

SCEGLI IL PESCE DELL'ACQUACOLTURA SOSTENIBILE

Il pesce è un genere alimentare con un alto valore nutritivo e perciò viene consigliata la sua consumazione ad ogni fascia d'età. Rappresenta una fonte ricca di **proteine di alta qualità, vitamine, minerali e acidi grassi insaturi**. Il pesce dovrebbe essere consumato almeno **due volte alla settimana**, in porzioni di **120 – 170 g di pura carne di pesce**. Il consumo regolare di pesce è associato a una minore incidenza di obesità, malattie cardiovascolari, alcuni tipi di tumori e inoltre migliora la salute sia psichica che cognitiva.

La maggior parte dei consumatori è scettica nei confronti del pesce di allevamento. Comunque **l'attuale consenso scientifico è che il pesce allevato e quello pescato non si differenziano affatto per il loro valore nutritivo e per la sicurezza**. Il pesce allevato ha una composizione chimica costante che può essere influenzata dal mangime. Inoltre, il pesce allevato è disponibile ai consumatori durante tutto l'anno.

L'acquacoltura in confronto agli altri tipi di produzione di proteine di origine animale ha un minore impatto negativo sull'ambiente e **rappresenta una modalità di produzione sostenibile**. Siccome l'allevamento del pesce avviene in condizioni controllate, è possibile mantenere degli standard di alta qualità e sicurezza.

Il progetto **AdriAquaNet** è la prima iniziativa dedicata al miglioramento della qualità del pesce allevato in modo sostenibile e alla sua promozione, realizzata grazie alla collaborazione tra Croazia e Italia. Il gruppo di lavoro del progetto AdriAquaNet propone, su base scientifica, miglioramenti per **l'allevamento sostenibile delle orate e dei branzini** ad alta qualità nutritiva. Nuove formulazioni di mangimi, utilizzo delle fonti energetiche rinnovabili, utilizzo di probiotici, composti naturali e vaccini al posto degli antibiotici sono soltanto alcune delle innovazioni usate nel processo della piscicoltura.



AdriAquaNet

Rafforzare innovazione e sostenibilità dell'acquacoltura adriatica



Una porzione (150g) di branzino e orata allevata nell'ambito del progetto AdriAquaNet contiene:

	BRANZINO	% AR	ORATA	% AR
Energia (kcal)	228	11	248	12
Energia (kJ)	952	11	1036	12
Proteine (g)	28,2	56	29,3	59
Grassi (g)	12,7	18	14,5	21
Carboidrati (g)	0,08	0	0,08	0
K (mg)	650	33	626	31
P (mg)	360	51	358	51
Na (mg)	80,1	-	91,8	-
Ca (mg)	72,2	9	54,6	7
Mg (mg)	53,1	14	57,6	15
Fe (mg)	1,2	9	1,4	10
Zn (mg)	2,0	20	1,8	18
Cu (mg)	0,02	2	0,03	3
Vitamina A (µg)	19,0	2	4,8	1
Vitamina E (mg)	3,0	25	2,5	21
EPA+DHA (mg)	405	162	390	156

AR = Assunzioni di Riferimento di un adulto medio (2000 kcal); secondo il Regolamento (UE) n. 1169/2011, tranne EPA+DHA secondo l'EFSA (European Food Safety Agency)



è fonte di

SELENIO

IODIO

VITAMINE
B

VITAMINA
D

Secondo le raccomandazioni dell'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA), il consumo giornaliero di **250 fino a 500 mg di acidi grassi omega-3**, in particolare acido eicosapentaenoico (EPA) e acido docosaesaenoico (DHA), ha effetti benefici sulla salute.

- L'acquacoltura è per il momento la produzione alimentare più crescente.
- Più della metà del pesce consumato proviene proprio dall'acquacoltura.



