

## Arrivati a casa... subito in frigorifero

Come conservare al meglio pesce, crostacei e molluschi

- Eviscera subito il pesce acquistato, lavalo con cura, lascialo sgocciolare e poi cucinalo o conservalo in frigorifero o congelatore, all'interno di un contenitore ben chiuso fino al momento della cottura.
- Crostacei e molluschi sono molto delicati e si deteriorano rapidamente: riponili sempre nello scomparto più freddo del frigorifero.

## Consigli pratici per la sicurezza in cucina

- Consuma i prodotti entro 24 ore dall'acquisto.
- Usa sempre taglieri, coltelli e utensili puliti.
- Previene le contaminazioni crociate: tieni separati pesce, carne e verdure e non utilizzare gli stessi utensili per alimenti diversi.
- Lava accuratamente le mani e pulisci bene i piani di lavoro dopo ogni preparazione.



Questo opuscolo nasce come strumento pratico e informativo, pensato per i consumatori che desiderano gustare in sicurezza i prodotti della pesca, protagonisti immancabili delle tavole natalizie.

Il consumo di pesce e frutti di mare è in costante crescita e rappresenta una delle tendenze più significative nelle nuove scelte alimentari.

Oggi il consumatore presta sempre maggiore attenzione all'origine dei prodotti, alla biodiversità, alle proprietà nutrizionali e agli aspetti di sostenibilità.

Tutti elementi che rendono il pesce un alimento centrale di una dieta sana ed equilibrata.

Con questo spirito, l'Istituto Zooprofilattico Sperimentale del Lazio e della Toscana e Assoittica Italia hanno realizzato questa guida, per offrire informazioni chiare e utili a promuovere un consumo consapevole e, soprattutto, sicuro dei prodotti ittici.

Per approfondire i temi trattati nella brochure, troverete maggiori informazioni nelle pagine web:  
<http://www.izslt.it>

Scopri con  
ASSOITTICA quante  
sono le specie ittiche



PESCI, MOLLUSCHI, CROSTACEI  
COSA C'È DA SAPERE

## Qualità e sicurezza sulla tavola di Natale

Guida pratica per la scelta l'acquisto, la conservazione, la preparazione domestica ed il consumo di prodotti ittici in occasione delle festività natalizie.

**Non ricongelare i prodotti già scongelati**

**Ricongelare gli alimenti una volta scongelati favorisce la rapida moltiplicazione dei germi e può compromettere la sicurezza del prodotto.**

Per informazioni  
Istituto Zooprofilattico Sperimentale del Lazio e della Toscana M. Aleandri  
A cura di: UOC Microbiologia degli Alimenti



Istituto Zooprofilattico Sperimentale  
del Lazio e della Toscana M. Aleandri

## La Festa delle Feste

Il Natale è la festa della tradizione per eccellenza, "la festa delle feste": ogni piatto è preparato con

cura, attenzione ai dettagli e il desiderio che riesca al meglio. Pesci, crostacei, molluschi e altri prodotti del mare sono i protagonisti indiscussi delle tavole natalizie, presenti nei pranzi e nelle cene che scandiscono le festività. Perché lo sfizio, il gusto e l'eleganza di un piatto siano davvero un piacere, è importante che siano sempre accompagnati da **qualità e sicurezza** degli alimenti.

Tutto il pesce destinato al consumo è sottoposto a rigorosi controlli sanitari: dai Servizi veterinari, dai Carabinieri del NAS e da numerosi altri Organi di vigilanza che operano per garantire prodotti sicuri sulle nostre tavole.

## Cosa acquistare?

Negli esercizi commerciali possiamo trovare:

- pesce fresco
- prodotti secchi, salati o affumicati
- prodotti congelati o surgelati
- preparazioni a base di pesce

Nei banchi frigo, il pesce fresco viene esposto su ghiaccio tritato per mantenere la corretta temperatura di conservazione.

Sul banco del pesce fresco, molluschi e altri prodotti della pesca devono essere sempre tenuti separati, così da garantire condizioni igienico-sanitarie adeguate e una migliore conservabilità.

## Le offerte speciali

Spesso lo sconto dipende semplicemente dall'abbondanza del pescato e non dalla qualità. Per acquistare in tranquillità, la fiducia nel proprio fornitore resta la scelta più sicura.

## Lo sapevi?

Il Ministero dell'Agricoltura, della Sovranità alimentare e delle Foreste ha censito circa 1.200 specie ittiche: di queste, circa 300 arrivano effettivamente sul mercato e quindi sulle nostre tavole.



## IL PESCE FRESCO

### Come riconoscerlo

**Profumo.** L'odore di una pescheria o di un mercato del pesce è il primo indizio sulla freschezza. Il prodotto fresco profuma, di mare, di iodio, di salsedine.

**Colore.** Brillante, con sfumature che cambiano alla luce. Ogni specie ha colori propri e pelle brillante. Il pesce non fresco o congelato perde questa caratteristica e la pelle si presenta opaca.

**Tatto.** Il pesce fresco è viscido e scivoloso tra le mani.

**Occhio.** Vivo, brillante, non infossato né opaco (tipico del pesce non fresco).

**Rigidità.** Quando il venditore prende il pesce che avete scelto, fate caso alla rigidità del corpo.

## Molluschi cozze vongole cannolicchi

Sul banco del pesce fresco i molluschi devono essere separati per mantenere idonee condizioni igienico-sanitarie e elevata la conservabilità dei prodotti.

## Il crudo di pesce

Pesce crudo? Sì, ma in sicurezza!

- Assicurati che il prodotto sia freschissimo.
- Prima del consumo crudo, congelalo per almeno 96 ore a -18 °C.
- Usa solo il congelatore domestico contrassegnato con tre o più stelle.



USA I SENSI  
Olfatto vista  
e tatto guidano  
alla spesa  
SICURA



## Allevato o pescato

### Pesce allevato o pescato?

Il pesce di allevamento offre le stesse caratteristiche di quello pescato.

Si distingue spesso per la pezzatura più uniforme e, non di rado, per un prezzo più conveniente.

## Le etichette: scegliere in modo consapevole.

Per ogni pesce devono essere indicati la denominazione commerciale, il nome scientifico, il metodo di produzione (pescato, allevato o congelato), la zona e la tecnica di cattura, oltre alla provenienza e allo stato di conservazione.

## Il trasporto

Una volta acquistato, riponiamo il pesce in apposite borse termiche; se la temperatura esterna è elevata (soprattutto in primavera ed estate) aggiungiamo del ghiaccio, e raggiungiamo casa nel più breve tempo possibile.

