



M.P. - Il pesce apporta numerosi benefici alla salute fisica, è alleato di una dieta salutare ed equilibrata e permette di sperimentare in cucina con una vasta varietà di prodotti dalle preparazioni versatili e gustose.

Tuttavia, per evitare errori e non incorrere in problemi di salute, è necessario sapere quando e come congelare correttamente il pesce. Questo non è un tema banale, anzi è fondamentale l'informazione e la sensibilizzazione a riguardo.

Infatti, il pesce è un alimento estremamente delicato in quanto il processo di deperimento è causato soprattutto da enzimi e batteri già presenti nella carne del

pesce.

Per questo è necessario compiere scelte di consumo consapevole e accertarsi che il pesce sia stato pulito ed eviscerato in un tempo brevissimo dopo la pesca.

Di seguito potete trovare una mini guida curata da Ittica Brianza.

Modalità di congelamento

Se, dopo aver acquistato del pesce fresco, una volta a casa vi assalgono dubbi e vi iniziate a chiedere: “si potrà ricongelare? Entro quanto tempo lo devo consumare?”, i consigli che seguono possono venirvi in aiuto.

Il primo aspetto da ricordare è che bisogna decidere subito quando cucinarlo. Nello specifico vediamo come fare.



In frigorifero

Se vogliamo mangiare il pesce entro 24 ore, massimo 2 giorni, allora possiamo conservarlo in frigorifero. Come? Meglio introdurre il pesce in un contenitore chiuso, o coperto con pellicola per alimenti. In questo modo si evita sia la disidratazione, nel caso di frigoriferi ventilati, sia di trasmettere l'odore di pesce agli altri alimenti. Invece, se non avete intenzione di consumarlo subito, occorre procedere al congelamento.

Come congelare

È importante scegliere un involucro resistente ad aria, umidità e odore come i sacchetti alimentari. Il sacchetto deve essere ben chiuso, cercando di eliminare il più possibile l'aria dalla confezione: se non avete una macchina per il sottovuoto chiudete tutto il sacchetto lasciando una fessura per introdurre una cannuccia: aspirate l'aria e poi procedete a sigillare con gli appositi laccetti.

Vi consigliamo di scrivere sulla confezione la data di congelamento e il nome del prodotto per evitare di dimenticarvi della sua presenza.

Come scongelare

È opportuno scongelare il pesce in frigorifero a una temperatura di 8-10 °C. Per scongelare la quantità che effettivamente verrà consumata, evitando così sprechi, consigliamo di congelare il pesce già porzionato.

Il tempo di conservazione varia a seconda del contenuto in grassi delle diverse specie di pesce. Per esempio, un pesce grasso, come sgombero, tonno, salmone, va consumato entro tre mesi. Mentre un pesce magro, come merluzzo e sogliola, si conserva per oltre sei mesi.



Garanzia di sicurezza

Mai farsi frenare al momento dell'acquisto dalla paura di non sapere conservare il pesce. Infatti, nel nostro ultimo articolo abbiamo illustrato l'importanza di consumare pesce, con attenzione alla sostenibilità e alla stagionalità. Per questo, tenendo in considerazione questi semplici accorgimenti, si può godere il pesce fresco con serenità. Vi rimangono dei dubbi? Da Ittica Brianza, punto di riferimento nel mercato ittico, il nostro staff è sempre disponibile per fornirvi consigli di acquisto e darvi le indicazioni

necessarie per conservare il pesce nel modo più corretto. Da oltre 30 anni il nostro impegno è costante per garantire sicurezza alimentare lungo tutta la filiera: selezioniamo solo il pesce migliore per fornirvi alimenti sani, controllati e di qualità. Per noi l'informazione e la sensibilizzazione a riguardo è imprescindibile. Per approfondire questo e altri temi, visitate il nostro Blog: www.itticabrianza.com/blog/ ITTICA BRIANZA S.R.L.

Via Carlo Porta 18 - 23861 Cesana Brianza (LC)

Aperti da Martedì a Sabato, orario continuato 8.30 - 19.00

<https://shop.itticabrianza.com/>