

## Come si riconosce il pesce fresco

16-04-2012

4 regole infallibili per capire se i pesci che compriamo sono davvero di stagione e appena pescati

Il pesce è buono e fa bene, si sa. Perché è un alimento ricco di proteine, fosforo e antiossidanti, molto digeribile, privo di grassi. Quasi sempre, però, c'è una domanda che ci blocca: come si riconosce il pesce fresco per davvero? Non tutti conoscono gli indicatori fondamentali che fanno capire se una spigola o un'orata o qualunque altro pesce di stagione è davvero tale. E allora, ecco una serie di consigli pratici per i meno esperti.

L'odore del pesce. E' il primo controllo che occorre fare annusando il pesce dalle branchie. Devono essere umide, rosee o rosso vivo e devono emanare un odore di mare, di salsedine. Non devono avere l'odore forte e fastidioso associato alla scarsa freschezza. Poi le branchie, man mano che il pesce invecchia, diventano più secche e grigiastre. Nei pesci piatti, come le sogliole ed il rombo, questa circostanza è più difficile da verificare per la particolare tipologia del pesce. Allora dovrete considerare l'abbondanza e la trasparenza di muco sulla superficie del pesce; se è abbondante, vuol dire che il pesce è fresco.

2. L'occhio del pesce. Più il pesce è vecchio, più l'occhio diventa concavo e scavato. Più l'occhio è convesso, in rilievo rispetto alla testa ed è brillante, più il pesce è fresco. Un occhio bancastro può però anche essere indice di cattiva conservazione anche se fresco. Per esempio se l'occhio è stato a contatto con il ghiaccio.

3. La rigidità del pesce. Altra caratteristica da controllare è la rigidità del corpo. Il pesce che prendete in mano e penzola verso il basso non è freschissimo, quello che si mantiene rigido ha più probabilità di esserlo.

4. La compattezza delle carni del pesce. Infine l'ultima prova che potete fare è premere con un dito sul corpo del pesce; se resta il segno della pressione, non è freschissimo, in caso contrario sì.