, le branchie di colore rosa intenso, l'occhio sporgente con

la pupilla scura e non arrossata.

In Italia si consuma perlopiù l'aringa affumicata, che si ottiene attraverso una particolare tecnica di conservazione che le conferisce un sapore deciso; si "sposa" bene con cipolle, patate, cavolfiori e barbabietole, ma anche agrumi e insalate varie.

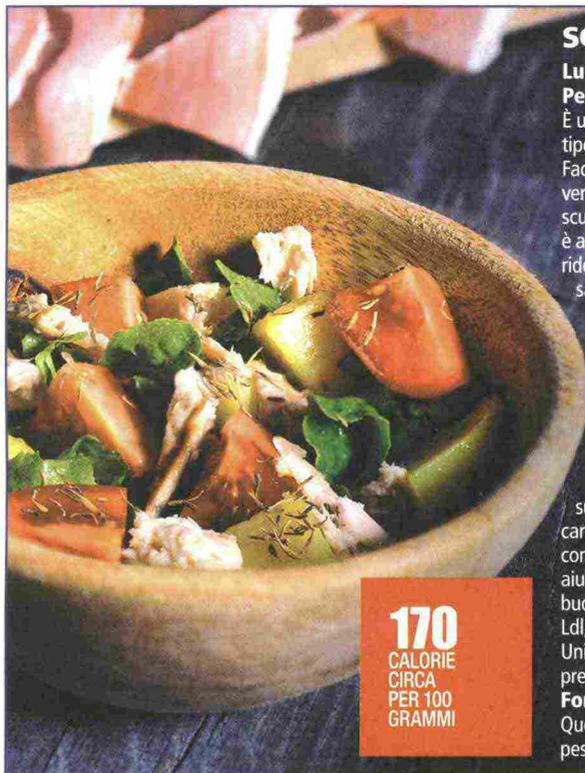
### Crostini pane di segale e aringhe

**Per 4 persone procedi così:**

taglia a tocchetti 250 grammi di aringhe affumicate, quindi mettile a mollo in una scodella di latte per 5-6 ore. Trascorso questo tempo, trasferisci il pesce in una terrina e unisci 2 uova sode, uno scalogno tagliato a fettine sottili e un cucchiaino di maionese. Mescola bene il tutto, fino a "sbriciolare" le uova e amalgamare bene tutti gli ingredienti. Fai tostare 4 fette di pane di segale, quindi versa su ognuna un filo di olio evo e poi spalma sopra il composto. Concludi con un pizzico di sale e pepe.



**215**  
CALORIE  
CIRCA  
PER 100  
GRAMMI



**170**  
CALORIE  
CIRCA  
PER 100  
GRAMMI

### SGOMBRO

**Lunghezza:** 30-40 centimetri.

**Peso:** fino a 2 chili circa.

È una delle specie che fa parte della tipologia definita "pesce azzurro". Facilmente riconoscibile per via del ventre argenteo e delle striature scure sul dorso blu-verdastro, è amato dagli sportivi per il suo ridotto contenuto calorico. Molto saporito, ha una carne nutriente e ricca di proteine, vitamine (tra cui spiccano D e B12) e di minerali (soprattutto iodio, rame, fosforo, zinco, potassio e selenio). La sua parte grassa, contiene una discreta quota di colesterolo (95 mg), ma non basta a incidere negativamente sulla salute del sistema cardiovascolare. Anzi, l'ottimo contenuto di acidi grassi omega 3 aiuta ad aumentare il colesterolo buono Hdl, riducendo quello cattivo Ldl, e migliora le capacità cognitive. Unico inconveniente, l'eccessiva presenza di sodio.

**Forse non sapevi che...**

Quello che si consuma in Italia viene pescato solitamente dalla primavera

all'autunno. È un pesce diffusissimo e lo si trova in qualsiasi mercato, supermercato o negozio alimentare e in diverse modalità. Per godere al meglio delle sue benefiche proprietà nutrizionali, va consumato fresco e con una cottura breve e semplice.

### Insalata di sgombro con patate e pomodorini

**Per due persone procedi così:**

fai lessare 300 grammi di patate e una volta raffreddate, pelale e tagliale a tocchetti. Trasferiscile in una ciotola, poi aggiungi 30 g di capperi, un cipollotto ridotto a fettine sottili, 50 g di pomodorini Pachino tagliati a metà, 50 g di olive nere private del nocciolo, una manciata di origano. Condisci il tutto con sale, pepe e un cucchiaino abbondante di olio extravergine d'oliva. Sciacqua 400 g di filetti di sgombro, toglile le spine e fai cuocere a vapore per 7-8 minuti. Una volta raffreddati, condiscili con olio e sale, dividili in due parti se sono grandi e uniscili all'insalata.