



# PESCE AZZURRO

UN MARE DI BONTÀ

Scopriamo insieme  
i benefici  
del Pesce Azzurro



**Regione Siciliana**  
Assessorato Regionale  
delle Risorse Agricole e Alimentari  
Dipartimento Regionale  
degli Interventi per la Pesca



**PESCATO  
DI SICILIA**  
PATRIMONIO D'AMARE



# PESCE AZZURRO

## UN MARE DI BONTÀ

L'importanza di un'alimentazione sana ed equilibrata per una crescita e uno sviluppo armonico dell'individuo è un concetto ormai indiscusso, nonostante ciò nell'alimentazione giornaliera dei ragazzi vi sono spesso grossolani errori sia in qualità che in quantità. Così ad esempio, nella fascia d'età compresa tra 3 e 12 anni, accanto ad un frequente eccesso di calorie giornaliere c'è la mancanza o il consumo di una colazione inadeguata, così come c'è poi un'eccessiva introduzione di proteine animali, soprattutto da carne e formaggi, l'eccessivo consumo di zuccheri (da snack dolci, ma anche da succhi di frutta e dai cosiddetti soft drink, ovvero le bevande gassate e zuccherate a base di cola, o di arancia ecc...), un consumo di frutta e verdure scarso per non dire nullo, un basso e talvolta assente consumo di proteine e grassi nobili provenienti

dal pesce, e un'errata distribuzione di quelle calorie, già in eccesso, nell'arco della giornata, col consumo di spuntini in quantità eccessiva e di qualità spesso dubbia.



# Il Pesce Azzurro a tutte le età!

Che il pesce faccia bene, ormai lo sanno tutti; che il pesce azzurro faccia meglio degli altri pesci, non tutti lo sanno.

## Conosciamo meglio il pesce azzurro

Prima di tutto facciamo un pò di chiarezza: con il termine **azzurri** vengono classificati, anche se non in modo scientifico, i pesci caratterizzati da una colorazione blu scuro del dorso e argentea del ventre, generalmente di piccole e medie dimensioni, che abbondano nei nostri mari (**alice, aguglia, cicirello, sardina, sgombro**, ecc...).

## I pesci azzurri buoni ed economici

Molti nutrizionisti, infatti, sostengono che il pesce azzurro sia un'**ottima risorsa alimentare**, ricca di sostanze nutritive preziose soprattutto per la crescita e in grado di far funzionare a regime il metabolismo evitando, in futuro, il rischio di sovrappeso. Ideale dunque per bambini e adolescenti, il **pesce azzurro** è fonte primaria di proteine ad alto valore biologico: basti pensare che un etto di acciughe e di sardine contiene rispettivamente 16,8 e 20,8 g di proteine, una quantità decisamente elevata e paragonabile a quella presente nella carne bovina. Altre caratteristiche del pesce azzurro sono la straordinaria ricchezza da un punto di vista nutrizionale e la sua estrema digeribilità.



## Altre qualità che lo rendono un'ottimo alimento

La presenza di **vitamine** del gruppo B lo rende un alimento molto saziante e tonificante, visto che proprio le vitamine del gruppo B nutrono pelle, muscoli e sistema nervoso. Il pesce azzurro è

una **miniera di sali minerali**, fra cui spiccano il calcio (utile per la salute delle ossa ma anche per tenere sotto controllo il senso di fame), il fluoro (che protegge la dentatura), il ferro (anti anemico) e il fosforo (un autentico "carburante" per il sistema nervoso).

Ma il **pesce azzurro** è anche una fonte privilegiata di iodio, un sale fondamentale per regolare il funzionamento della tiroide. Oltre a tutti i nutrienti che abbiamo appena elencato, il pesce azzurro è soprattutto ricco di proteine di facile digeribilità e di acidi grassi polinsaturi (i famosi **Omega 3**): questi grassi sono definiti "essenziali" perché non vengono prodotti dal nostro organismo, ma devono essere assunti tramite l'alimentazione. Soprattutto in un organismo in fase di crescita, gli Omega 3 sono indispensabili perché:

