



Masterclass Crostacei e Molluschi

Corso pulizia del pesce

Dal punto di vista strettamente alimentare e gastronomico con il termine “pesce” si fa riferimento alla parte edibile degli animali acquatici in genere (identificando non solo i pesci propriamente detti, ma anche tutti gli altri).

Sarebbe più corretto parlare di **prodotti della pesca**.

Vediamoli più nel dettaglio.

Pesci propriamente detti

I pesci sono specie acquatiche in grado di respirare nell'acqua tramite le branchie, ci sono circa 32.000 specie e rappresentano il 50% dei vertebrati.

Molluschi

Sono specie acquatiche, quasi tutte marine, che come dice la parola stessa sono “moll” in quanto non possiedono endoscheletro, ma un corpo composto da muscolo e in alcune tipologie una struttura rigida ovvero la conchiglia.

Si suddividono in 3 grandi famiglie:

Lamellibranchi o “molluschi a guscio”

I più noti sono: mitili (cozze), vongole, cannolicchi, fasolari, telline, tartufi di mare, ostriche ecc.

Molluschi Cefalopodi o “molluschi senza guscio”

I più commercializzati sono: seppia, polpo, piovra, moscardino, calamaro, totano ecc.

Molluschi Gasteropodi o “lumache”

Si tratta delle lumache di mare e di terra, dell'abalone (orecchie di mare) ecc.

Crostacei

I crostacei si possono suddividere in **decapodi macruri**, **brachiuri** e **stomatopodi**.

Decapodi Macruri

Gamberi e mazzancolle, scampi, aragoste, astici ecc.

Decapodi Brachiuri

Granchi, i granciporri, le granseole ecc.

Decapodi Stomatopodi

Canocchie.

Il momento dell'acquisto

Perché a volte il pesce ha costi alti e altre no?

I fattori che caratterizzano il costo sono molteplici, prima di tutto la stagionalità del pesce pescato, ovvero i periodi di riproduzione, oppure se è un pesce allevato.

Se è un pesce fresco o congelato, quindi congelato in nave.

O ancora la richiesta del pubblico, basti pensare al Natale dove il costo del pesce per la vigilia va alle stelle.

Pesce pescato o allevato?

In entrambi i casi abbiamo i pro e i contro:

Gli allevamenti intensivi: i contro

Spesso, i pesci di allevamento si ritrovano in un ambiente talmente affollato da avere a disposizione un volume pro-capite d'acqua inferiore rispetto a quello di una normale vasca da bagno. Lo stretto contatto tra i vari esemplari e gli urti contro le gabbie possono determinare piccole ferite alle pinne e alla coda, aumentando la suscettibilità degli organismi a malattie epidemiche, fino a provocarne la morte prematura. Il propagarsi di infezioni ed infestazioni viene oltretutto favorito dall'affollamento delle vasche. Di conseguenza, per arginare questi fenomeni, i tecnici dell'acquacoltura si vedono costretti ad aggiungere antibiotici e sostanze chimiche nell'acqua delle vasche.

L'alimentazione - prevalentemente a base di farine vegetali come quella di soia - riduce la concentrazione di sali minerali e dei preziosi omega-tre (soprattutto nelle carni dei salmoni e degli altri carnivori), aumentando nel contempo la frazione omega-sei. Si viene così a ridimensionare una delle migliori qualità nutritive di questo alimento.

Il pesce di allevamento andrebbe quindi evitato? Certo che no. I sistemi di ossigenazione e depurazione delle acque, unitamente ai controlli sanitari, sono in grado di ridurre notevolmente la gravità delle problematiche esposte. D'altronde, anche gli stessi allevatori hanno tutto l'interesse a tutelare la salute degli animali; un'insufficiente ossigenazione dell'acqua, ad esempio, incide negativamente sui ritmi di crescita ed appetito degli esemplari.

