

01 Luglio 2019

## Sgombro, il pesce azzurro prezioso per il benessere

Dalla carne saporita e compatta il maccarello è considerato un pesce povero ma è ricco di proprietà nutrizionali. Ecco tutti i suoi segreti



Puglia

Lo **sgombro**, noto anche come maccarello, è tra i pesci azzurri più apprezzati nella dieta mediterranea. Dal corpo allungato e affusolato, è un pesce piccolo, considerato "povero" perché, anche se molto diffuso, è meno richiesto di altre varietà. La sua carne, **saporita e compatta**, ha però ottime caratteristiche nutrizionali. Il consumo di sgombro è infatti consigliato per l'apporto in **proteine ad alto valore biologico** e soprattutto **omega 3**, acidi grassi essenziali utili per prevenire e curare le malattie cardiovascolari e combattere il colesterolo alto. Lo sgombro contiene anche micronutrienti: minerali come iodio, ferro, fosforo, magnesio, rame, potassio e vitamine del gruppo B e vitamina D. C'è di più. Non è un pesce allevato, quindi la sua alimentazione è completamente naturale, e non accumula grandi quantità di mercurio come pesci di grossa taglia come ad esempio tonno o pesce spada. Dalla sua, oltre a una **grande versatilità in cucina**, ha la capacità di saziare molto più della carne.

Al contrario di quanto si possa pensare, viste le ridotte dimensioni, è **semplice da pulire** e la sua preparazione è piuttosto rapida. In commercio lo si trova fresco ma anche congelato o, come il tonno, conservato in scatola o sottovetro, al naturale o sott'olio.

In generale è sempre meglio **evitare il consumo di pesce crudo**. Se vogliamo marinarlo per escludere il rischio di parassiti come l'*Anisakis*, molto diffuso nel pesce azzurro, è bene congelarlo per **almeno 96 ore a -18 °C** o 9 ore a -40 °C.

[Tutto quel che c'è da sapere sull'\*Anisakis\*, in quattro minuti](#) [1]

[Pesce fresco e \*Anisakis\*: le tutele di Coop per la sicurezza](#) [2]

L'altra soluzione per eliminare i parassiti è la cottura a una **temperatura superiore ai 60 °C**.

I **filetti di sgombro conservato sott'olio** si prestano a numerose ricette. Già pronti per il consumo sono **perfetti come antipasto** e rappresentano una **valida alternativa per un secondo piatto leggero** e sfizioso. Lo sgombro può essere utilizzato per arricchire insalate, preparare panini o come condimento di primi piatti di pesce. Non solo. I filetti sminuzzati possono diventare **un ottimo ripieno per lasagne o ravioli**, persino gustosissime polpette. Fatti saltare semplicemente in padella con un po' di arancia diventano un piatto gustoso e aromatico. Basta un po' di fantasia e lo sgombro saprà stupirvi con il suo sapore intenso.

---

### **Links**

[1] <https://www.youtube.com/watch?v=qYHtbYM5J0E>

[2] <http://www.territori.coop.it/territori/pesce-fresco-e-%E2%80%9CCanisakis%E2%80%9D-le-tutele-di-coop-la-sicurezza>