



Selvaggio, Naturale & Sostenibile

Approfondimento per le scuole di cucina con Alaska Seafood

I prodotti ittici dell'Alaska sono selvaggi, naturali e sostenibili

IL PESCE FA BENE ALLA SALUTE? SÌ, MA MEGLIO FARE LA SCELTA GIUSTA.

Una pesca sostenibile è una garanzia che vede coinvolti non solo i pescatori ma anche i trasformatori, gli scienziati e le forze dell'ordine. In questo modo vengono infatti tutelate le piccole imprese familiari e tutti i lavoratori del settore che, con grande senso di responsabilità, operano per un buon andamento dell'economia e con un importante obiettivo, quello di evitare gli sprechi, garantendo la sopravvivenza delle specie e il benessere dell'ecosistema. Insomma si può senza dubbio affermare che l'ecosostenibilità del pesce, in Alaska, viene sempre al primo posto.

QUALI SONO I 5 SALMONI SELVAGGI DELL'ALASKA?

Il Reale, o King.

Come si deduce dal nome, è un autentico re della tavola. E la varietà più grande e anche la più ricca di sapore. Una vera e propria eccellenza, molto apprezzata per colore, consistenza delicata e sapore incredibilmente succulento. Non è un caso che sia il favorito dagli chef più blasonati del mondo.

L'Argentato, o Coho.

È considerato una vera delizia per via delle sue carni compatte, magre e tenere. E' a basso contenuto di grassi (circa il 4%) ed è molto utilizzato per l'affumicatura.

Il Rosso, o Sockeye.

È il piccolo principe del Pacifico, Piccolo ma molto apprezzato per la sua consistenza e il suo sapore naturale. E' particolarmente presente nei menù dei ristoranti giapponesi per le preparazioni a crudo proprio per il sapore delicato e per niente stucchevole.

Il Keta.

Delicato e succoso è considerato dagli chef e dai buongustai ideale per le cotture veloci, nelle marinade e nelle preparazioni a crudo oltre che una vera delizia per la tavola degli antipasti. Dal Keta si ricava infatti l'Ikura, il caviale rosso più famoso nel mercato ittico molto utilizzato per guarnire tartine e primi piatti grazie al suo fantastico sapore intenso e al suo bellissimo colore arancio.

Il Rosa, o Pink.

Deve il suo successo al suo sapore delicato e al basso contenuto di grassi. In cucina è particolarmente versatile perché, proprio per le sue dimensioni, si presta a diverse preparazioni, dalla grigliata classica, a sughi raffinati, nelle insalate e in molte ricette che non richiedono una particolare abilità. Inoltre il suo prezzo è più basso rispetto alle altre specie perché rappresenta addirittura il 65% di tutto il pescato del salmone.

I PRODOTTI ITTICI DELL'ALASKA SONO RICCHI DI NUTRIENTI BENEFICI ?

Sì, i pesci dell'Alaska rappresentano una fonte inestimabile di virtù benefiche, dagli antiossidanti, alle vitamine, agli omega 3. Salmone, Carbonaro, Merluzzo, Ostriche, Halibut e Pollock dell'Alaska sono infatti pesci ad alto contenuto di EPA (acido ecosapentaenoico) e DHA (acido decosaesaenoico); acidi grassi polinsaturi che si trovano solo nelle fonti di origine marina e fanno bene alla salute del cuore, combattono le infiammazioni e migliorano la circolazione del sangue apportando anche un contributo alla salute del cervello. Ecco un esempio:

-100 g di Salmone rosso dell'Alaska contengono 858 mg di EPA/DHA

-100 g di Carbonaro dell'Alaska contengono 1815 mg di EPA/DHA

-100 g di Salmone reale dell'Alaska contengono 1736 mg di EPA/DHA

-100g di Halibut dell'Alaska contengono 236 mg di EPA/DHA

Anche l'apporto di vitamine è importante. Dalla B12, che contribuisce a mantenere sane le cellule nervose, alla vitamina A, utile alla salute della vista, alla crescita delle ossa, alle capacità riproduttive e a un buon sistema immunitario, alla D, vitamina molto rara nei cibi del quotidiano, che ha un ruolo fondamentale nella formazione e nella salute delle ossa e nella prevenzione delle malattie croniche. Poi, il selenio, che contrasta i danni ai radicali liberi nell'organismo e rappresenta un elemento chiave nella disintossicazione dal mercurio.



A LEZIONE DI
SOSTENIBILITÀ