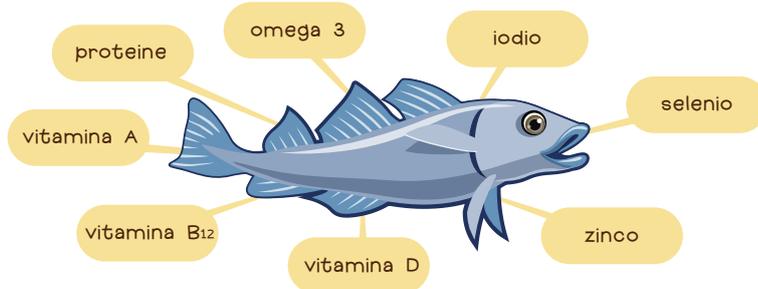


I VALORI NUTRIZIONALI DEL PESCE

Il pesce è uno dei pochi alimenti che mette d'accordo tutti gli esperti, poiché è una fonte di molti nutrienti necessari per il nostro organismo e aiuta a prevenire tante malattie della vita adulta. Il pesce è prima di tutto ricco di **proteine, vitamine** e possiede anche **minerali essenziali**, quali **selenio, iodio e zinco**. Il selenio è un potente antiossidante che aiuta a proteggere il corpo dalle sostanze potenzialmente tossiche. Lo iodio è essenziale per un metabolismo sano e lo zinco aiuta a rafforzare il sistema immunitario e a combattere tosse e raffreddori.

I pesci ricchi di grassi come salmoni, trote, sgombri, aringhe e sardine contengono i preziosi **grassi omega 3** che costruiscono l'involucro esterno delle nostre cellule. Tutti i pesci sono inoltre ricchi di **vitamine A** (necessaria per pelle e occhi sani), **D** (che aiuta il corpo ad assorbire il calcio nelle ossa) e **B12** (che svolge un ruolo fondamentale nella formazione dei globuli rossi).

Insieme per il futuro degli oceani - Findus e MSC



LO SAPEVI CHE... IL CONSUMO DI PESCE AIUTA LA MEMORIA?

[Approfondimento audio](#)

Sembrirebbe di sì! Studi recenti dimostrano che chi mangia pesce sviluppa maggiormente le regioni del cervello associate alla **memoria** e al **ragionamento**. Era noto che il DHA, un grasso omega-3 a lunga catena presente naturalmente nei pesci grassi, contribuisce al mantenimento di una sana funzione cerebrale.

Ma oggi si è capito che i vantaggi sulla memoria si ottengono consumando pesce almeno una volta la settimana, a prescindere dal loro contenuto in grassi.

Cari bambini, se avete da preparare tanti compiti vi conviene passare in pescheria!

ATTIVITÀ DIDATTICA 1

ORA TOCCA A TE I NUTRIENTI DEL PESCE



LEGGI LA LISTA DEI NUTRIENTI E COLLOCA NELLA COLONNA "CE L'HO" I NUTRIENTI TIPICAMENTE PRESENTI NEL PESCE E QUELLI TIPICI DI ALTRI ALIMENTI NELLA LISTA "MI MANCA"!

- carboidrati
- proteine
- grassi
- omega-3
- vitamina A
- vitamina B12
- vitamina C
- vitamina D
- vitamina E
- ferro
- zinco
- magnesio
- selenio
- iodio
- potassio

CE L'HO	MI MANCA

APPROFONDIMENTO

IN GIRO PER LE CUCINE DEL MONDO. PESCE IN TUTTE LE SALSE!

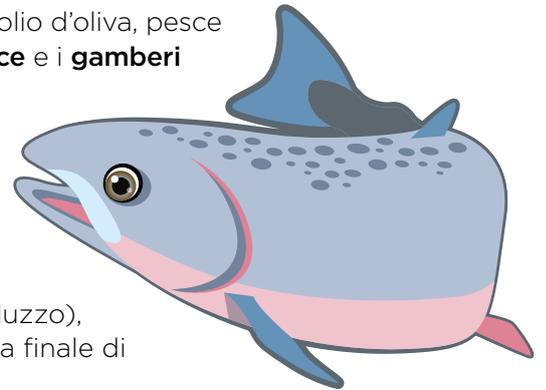
Oltre che essere un alimento prezioso dal punto di vista nutrizionale, il pesce ha anche ispirato tantissime ricette in tutte le cucine del mondo. Eccone alcune...

Il **Portogallo** è il primo Paese in Europa per consumo di pesce pro capite e addirittura il quarto nel mondo. Nella cucina portoghese la fa da padrone il **baccalà** che vanta ben **365 ricette diverse**, una per ogni giorno dell'anno. Famosissimo il **Baccalà alla Gomes de Sà**, cotto in una pentola di terracotta alternando strati di pesce con patate e cipolle e completato da uova sode e olive nere.

Il **Sudafrica** viene considerato la nazione arcobaleno, in quanto la sua cucina fonde magicamente le diverse tradizioni culturali dei popoli che si sono avvicinati in questo Paese. Essendo ricco di **aragoste** e di **crostacei**, le ricette a base di **Crayfish**, come le aragoste in salsa di burro e limone, sono particolarmente diffuse. Una vera bontà!

La **cucina greca** è una delle più antiche del mondo ed è, insieme a quella italiana, tra le più rappresentative della cucina mediterranea, dando grande spazio a olio d'oliva, pesce e verdure. Tra le ricette di pesce più popolari troviamo il **polpo alla brace** e i **gamberi in pasta kataifi**, fatta da sottilissimi e croccanti fili intrecciati tra loro (come spaghetti), solitamente accompagnati da verdure.

Anche in **Svezia** il pesce è molto consumato e viene cucinato nei modi più svariati: cotto, marinato, affumicato, crudo e abbinato a delle salse. La Svezia in particolare è nota per la gran quantità di **salmone** e di **aringhe**. Gustosissime le **polpette** fatte con salmone frullato e aggiunta di pancetta o il **gratin di pesce** (solitamente il merluzzo), cotto con limone e servito con purè di patate, **gamberetti** e spolverata finale di parmigiano.



ATTIVITÀ DIDATTICA 2

ORA TOCCA A TE
CHI SONO? QUALE PIATTO È?



SCRIVI IL NOME DELLA RICETTA SOTTO LE DESCRIZIONI DEL PIATTO MISTERIOSO.



Piatto di pesce misterioso 1
Guarda la mia foto. Sapresti riconoscere quale piatto sono?

Piatto di pesce misterioso 2
Sembro una virgola grossa grossa. Mi avvolgo in filamenti croccanti e saporiti. Quando sono cotto, mi accompagnano con insalate o patate. In fondo sono tenero, ma fuori ho una corazza durezza. Cosa sono?



Piatto di pesce misterioso 3
Sono solitamente cucinato in una grande, grandissima, padella. Non mi sento mai solo perché sono fatto da tanti pesci diversi, molluschi, cozze e gamberi. E si aggiungono anche riso, piselli e a volte anche carne! Vengo dalla Spagna. Cosa sono?

• Paella • Baccalà alla Gomes de Sà • Gambero in pasta kataifi