Per questo sono nati anche gli allevamenti in mare aperto, dove i pesci sono in gabbie, ma a una profondità anche di 40 metri. Le correnti naturali molto forti ossigenano ampiamente l'acqua e non lasciano residui di mangimi o escrementi.

Causa le avversità climatiche che limitano le uscite delle imbarcazioni in mare, i pesci crescono lentamente e vengono pescati solo su richiesta del mercato evitando inutili sprechi.

Il fatto di alimentarli in parte con farine proteiche vegetali nasce dalla necessità di limitare il consumo di pesce come mangime per i pesci stessi.

Gli allevamenti intensivi: i pro

Purtroppo la richiesta di pesce sempre più elevata sta impoverendo i fondali marini, di conseguenza queste realtà di allevamento diventano necessarie, un po' come gli allevamenti animali terrestri.

Inoltre gli allevamenti permettono di avere pesci di pezzature uguali utilissimi ai ristoratori.

In definitiva, la differenza che passa tra un pesce selvatico ed uno di allevamento è la stessa che separa un pollo ruspante allevato a terra da uno cresciuto in batteria. Ovviamente il pesce selvatico di mare o acqua dolce è da preferire, anche se tale scelta viene in parte penalizzata dalla sua maggiore suscettibilità all'accumulo di metalli pesanti, soprattutto se si tratta di un grande predatore pescato in acque contaminate.

Quindi meglio preferire pesce azzurro di piccola taglia, così non è allevato e l'accumulo di metalli pesanti è ridotto al minimo.

In sintesi:

Pesce d'allevamento

- Protegge i fondali marini
- Riduce lo spreco perché pescato secondo la richiesta
- Pezzature più calibrate
- Riduzione dei metalli pesanti
- Prezzi più bassi

Pesce pescato

- Più ricco di omega 3 e Sali minerali
- Spesso è più ricco di sapore
- Rischia di estinguere alcune specie causa la pesca intensiva
- Più ricco di metalli pesanti se di grande pezzatura

Le razze maggiormente allevate:

- | | |
|------------|---|
| • Carpa | • Trota |
| • Salmone | • Tonno |
| • Orata | • Crostacei: aragoste, gamberi e maz- |
| • Spigola | zancolle |
| • Ricciola | • Molluschi: cozze, ostriche e vongole, |
| • Anguilla | |

Per quanto riguarda i calamari, ad oggi gli allevamenti sono molto rari di solito vengono pescati con le reti.

I polipi sono molto difficili da allevare perché poco inclini a mangiare quando sono in cattività e il loro tasso di mortalità dopo la nascita è elevato.

Pesce fresco o pesce congelato?

Il pesce fresco è poco manipolato e, con cura, appena pescato nei nostri mari internazionali (il pesce che proviene dall'estero non può essere fresco, ma solo congelato) viene subito posto in cassette di ghiaccio tritato per mantenere una bassa temperatura; infine viene spedito al controllo sanitario per la verifica delle caratteristiche organolettiche e fisiche complessive.

Se le condizioni igieniche e le temperature non superano i 4° può conservarsi 10-15 giorni dalla pesca alla tavola, a meno che non venga congelato o surgelato.

Nel momento in cui avviene una refrigerazione casalinga, in cui il frigo viene aperto spesso, nel trasporto dalla pescheria a casa non si è mantenuta la catena del freddo, e magari è già stato anche pulito e poi rimesso in frigo, la durata si abbatte drasticamente a 2-3 giorni massimo.

Ovviamente la scelta all'acquisto dovrebbe rivolgersi ad un pesce fresco al fine di preservarne le qualità organolettiche, nutrizionali e gustative, e prediligere un pesce fresco di stagione e a filiera corta cosicché arrivi davvero fresco sulle nostre tavole e si preservi l'ambiente marittimo e terrestre.

Detto ciò, ove non è possibile piuttosto che non mangiare pesce o rischiare un'intossicazione per pesce vecchio o mal conservato meglio acquistare un pesce surgelato.

