

## Come riconoscere il pesce fresco?

Informazione n. 004/2008 dell'istituto tedesco BfR (Bundesinstitut für Risikobewertung) del 27 gennaio 2008.

Il BfR di Berlino ha autorizzato l'Ufficio federale della sanità pubblica a ristampare il presente promemoria, in cui ha illustrato i criteri mediante i quali i consumatori possono riconoscere la freschezza del pesce.

### A me gli occhi triglia

Il modo più semplice per verificare la freschezza del pesce sul bancone di vendita è guardarlo negli occhi (del pesce, non del pescivendolo!).

**molto fresco:** occhio convesso, lucente, nero carbone, traslucido.

**fresco:** occhio un po' più piatto, un po' opaco, leggermente tovido.

**ancora commestibile:** occhio piatto, ruvido, opaco.

**non toccare:** occhio rientrante, opaco, grigio.

### A caval donato non si guarda in bocca...

...e nemmeno al pesce acquistato si guarda in bocca bensì nelle branchie, poiché esse si deteriorano molto rapidamente.

**molto fresco:** branchie color rosso vivo, lucenti, con contorno arrotondato.

**fresco:** branchie color rosso spento o pallido, con un po' di muco chiaro.

**ancora commestibile:** branchie colore giallognolo o brunastro, chiazzato, muco opaco, con contorno irregolare.

**non toccare:** branchie colore nettamente verde, giallo o bruno, muco a fiocchi, con contorno non più distinguibile.

### Mostra il tuo pancino

#### Pesce eviscerato

All'interno i cambiamenti sono pochi. Il colore può variare molto a seconda della specie di pesce.

**non toccare:** netta colorazione giallognola-brunastro



### Pesce non eviscerato

A seconda della specie di pesce la rapidità di mutamenti può essere molto differente. Se il pesce, appena prima di essere pescato, ha ingurgitato l'ultimo pasto del condannato a morte, può decomporsi in poco tempo.

Per questa ragione fatevi mostrare la cavità ventrale, se il venditore ha già tolto le interiora.

**fresco:** parte interna liscia, lucida, colore uniforme.

**ancora commestibile:** nel terzo anteriore chiazze gialle, è visibile l'estremità di alcune lisce.

**non toccare:** netta presenza di macchie, in alcune parti la carne è in stato di decomposizione, le lisce sporgono in modo evidente.



### Il pesce comincia a puzzare dalla testa

Perciò, aprite leggermente gli opercoli delle branchie e **annusate**. Non siate troppo severi: anche se le branchie hanno un odore sgradevole, il pesce è ancora commestibile. Conviene sempre annusare anche la cavità ventrale che subisce le stesse deteriorazioni delle branchie. In particolare dai pesci non eviscerati emana rapidamente una puzza penetrante che, soprattutto in quelli di mare, dopo un po' tempo penetra anche nella carne del filetto.

**molto fresco:** odore di acqua salmastra, stagno, alghe.

**fresco:** profumo di pesce fresco, erba, odore di porto, neutro.

**ancora commestibile:** odore acidulo, fruttato, di verdura.

**non toccare:** Che puzza! Odore di marcio, di cavolo, pungente, penetrante, di pesce.

### Il tempo è relativo...

La durata della freschezza del pesce dipende da diversi fattori:

- dalla specie di pesce:  
il pesce di mare mantiene la freschezza più a lungo rispetto al pesce d'acqua dolce;
- dalla stagione:  
in inverno l'acqua è più fredda e il pesce è meno attivo e si conserva più a lungo;
- dal trattamento al momento della pesca:  
più il pesce viene pescato, ucciso e trattato con riguardo, più la durata di conservazione della sua qualità resta intatta;

- dalla temperatura di conservazione:  
la temperatura più bassa possibile! Ideale è la conservazione nel ghiaccio o comunque nello scomparto più freddo del frigorifero. A una temperatura ambiente, il pesce – soprattutto il filetto - si guasta già dopo poche ore.
- Il pesce di mare venduto all'interno del Paese non può essere «appena pescato» perché per arrivare sino a voi è stato in viaggio per diversi giorni. Di regola però rimane ancora fresco per alcuni giorni.
- I pesci d'acqua dolce della regione (lucio, perca, tinca, leucisco rosso, ecc.) dovrebbero almeno apparire «freschi», mantenendo la loro freschezza per tre giorni circa sono ancora molto gustosi.

### Occhi aperti al momento dell'acquisto

Un buon pescivendolo:

- non accatasta il pesce in vetrina, ma ne espone pochi esemplari sostituendo continuamente quelli venduti. Disponendoli a mucchio, i pesci più in alto subirebbero le conseguenze della temperatura più elevata;
- conserva i pesci nel ghiaccio e non sopra di esso, per evitare che solo una parte del pesce rimanga freddo;
- non ha paura di mostrarvi il pesce da vicino. Ma non bisogna chiedergli di poterlo annusare o toccare: sarebbe estremamente poco igienico. Appena sviscerato, fatevi mostrare anche l'interno del pesce pronto per essere cucinato;
- tiene il bancone molto pulito. Non dovrebbero vedersi né squame né scarti e neppure sangue. Lo stesso vale per il ghiaccio.

### Il pesce vecchio puzza – per fortuna!

- Il pesce intero ha già da tempo un odore sgradevole anche se il filetto è ancora commestibile: ciò permette di capire che non è fresco.
- A dire il vero il forte odore di pesce ce l'ha solo il pesce di mare. Il pesce d'acqua dolce può avere anche un odore fruttato.
- Vale sempre il detto: più il pesce puzza e più è vecchio.
- Se qualcuno vi ha venduto un pesce descritto qui come «ancora commestibile», ossia non del tutto fresco, osservate il pesce in modo critico e filettatelo (il pesce!). In generale la carne non è più una delicatezza, anche se dal punto di vista igienico non pone alcun problema.
- I batteri contenuti nel pesce sono responsabili dell'odore sgradevole, ma quasi sempre sono innocui.
- Una vera intossicazione da pesce di origine batterica è causata nella maggior parte dei casi dall'uomo. Toccando e filettando il pesce, l'uomo gli trasmette i suoi germi, i quali trovano un buon terreno per riprodursi.