Evento promozionale Mipaaf - Fep:

Oratorio del Gonfalone - Roma Via Del Gonfalone 32/A ore 19.30

Campagna per l'alimentazione e promozione alimentare del pesce azzurro e delle specie poco impiegate nella ristorazione quali armi di prevenzione contro malattie croniche cardiovascolari e oncologiche.

La presente iniziativa mira alla divulgazione e promozione presso i professionisti del settore (cuochi e operatori della filiera alimentare) nonché presso figure mediche che hanno a cuore la prevenzione contro le malattie croniche cardiovascolari e oncologiche, dell'impiego e consumo settimanale di particolari tipologie di pesce, affinché tali professionalità si facciano tramite, incoraggiando a loro volta presso il grande pubblico e le famiglie, corretti stili alimentari.

È ormai assodato come i grassi poli-insaturi siano associati ad un ridotto rischio di malattie cardiovascolari e svolgano un ruolo strutturale e metabolico di fondamentale importanza, utile a prevenire le patologie oncologiche. Li troviamo nella frutta oleosa (noci, mandorle, nocciole ecc.), nei semi (di zucca, sesamo, girasole, chia ecc) e nel pesce. Il pesce azzurro quali ad esempio lo sgombro, la ricciola, le alici e le sardine, è particolarmente ricco in acidi grassi omega-3. Ma anche altre specie che raramente incontriamo all'interno della ristorazione commerciale possiedono a riguardo eccezionali proprietà: ad esempio le carni del muggine, pesce comunissimo e presente in moltissime regioni italiane possiedono un equilibrio ideale fra acidi grassi omega-3 ed omega -6. Consumare queste tipologie di pesce 1-2 volte nella settimana è un'ottima fonte di iodio, importante per la salute di organi fondamentali come il cervello e la tiroide.

Proprio attraverso la sensibilizzazione di figure professionali quali il cuoco o lo stesso medico, che per distinti motivi possiedono, riguardo a proposte e stili alimentari ascendenza su un vasto pubblico, è infatti possibile incentivare il consumo di queste specie ittiche, sia in ambito ristorativo che in ambito familiare,

promuovendo una migliore disponibilità di risorse e il pescato dei nostri mari quale “cibo secondo natura”, il cui regolare consumo aiuta la prevenzione di gravi patologie.

Infatti, a dispetto delle definizioni giornalistiche, il pesce povero in realtà è "povero" solo di nome in quanto, viceversa, è molto ricco di fatto. Ricchissimo di sapore, di gusto, di convenienza, di proprietà benefiche per l'organismo e, dunque, una risorsa che rappresenta un eccezionale patrimonio naturale, tradizionale e gastronomico costituito da numerose di specie ttime sotto il profilo gastronomico ma poco note ed ignorate da buona parte dei consumatori.

La presente iniziativa, curata da uno chef della Federazione Italiana Cuochi che da anni si occupa di sana alimentazione come Alessandro Circiello, intende pertanto valorizzare attraverso una serata di dimostrazioni culinarie, degustazione e la redazione di un apposito opuscolo - ricette che impieghino e valorizzino le qualità salutari del così detto “pesce povero” attraverso vere e proprie rivisitazioni d’autore.