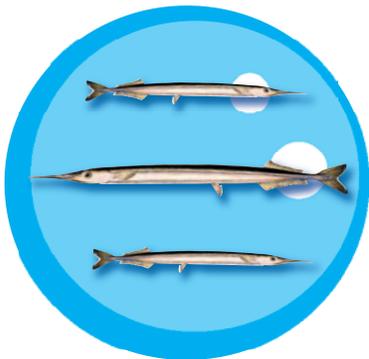
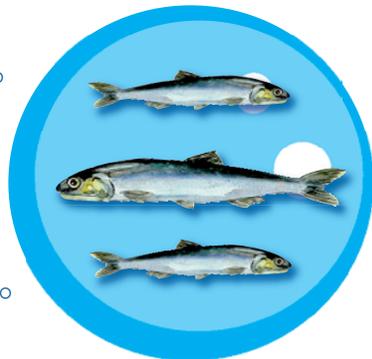
- regolano e stimolano il metabolismo, per esempio, temperatura corporea e pressione del sangue;
- proteggono il sistema circolatorio evitando gonfiori già in giovane età e mantengono attivo ed efficiente l'intestino.





## ALICE o ACCIUGA

L'**Acciuga** è un pesce di piccole dimensioni dal corpo affusolato con ventre liscio ed arrotondato. La testa è allungata con ampie aperture branchiali. Il muso è prominente ed acuto. La bocca, nella parte inferiore della testa, è grande ed oltrepassa il margine posteriore degli occhi, che sono di notevoli dimensioni. La mascella inferiore, più corta della superiore, porta piccoli denti. La lunghezza massima degli individui mediterranei è di 18-20 cm, comune 11-12 cm. La vita massima è circa 4 anni. La colorazione, tipica delle specie pelagiche, è azzurro con sfumature verdastre sul dorso, argentea sui fianchi e sul ventre. Le pinne sul dorso e della coda sono di colore grigio chiaro, le altre biancastre.



## AGUGLIA

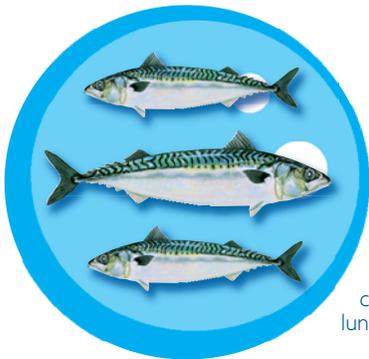
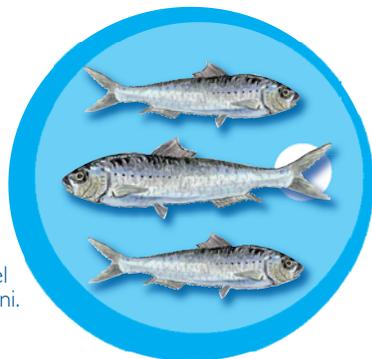


È un pesce pelagico della famiglia dei Belonidae. Di forma affusolata, con pinne nella parte posteriore, becco corneo con mandibola più lunga della mascella, molto flessibile. La livrea è di un semplice grigio argenteo, scuro sul dorso e quasi bianco sul ventre. L'**aguglia** ha la caratteristica di avere uno scheletro di colore verde-azzurro, dovuto ad un pigmento biliare. Si trova comunemente nei nostri mari e raggiunge la lunghezza media di 50-80 centimetri.



## SARDINA

La **Sardina** è un pesce di piccole dimensioni dal corpo affusolato, leggermente compresso lateralmente e coperto di grosse squame. Il muso è prominente ed acuto. La bocca è munita di piccolissimi denti. La colorazione, tipica delle specie pelagiche, è sul dorso azzurro-verdastro, argentea sul ventre e sui fianchi, dove possono essere presenti alcune macchiette nerastre. La larva alla schiusa è trasparente ed assume la pigmentazione definitiva ad una lunghezza di circa 60 mm. La lunghezza media nel Mediterraneo è di 15-18 cm. La durata della vita è di circa 8 anni.



## SGOMBRO



Il muso è appuntito, gli occhi non molto grandi e provvisti di una palpebra anteriore e posteriore. La bocca è grande e provvista di piccoli denti conici, presenti su entrambe le mascelle e nella parte interna della bocca. Le squame sono piccole. La pinna dorsale anteriore è formata da raggi duri e la posteriore da raggi molli e ben distanti tra loro. Il dorso è verde-blu metallico, iridescente con linee scure ad andamento sinuoso che terminano subito al di sotto della linea laterale, i fianchi sono argentei e il ventre bianco. Lo **sgombro** ha un accrescimento rapido, a due anni, questa specie misura 20 cm. La lunghezza media nel mediterraneo è di 18-30 cm.