O ancora se acquistato un pesce fresco, ma sapete di non consumarlo subito meglio congelarlo immediatamente piuttosto che lasciarlo in frigorifero per giorni.

Pensate a del pane fresco e morbido, se lo congelate subito una volta scongelato lo ritroverete morbido, ma lo congelate dopo 3 giorni in dispensa, duro e secco, una volta scongelato non recupererà la sua morbidezza, ma lo ritroverete duro e secco.

Come riconoscere un pesce fresco e/o ben conservato da uno vecchio o mal conservato?

Dovete osservare il vostro pesce, i segnali sono tanti:

- la pelle deve essere di un bel colore vivo quasi iridescente
- corazza dei crostacei non deve essere nera, ma rosa/rossa
- l'occhio convesso, sporgente, pupilla blu-nera brillante e cristallino, se opaco è vecchio
- le branchie di colore uniforme, da rosso scuro a porpora, sode e senza muco
- il muco trasparente e acquoso
- la carne deve essere soda e sostenuta
- gli opercoli argentati
- l'odore neutro o di mare, di alghe marine e nel caso dei crostacei non si deve sentire odore di ammoniac

Crudità, tartar e carpacci: sì, no, quando e come

Tutte le specie ittiche, dai pesci, ai molluschi, ai crostacei si sono sempre consumati crudi, ma i rischi batteriologici sono elevatissimi:

Primo fra tutti l'anisakis, un piccolo parassita che vive nell'apparato digerente di alcuni pesci, che a loro volta sono cibo e nutrimento di specie più grandi e quindi altrettanto portatori di questo piccolo esserino che assomiglia a un verme.

La conseguenza per chi mangia un pesce contaminato da anisakis è un'infezione gastrointestinale, che se prese in tempo è facilmente curabile, ma se trascurata o non diagnosticata tempestivamente può causare gravi ostruzioni dell'intestino tenue.

Alcuni accorgimenti, ora obbligatori per legge, ci permettono di mangiare pesce crudo: primo fra tutti il trattamento termico, ovvero portare il prodotto a -35° per 15 ore, oppure a -20° per 7 giorni il nostro pesce prima di consumarlo crudo. Vi ricordo che un freezer di casa normalmente è tarato a -18° quindi non adatto a questa procedura.

In cottura, quindi superando i 65° al cuore del prodotto questo parassita, e anche tutti gli altri batteri, muore, quindi scongiuriamo il rischio di stare male.

Se volete per forza consumare pesce crudo a casa, potete aggirare il sistema acquistando un prodotto surgelato, ma che in etichetta indichi la conservazione ad almeno -24° , scongelarlo una notte in frigorifero, in modo che non superi mai la temperatura di 4° (mai scongelare un prodotto a temperatura ambiente) e una volta lavorato, quindi pulito, tagliato e condito venga consumato subito.

Ad ora in commercio esistono prodotti già confezionati in atmosfera modificata e certificati che vi garantiscono un pesce idoneo al consumo.

Né la salatura, né tantomeno la marinatura o l'affumicatura sono metodiche preparative efficaci per uccidere Anisakis dal pesce. Sono comunque efficaci per uccidere altri batteri, quindi metodi ampiamente utilizzati in passato e tutt'ora sfruttati dalle grandi aziende per produrre prodotti conservati.

Gli altri batteri, infezioni e tossinfezioni che possiamo incontrare consumando pesci crudi derivano dal:

l'inquinamento delle acque

dalla contaminazione dello sporco sui taglieri, coltelli e piani di lavoro non lavati bene o igienizzati.

Scarsa igiene della persona, quindi mani non lavate bene o grembiule sporco

Prodotto ittico non fresco

Le malattie più gravi in cui possiamo imbatterci sono l'epatite, la salmonella, il colera, e se non prese in tempo sono mortali.

Ricordatevi che condire il piatto con succo di limone non uccide i batteri, perché questo splendido agrume non possiede proprietà antimicrobiche e disinfettanti.

