Buongiorno ragazzi,

Per la materia di **MERCEOLOGIA** in allegato alla presente vi rimetto una dispensa sui **PRODOTTI ITTICI**, nonchè un video che vi può far comprendere meglio l'argomento.

BUON LAVORO.

Prof. Ivano Marucci

Valori nutrizionali - MOLLUSCHI E CROSTACEI

Sotto il profilo nutrizionale non vi è una grande differenza tra pesci, molluschi e crostacei. Tutti garantiscono un notevole contenuto di sali minerali e vitamine e vantano un bilanciato apporto proteico che varia da tipo a tipo.

Anche la quantità di lipidi o grassi è variabile, per esempio il salmone è molto più grasso della seppia. Leggi questo mio articolo sulla quantità dei grassi nel pesce:

Nei molluschi, ad esempio, il valore nutritivo varia a seconda della specie. Il contenuto di acqua è molto alto (più dell'80%) , **le proteine sono comprese tra il 10 ed il 15%**, i grassi sono quasi assenti, ma il colesterolo è presente in quantità notevoli. Discrete sono le quantità di sali minerali, tra cui spiccano **ferro, calcio, magnesio, iodio**, assieme alle vitamine. Tra i molluschi bivalve spicca l'ostrica per l'elevato contenuto di carotene, un derivato della vitamina A.

L'alfabeto ittico

Alici: note anche come acciughe, le alici sono un pesce azzurro molto diffuso nel Mediterraneo grazie al prezzo accessibile. Molto saporite, si prestano bene alle fritture e ad essere conservate sott'olio. Perfette come condimento per pasta e pizza, diventano un delizioso aperitivo se marinate con aceto, vino e spezie.

Aragosta: crostaceo dotato di dieci zampe, dal corpo robusto provvisto di lunghe antenne. Può raggiungere nello stato adulto la lunghezza di 50 centimetri. Il colore dell'esoscheletro è rosso-violaceo e diventa rosso vivo con la cottura. Le sue carni sono assai pregiate.

Astaco o astice: grosso crostaceo presente nel Mediterraneo. La sua corazza è azzurra marezzata di bianco o giallo e diventa rossa dopo la cottura. Vive a circa 100 metri di profondità sui fondali rocciosi. Le carni sono meno sode e raffinate dell'aragosta.

Calamaro e totano: molluschi cefalopodi di colore bianco lattiginoso, in alcuni casi tendente al brunastro. Il calamaro si distingue dal totano per le due pinne laterali più lunghe e per le carni più tenere e pregiate.

Cozze: si possono acquistare ad un prezzo decisamente accessibile e sono molto gustose. Questi mitili provengono esclusivamente da allevamenti. Protetti da due valve ovoidali nero-

azzurre, raggiungono una lunghezza compresa tra i 5 e i 10 centimetri. Si consumano cotte.

Gamberetti e gamberi: spesso si fa confusione con questi due termini. In commercio, il gamberetto designa le specie più piccole di crostacei, di solito caratterizzate dal colore rosa dell'esoscheletro (da cui la denominazione di gambero rosa). Le sue carni sono particolarmente apprezzate in frittura. Il gambero rosso, invece, ha dimensioni maggiori e si distingue per il colore rosso vivo della sua corazza. I gamberi e gamberetti possono essere commercializzati vivi, freschi, congelati, cotti o crudi, affumicati, seccati, in conserva, salati, fritti in pastella.

Ostrica: uno dei molluschi bivalve più pregiati, proveniente soprattutto da allevamenti. La conchiglia rugosa misura una decina di centimetri. Si consuma cruda.

Palamita: un pesce azzurro economico che assomiglia allo sgombro, ha poche spine e le sue carni sono molto saporite e ricche di Omega 3. Si può cucinare in forno al cartoccio con pomodorini, alla griglia oppure in umido.

Pannocchia o canocchia: crostaceo dal corpo allungato, che misura circa 20-25 centimetri. Le sue carni sono sode, di colore giallastro-rosato.

Polpo: mollusco fornito di otto tentacoli provvisti di ventose, mentre il calamaro e il totano ne hanno dieci. Prima della cottura occorre eliminare il becco, gli occhi e gli organi interni. È ottimo cucinato in umido o in insalata dopo averlo lessato.

Scampo: crostaceo dalla corazza rosea, con lunghissime chele e antenne. Se ne mangia soltanto la coda.

Seppia: mollusco dal corpo a forma ovale fatto a sacca, può raggiungere i 25 centimetri di lunghezza. Ha otto tentacoli corti e due molto lunghi. Quando si pulisce occorre eliminare la pelle e l'osso e fare attenzione a non lesionare la vescica contenente il liquido nero.

Vongola: uno dei molluschi bivalve più noti e meno costosi. Lo si utilizza soprattutto come condimento per gli spaghetti, ma anche nelle zuppe.