# CONOSCIAMO INSIEME I PESCI

## I 5 sensi dei pesci

**IL GUSTO.** I pesci possiedono delle papille gustative; sono dei veri buongustai!

**LA VISTA.** I pesci hanno un ampio campo visivo, ma vedono male da lontano. Inoltre, riescono a distinguere solo alcuni colori.

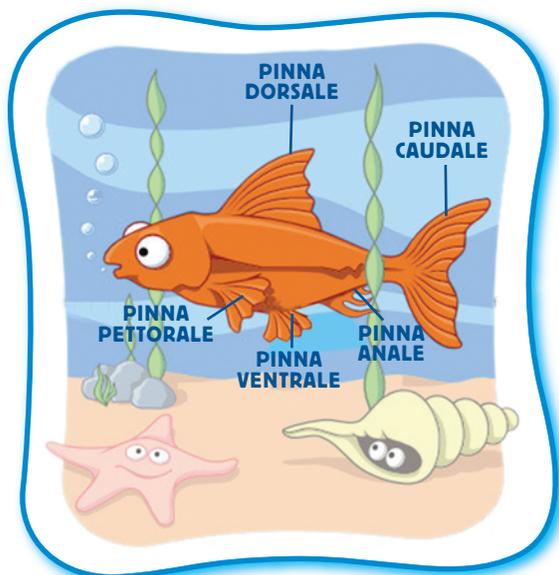
**L'ODORATO.** I pesci hanno delle narici e un odorato molto sviluppato. Grazie a questo senso riescono a trovare il loro nutrimento.

**IL TATTO.** I pesci hanno il senso del tatto molto sviluppato.

**L'UDITO.** I pesci non distinguono i rumori, infatti il loro apparato uditivo serve soprattutto a percepire le vibrazioni.

## Il corpo dei pesci

I pesci hanno una colonna vertebrale e numerose pinne che servono loro a spostarsi e a stabilizzarsi in acqua.



## Come si riproducono i pesci

I pesci si riproducono in maniera diversa secondo le specie. Le specie ovipare depongono delle uova che vengono poi fecondate. Le vivipare, invece, mettono al mondo i loro "piccoli" direttamente.

## IL PESCE AZZURRO A TAVOLA

# Ricette da ragazzi



### Mezzemaniche alle Acciughe

- 400 gr di mezzemaniche
- 20 filetti di acciuga
- 1 peperone rosso e 1 giallo
- 1 spicchio di aglio e 1/2 cipolla
- 4 pomodorini
- olio extravergine d'oliva
- sale q.b., prezzemolo, basilico, peperoncino

**PROCEDIMENTO:** soffriggere l'aglio e la cipolla nell'olio a 100°; aggiungere poi i filetti di acciuga sminuzzati, i peperoni tagliati a quadratini, il sale e il peperoncino. Incorporare i pomodori tagliati e continuare la cottura per 15'. Con questo sughetto condire la pasta aggiungendo all'ultimo, prezzemolo e basilico.



### Polpette di Sarde

- 800 gr di sarde
- 1 uovo
- 2 scalogni
- 100 gr salsa di pomodoro
- 1 cucchiaio di pangrattato
- 2 cucchiaini di pecorino grattugiato
- 1 mazzetto di prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale e pepe q.b

**PROCEDIMENTO:** aprite le sarde a libro, deliscatele, togliete la pelle e lavatele. Asciugatele con carta da cucina e sminuzzatele. Trasferite il pesce in una terrina e aggiungete il pecorino, il prezzemolo tritato, l'uovo, lo scalogno tritato. Amalgamate il tutto con cura, incorporando se necessario altro pangrattato. Con il composto ottenuto formate delle piccole polpette. Friggetele in olio extravergine d'oliva. A parte, preparate la salsa con lo scalogno appena rosolato e 100 gr di salsa di pomodoro. Aggiustate di sale e pepe, aggiungete le polpette. Cuocere per 15 minuti. Servite calde spolverizzate di prezzemolo.





Istituto per la Promozione e Formazione  
Professionale e per lo Sviluppo Siciliano

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA  
**Tel e Fax (+39) 0913819070**  
**info@integrarsi.eu**

Informazioni e documentazione sull'evento  
**www.integrarsi.eu**

**Progetto Finanziato dalla Regione Siciliana**