Molluschi e crostacei

I molluschi

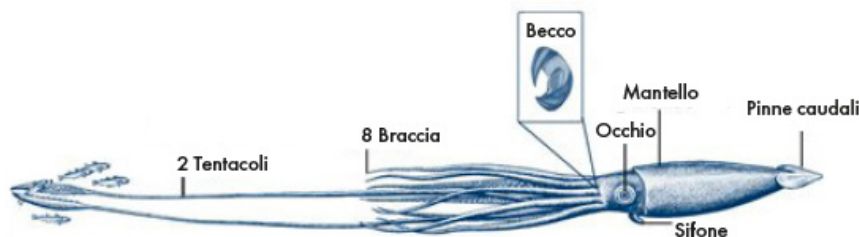
Con il termine molluschi si intende quegli esseri viventi marini o terrestri che non hanno scheletro o carapace, come i polipi, le seppie, i calamari, ma possono avere la conchiglia come le lumache, le cozze, le vongole.

Anatomia:

Cefalopodi:

Come dice la parola stessa, sono animali dalla testa grossa, con braccia dotate di ventose e in alcuni casi 2 tentacoli. All'interno della sacca trovate le viscere, nel caso del calamaro troverete anche un osso trasparente che sembra plastica, nella seppia invece l'osso è ben più sostenuto, ma normalmente viene venduta già senza e pulita del nero. Le dimensioni possono variare tantissimo, da pochi millimetri a diversi metri. Il calamaro infatti è il mollusco più grande al mondo

Qui vedete la foto di un calamaro, ma l'anatomia generale è la medesima del polpo, seppia, ecc.



Bivalvi:

I bivalvi sono i molluschi con conchiglia e vanno acquistati freschissimi e vivi, in questo modo a contatto con il calore (padella o acqua che bolle) questi si apriranno. Tutti quelli che non si aprono non mangiateli perché già morti. Alcuni potrebbero rimanere socchiusi, se dentro il frutto non è bello sodo e uniforme (come in foto), ma aperto, flaccido e attaccato da entrambe le parti della conchiglia vuol dire che era già morto prima della cottura



Cozze:

per pulirle bisogna per prima cosa staccare la barba chiusa fra le conchiglia, va presa dal basso / (la parte a punta) e tirarla verso l'alto (parte tonda), poi andranno grattate e lavate accuratamente più volte sotto acqua fredda corrente.

Durante la pulizia delle cozze, sul guscio potete trovare quelle piccole incrostazioni calcaree a forma di vulcano vuol dire che sono di scoglio e non allevate, saranno più piccole, ma più saporite.

Una volta aperte il colore potrebbe variare dall'arancione al giallo, questo determina il sesso, quelle più arancioni sono le femmine e sono più buone perché più dolci.

Vongole, datteri di mare, telline:

Per la pulizia di questi molluschi invece è consigliata una procedura diversa, prima di tutto lasciate a bagno in acqua salata le vostre vongole per circa mezz'ora, poi iniziate a batterle una ad una contro una parete rigida (il lavandino o una ciotola) per verificare che non ce ne siano di vuote dal mollusco, ma piene di sabbia. Questa procedura può sembrare inutile, ma è sufficiente una sola vongola piena di sabbia ad allungare in maniera infinita la procedura successiva di lavaggio.

Quindi una volta battuta la conchiglia piena di sabbia lascerà nel lavandino una striscia di "fango", buttatela, sciacquate il lavandino o la vostra ciotola e procedete con le vongole successive, una volta finito lavatele più e più volte sbattendole energicamente.

Gasteropodi o lumache di mare:

Le lumache di mare risultano TUTTE provviste di conchiglia esterna, infatti il termine più corretto sarebbe chiocciola, con lumaca sarebbe meglio indicare solo quelle di terra che sono sprovviste di conchiglia.