Orata in cartoccio alle verdure



Ingredienti (1 porzione)

320 g orata, eviscerata
200 g zucchine
120 g pomodorini, ciliegini
250 g patate, pelate
2 spicchi di aglio
2 rametti di timo
2 rametti di rosmarino
1 ½ cucchiaini di olio d'oliva
2 cucchiaini di succo di limone
sale, pepe

Preparazione:

Tagliate la carta oleata in modo da avvolgere il pesce intero. Tagliate le verdure mentre le patate si cuociono a metà. Al centro della carta da forno distribuite le verdure regolate di sale e pepe, aggiungete l'aglio, il rosmarino e timo con un filo d'olio extravergine d'oliva. Sulla verdura così preparata stendete l'orata tagliando la pelle in alcuni punti e conditela sia all'interno che esterno. Nella pancia del pesce infilate un rametto di rosmarino e timo con un pizzico d'olio d'oliva e succo di limone. Avvolgete il pesce con la carta oleata in modo da darvi la forma di una caramella e successivamente infornate per mezz'ora a 180°C.

Una porzione contiene*:

Energia: 708 kcal | carboidrati: 55 g | proteine: 42 g | grassi: 36,1 g | acidi grassi saturi: 6,3 g | acidi grassi monoinsaturi: 21,3 g | acidi grassi polinsaturi: 5,9 g | EPA+DHA: 416 mg | Potassio: 145 % | Fosforo: 86 % | Calcio: 18 % | Magnesio: 47 % | Ferro: 32 % | Zinco: 35 % | Rame: 31 % | Selenio: 88 % | Vitamina A: 37 % | Vitamina E: 39 % | Tiamina (B1): 131 % | Riboflavina (B2): 29 % | Niacina (B3): 97 % | Acido pantotemico (B5): 45 % | Vitamina B6: 96 % | Folato (B9): 88 % | Vitamina B12: 191 % | Vitamina C: 133 %

Spaghetti con sugo rosso e branzino



Ingredienti (4 porzioni)

400 g spaghetti
360 g filetti di branzino
280 g pomodorini, ciliegini
400 g pomodori pelati
1 cipolla
3 spicchi d'aglio
100 ml vino bianco
50 ml olio d'oliva
prezzemolo, sale

Preparazione:

Tagliate i filetti di pesce a cubetti. In una padella riscaldate un po' d'olio d'oliva aggiungendo la cipolla, l'aglio e piccioli di prezzemolo. Condite e cuocete a fiamma bassa per far ramollire la cipolla. Sul letto di cipolla versate un po' di vino bianco e continuate la cottura a temperatura media. Lasciate per altri due minuti sfrigolare tutto in padella e poi aggiungete i pomodori pelati ed i pomodorini, continuando la cottura per altri 10 minuti. Aggiungete alla fine i cubetti di pesce cuocendolo altri 5 minuti. Intanto preparate la pasta condendola con il prezzemolo. Unite alla pasta il sugo, mescolate e servite.

Una porzione contiene*:

Energia: 659 kcal | carboidrati: 78 g | proteine: 31,3 g | grassi: 22,8 g | acidi grassi saturi: 3,9 g | acidi grassi monoinsaturi: 12,8 g | acidi grassi polinsaturi: 3,1 g | EPA+DHA: 243 mg | Potassio: 56 % | Fosforo: 67 % | Calcio: 13 % | Magnesio: 27 % | Ferro: 28 % | Zinco: 29 % | Rame: 42 % | Selenio: 47 % | Vitamina A: 18 % | Vitamina E: 38 % | Tiamina (B1): 95 % | Riboflavina (B2): 21 % | Niacina (B3): 83 % | Acido pantotemico (B5): 20 % | Vitamina B6: 46 % | Folato (B9): 39 % | Vitamina B12: 108 % | Vitamina C: 37 %

Branzino in camicia con verdure



Ingredienti (2 porzioni)

