



Pesce: come sceglierlo e valorizzarlo a tavola?

Descrizione

Il pesce Ã un alimento che dovrebbe essere consumato regolarmente, per le sue propriet benefiche sul nostro organismo. In che modo Ã meglio consumarlo e quali sono i trucchi per valorizzarlo al meglio sulle nostre tavole? Ecco qualche suggerimento che si rivelerÃ senzâ??altro utile.

Cottura: alcuni consigli di base

Per scegliere il metodo di cottura migliore per una tipologia di pesce in particolare bisogna prendere in considerazione il suo contenuto di grassi. I pesci grassi e semigrassi (come lo sgombero e la sardina, ad esempio) dovrebbero essere cucinati in modo da separare il grasso dalle carni, quindi prediligendo la cottura alla griglia, in forno, al cartoccio oppure ai ferri. I pesci che hanno invece una quantitÃ minore di grassi (come il merluzzo e lâ??orata) dovrebbero invece essere cucinati con metodi che permettono di conservare i liquidi: in questi casi sarebbe meglio optare per la cottura in umido, in acqua oppure al vapore. Infine, la cottura nei grassi (come la frittura) Ã un metodo indicato per pesci magri in filetti: con dei pesci grassi, infatti, il contenuto di grasso finale dellâ??alimento sarebbe eccessivamente elevato.

Gli abbinamenti ideali

Quando si parla di pesce in tavola non si puÃ² non parlare di vino: quali sono le bottiglie migliori da abbinare alle portate di pesce? Se per i molluschi e i crostacei Ã preferibile scegliere dei vini bianchi morbidi e leggermente aromatici (o degli spumanti, in alternativa), il discorso cambia quando si portano in tavola dei piatti di pesce cotto al vapore oppure lessati: in questi casi, infatti, sarebbe meglio scegliere dei vini piÃ¹ secchi o degli spumanti semiaromatici. Al contrario di quanto si sia portati a pensare, poi, il pesce non richiede obbligatoriamente lâ??abbinamento con un vino bianco: nel caso dei pesci grassi e succulenti, infatti, Ã preferibile scegliere dei vini rossi strutturati oppure dei vini rosati, perfetti anche per le frittiture di pesce e per i sapori affumicati. Per andare sul sicuro riguardo alla scelta di questi ultimi lâ??ideale Ã selezionare delle bottiglie tra le etichette dei [migliori vini abruzzesi online su Tannico.it](#), una delle enoteche virtuali piÃ¹ fornite e affidabili.

StagionalitÃ : attenzione al periodo dellâ??anno

Non solo frutta e verdura: anche per il pesce valgono le regole della stagionalità. Consumare dei pesci di stagione (che non sono in fase riproduttiva) permette infatti alle altre specie di seguire un processo di crescita che assecondi i tempi naturali, oltre a limitare le emissioni legate al trasporto aereo o su strada. Quali sono i pesci che dovrebbero essere preferiti nei mesi invernali? Nei mesi più freddi dell'anno si dovrebbe preferire l'acquisto di calamari, acciughe, naselli, polpi, ricciole, sardine, scorfani, seppie, sgombri, triglie e vongole. Così facendo anche il sapore dell'alimento che si andrà a preparare sarà nettamente migliore.

L'agone 2024