ATTENZIONE! Le lumache di mare NON sono tutte commestibili! Alcune di esse, ben presenti anche nel mar Mediterraneo, sono particolarmente tossiche e in grado di nuocere gravemente alla salute dell'essere umano. Si consiglia di approvvigionarsi SEMPRE presso commercianti autorizzati e di limitare il prelievo autonomo alle sole Specie ben conosciute.



I crostacei

Sono creature acquatiche invertebrate, ma con un carapace, ovvero una corazza, ad esempio gamberi, mazzancolle, astici, scampi, aragosta, granchi, granciporro, canocchia.

La maggior parte delle specie sono di mare, ma esistono alcune razze di d'acqua dolce o di terra, come il gambero di fiume, che si distingue dagli altri gamberi per la presenza di chele, come se fosse un piccolo astice.

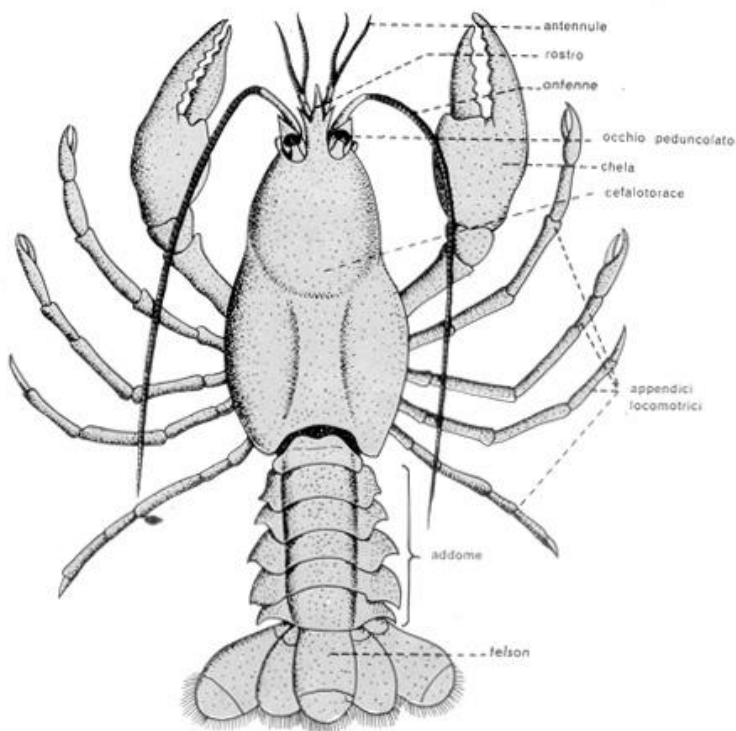
Anatomia:

Hanno 8 o 10 zampe, alcuni di loro, per difesa, hanno però trasformato le due zampe anteriori in chele, come gli astici, i gamberi di fiume, gli scampi e i granchi.

La testa è grande quasi quanto l'addome, in alcuni casi anche più grande. La coda invece può essere provvista di un piccolo pungiglione



Mazzancolle e gamberi



Astice

Una volta pescati hanno vita breve, ed è per questo che la maggior parte delle volte al banco pescheria li troviamo congelati e non freschi.

Un crostaceo vecchio cambia colore diventando nero sulla testa e nelle zampe, la corazza diventa morbida e rilascia un fastidioso odore di ammoniaca.

Prima di cucinare i crostacei è consigliato eliminare l'intestino ovvero il filo nero che troviamo sulla schiena all'interno della corazza



Gambero con intestino



Gambero senza intestino

Una volta cotti cambiano colore, passando dal bianco-rosa pallido e semitrasparente all'arancione-rosso e la parte bianca marcata. Ovviamente va fatta eccezione per alcune specie tipo il gambero rosso di Sicilia che già di base è di colore rosso brillante. Questo tipo di gambero è molto dolce e pregiato, normalmente viene servito crudo



Gambero rosso con corazza



Gambero rosso senza corazza



Contatti:

<https://unachefperamica.com/>

lupelli.jessica@gmail.com

+393923204355