



IL PESCE PER STARE IN FORMA E PER RIPOSARE MEGLIO

Sarà che non vogliono perdere il ricordo delle vacanze, sarà che hanno voglia di leggerezza, sarà perché il pesce è buono, sta di fatto che il 75% degli italiani, al rientro dalle ferie, continua a consumare una maggiore quantità di pesce. Lo dice un'indagine Federcoopesca-Confcooperative.

Per chi vuole mantenere la linea ci sono pesci magrissimi, con meno dell'1% di grassi, tra cui nasello, orata, razza, gamberi d'acqua dolce, polpi. Poco più grassi, fino al 3%, sogliola, spigola, trota, palombo, rombo, calamari, seppie, mitili, ostriche e vongole.

I pesci più grassi? Aringa, anguilla e sgombro.

Attenzione, però, perché non sempre più leggero è meglio. In base a una ricerca dell'Università norvegese di Bergen, i pesci più grassi aiutano a riposare meglio.

Infine, i metodi più indicati per cucinare il pesce sono la bollitura, la griglia e il forno. Gli omega 3 di cui il pesce è ricco, essendo grassi insaturi, sono instabili e degradano facilmente se sottoposti ad una cottura prolungata.

[Fonte: *Teatro Naturale per Sol&Agrifood*]

Link all'immagine: <http://i.imgur.com/9WS4CAh.jpg>

Servizio Stampa Veronafiere

Tel.: + 39.045.829.82.42 – 82.85

E-mail: pressoffice@veronafiere.it

Twitter: @pressVRfiere

Web: www.solagrifood.com