**GRIGLIA DI PRESENTAZIONE**

| **Modulo** | Modulo 2 |
| --- | --- |
| **Titolo** | UNITÀ 3: Mangiare pesce e frutti di mare per una dieta sana |
| **Parole chiave** | Pesce, frutti di mare, periodo di chiusura, qualità, sano |
| **Argomento /Area** | |  | 1: Informazioni generali su cibi salutari e a basso impatto ambientale | | --- | --- | | X | 2: Prodotti e varietà locali e tipici (Base e Avanzato) | |  | 3: Tecniche tradizionali di conservazione | |  | 4: Tecniche di elaborazione/consumo basate sulla Piramide Alimentare | |  | 5: Ricette tradizionali, locali e legate al patrimonio culturale | |
| **Livello** | Base |
| **Descrizione** | Vi sono innumerevoli ricette di pesce e frutti di mare che fanno parte della ben nota e sana dieta mediterranea.  **Pesce**  Il pesce d'acqua dolce o salata da consumare può essere pescato con tecniche della pesca o con qualsiasi altro mezzo.  La qualità del pesce si basa sul suo aspetto esterno (le squame devono avere un aspetto perfetto), per quanto riguarda gli occhi, il globo oculare non deve apparire schiacciato, le branchie devono essere rossastre e separate in strati. Deve apparire resistente al tatto, la cavità addominale dovrebbe essere completa e non emanare l’odore di marcio.  La categoria "extra" ha i migliori criteri di qualità sul mercato per il suo acquisto. Per identificarla, bisogna leggere l'etichetta del prodotto.  Qual è il miglior pesce da mangiare? Quello pescato in modo tradizionale. Non si usa nemmeno il ghiaccio per la sua conservazione fino al primo punto di vendita. Questo si chiama pesce fresco.  Si può trovare pesce in scatola, come il tonno, o congelato come l'anguilla rosa o il salmone affumicato e marinato.  Al giorno d'oggi, è abbastanza facile trovare pesce pronto da riscaldare o cucinare ulteriormente: anche i ristoranti fast food servono, per esempio, “fish and chips”.  **Frutti di mare**  I frutti di mare includono animali marini invertebrati, commestibili e con scheletro esterno.  Formano due grandi gruppi: crostacei e molluschi.  Alcune specie vivono attaccate alle rocce come le ostriche e le cozze. Altre, come le vongole, sono pescate sulle rive delle spiagge quando c'è la bassa marea.  Non dovrebbero essere consumate durante la chiusura della pesca.  I molluschi (vongole, cozze, polpi, calamari, seppie) si possono trovare per essere comprati vivi, refrigerati, congelati, essiccati, affumicati, in scatola o in piatti pronti.  Dobbiamo considerare le leggi che richiedono una dimensione minima per poter essere commercializzati.  I crostacei come i gamberi, gli scampi, i gamberi rossi, ecc. si trovano di solito vivi, refrigerati e congelati, pronti o in scatola.  Il pesce si può trovare vivo, fresco, congelato, in scatola, come pasto pronto, o per essere cucinato e riscaldato come il polpo nel suo inchiostro. |
| **Benefici** | Secondo l'OMS, due europei su tre saranno in sovrappeso nel 2030. Questo rappresenta un pericolo per la nostra salute, che potrebbe essere ridotto se adottassimo le sane abitudini della dieta mediterranea.  Mangiare pesce e frutti di mare di stagione è molto benefico per la nostra salute. I prodotti stagionali e di prossimità o a km zero, stabiliscono il giusto tempo di consumo. Il pesce e i frutti di mare, insieme a tutti i loro prodotti derivati, sono alimenti dall’interessante profilo nutrizionale. Sono ricchi di proteine di qualità, fonte di sali minerali, fosforo, potassio, sodio, calcio, magnesio, ferro, iodio così come diversi tipi di vitamina: B1, B2, B3, B12, A, D. Il pesce ha più vitamina A e B: la quantità di carboidrati è estremamente bassa. Il contenuto di grassi è compreso tra lo 0,1% e l'8%. Per via delle loro caratteristiche nutritive, gli esperti raccomandano che il consumo minimo di pesce e molluschi sia di 125-150 gr a peso netto, almeno tre volte alla settimana. |
| **Prodotti rappresentativi** | I prodotti locali più rappresentativi disponibili per il consumo sono (in versione europea):   1. PESCE.   Acciughe cantabriche, sardine e acciughe marinate del mare di Alboran. Il tonno di "almadraba", la tecnica tradizionale di pesca che risale al XIV secolo nella baia di Cadice, Spagna. Sono noti anche il baccalà, (Portogallo), il salmone norvegese, l'aringa, il merluzzo e il salmone del Mare del Nord, la trota della Foresta Nera in Germania; le sardine e le acciughe del Mar Ionio, l’orata e la spigola del Mar Egeo, le anguille del Baltico.   1. FRUTTI DI MARE.   Ostriche, capesante (coquilles de Saint Louis) e cozze, Francia; polpo e vongole dall'Italia, cozze alla renana in Germania, gamberi grigi (Purus) dalle Fiandre, ostriche di Ostenda (Ostendaise), cozze del Mare del Nord, che sono popolari in tutto il Belgio. La Grecia è famosa per i suoi calamari, così come l’Irlanda per il granchio commestibile e le ostriche di Hillsborough, Clarenbridge o Galway sempre in Irlanda. |
| **Rischi** | Queste sono le principali precauzioni da prendere quando si mangiano pesce e frutti di mare:  a) Comprare pesce e frutti di mare freschi per evitare intossicazioni. Tenere conto dei requisiti di qualità e conservazione menzionati prima;  b) mantenerlo adeguatamente refrigerato in frigorifero o nel congelatore;  c) comprarlo pulito, senza squame o lische: sarà più facile da preparare;  d) fare attenzione all'*anisakis*, un parassita. Per eliminarlo, bisogna cuocere il pesce per almeno due minuti a più di 60 gradi centigradi. Questo significa che il calore deve raggiungere il nucleo del prodotto. Nel caso in cui non si cuocesse il pesce immediatamente, è necessario congelarlo per almeno cinque giorni a meno 20º C;  e) il contenuto di metalli pesanti e microplastiche, dovuto all'azione umana. Pur rappresentando un pericolo, le autorità sanitarie valutano e controllano i rischi per il consumatore stabilendo periodi di chiusura della pesca in cui è vietata la vendita e la pesca dei frutti di mare. |
| **Lingua** | Italiano |
| **Paese** | Spagna |
| **Partner responsabile** | IES La Rosaleda |
| **Ulteriori referenze** | Prodotti Ittici – acquisto, conservazione e manipolazione:  <https://www.youtube.com/watch?v=dDwQuxcA3AQ>  <https://www.youtube.com/watch?v=RFUNGQ2Fbd4&list=PLCwfyU2jWgWL81yLK2XvWA-2PTlGduWPU&index=24>  <https://www.youtube.com/watch?v=4jmN_MmquLQ&list=PLCwfyU2jWgWL81yLK2XvWA-2PTlGduWPU&index=25>  Anisakis e altri parassiti:  <https://www.youtube.com/watch?v=exzXblns5LU> |