240 g filetti di branzino
240 g carote
100 g porro
160 g zucchine
160 g pomodori
½ cipolla
2 spicchi d'aglio
2 rametti di timo
2 rametti di rosmarino
2 cucchiaini di olio d'oliva
140 g semola di mais
sale

Preparazione:

In una padella versate due tazzine di liquido (vino bianco, brodo di pesce o verdure, acqua o combinazione) e aggiungete le verdure tagliate, erbe aromatiche e un po' d'olio d'oliva. Portate il liquido all'ebollizione e diminuendo il fuoco cuocete leggermente per 5 o 10 minuti. Condite i filetti di branzino e poneteli in padella con l'impasto. Coprite la padella cuocendo il pesce per 6 o 8 minuti, finché i filetti non siano cotti. Servite il tutto con le verdure e la polenta.

Una porzione contiene*:

Energia: 640 kcal | carboidrati: 69 g | proteine: 32,9 g | grassi: 26,3 g | acidi grassi saturi: 4,4 g | acidi grassi monoinsaturi: 13,8 g | acidi grassi polinsaturi: 4 g | EPA+DHA: 324 mg | Potassio: 75 % | Fosforo: 68 % | Calcio: 17 % | Magnesio: 29 % | Ferro: 26 % | Zinco: 28 % | Rame: 21 % | Selenio: 65 % | Vitamina A: 314 % | Vitamina E: 34 % | Tiamina (B1): 101 % | Riboflavina (B2): 26 % | Niacina (B3): 77 % | Acido pantotemico (B5): 26 % | Vitamina B6: 69 % | Folato (B9): 53 % | Vitamina B12: 144 % | Vitamina C: 61 %

Zuppa di pesce casareccia e orata lessa



Ingredienti (4 porzioni)

Zuppa di pesce
1,2 kg orate, eviscerate
140 g carote
80 g pomodori
50 g radice di sedano
40 g radice di prezzemolo
sedano, prezzemolo
3 spicchi d'aglio
60 g riso
3 cucchiaini di olio d'oliva
sale

Orata lessa

orata precotta
3 cucchiaini di olio d'oliva
2 spicchi d'aglio
prezzemolo

Bietola con patate

1 kg bietola
500 g patate, pelate
2 spicchi d'aglio
1 cucchiaino di olio d'oliva
sale

Preparazione:

In una pentola con acqua fredda mettete cuocere le verdure aggiungendo sale, pepe e olio d'oliva e portate ad ebollizione. A metà cottura della verdura mettete il pesce. Cuocete il pesce da 15 a 20 minuti per farlo ammorbidire. Appena cotto toglietelo dalla pentola e nel brodo mettete il riso già pronto e servite. Invece condite il pesce con un misto di olio d'oliva, aglio e prezzemolo e servite insieme alla bietola con patate.

Una porzione contiene*:

Energia: 677 kcal | carboidrati: 46 g | proteine: 38,4 g | grassi: 37,8 g | acidi grassi saturi: 6,3 g | acidi grassi monoinsaturi: 23,2 g | acidi grassi polinsaturi: 5,7 g | EPA+DHA: 390 mg | Potassio: 122 % | Fosforo: 82 % | Calcio: 28 % | Magnesio: 80 % | Ferro: 51 % | Zinco: 25 % | Rame: 18 % | Selenio: 85 % | Vitamina A: 332 % | Vitamina E: 33 % | Tiamina (B1): 98 % | Riboflavina (B2): 39 % | Niacina (B3): 95 % | Acido pantotemico (B5): 40 % | Vitamina B6: 60 % | Folato (B9): 235 % | Vitamina B12: 180 % | Vitamina C: 140 %

*determinato mediante l'utilizzo del software Nutritics v5.53; % Assunzioni di Riferimento di un adulto medio (2000 kcal), secondo il Regolamento (UE) n. 1169/2011 ■ Fotografie: David Skoko, Orata Adriatic S.r.l., Shutterstock.com

