

Aringhe

L'aringa è un prodotto della pesca abbastanza economico e molto ricco dal punto vista nutrizionale; possiede un ottimo apporto di [acidi grassi polinsaturi essenziali](#) ed in particolar modo di [acido alfa-linolenico](#) (esponente della famiglia degli [omega3](#)) Le aringhe sono una delle migliori fonti alimentari di vitamina D. I nostri corpi prendono questa vitamina dalla luce del sole, e col nostro clima, basta fare una passeggiata giornaliera. La [vitamina D](#) fortifica denti e ossa. Studi recenti indicano che la carenza di vitamina D potrebbe essere un fattore di molte malattie, come la sclerosi multipla ed il diabete. L'aringa è considerata un pesce povero ma in realtà è ricca di sapore e preziosa per la salute, fornisce un'importante quantità di acidi grassi omega3 che non dovrebbero mai mancare per un buon equilibrio lipidico della nostra dieta. Le aringhe sono un'ottima fonte di proteine complete facilmente digeribili, [vitamine del gruppo B](#) e hanno elevate quantità di calcio biodisponibile. Le aringhe sono cariche di [EPA \(acido eicosapentaenoico\)](#) e di [DHA \(acido docosaesaenoico\)](#). Questi acidi grassi aiutano a prevenire le malattie cardiache e mantenere le **funzioni del cervello** correttamente. Inoltre sembrano essere efficace nel ridurre le condizioni infiammatorie, come la malattia del morbo di Crohn e l'artrite.

La ricerca indica che gli omega-3 regolano l'infiammazione, e possono contribuire a ridurre il rischio e sintomi di una serie di disturbi influenzati da infiammazione, compreso l'attacco di cuore, ictus, cancro, e malattie autoimmuni come l'artrite reumatoide. Le persone con colesterolo alto, il diabete, i sintomi della sindrome premestruale, malattia coronarica, il cancro al seno, perdita di memoria, depressione, disturbo da deficit di attenzione e iperattività, la resistenza all'insulina, e artrite possono anche beneficiare di acidi grassi omega-3 che si trovano nell'olio di pesce.

Le aringhe sono pesci di acqua fredda, abbondano nel nord Atlantico e il Pacifico.

Tossicità più contenuta:

Uno dei principali pericoli dell'integrare troppo pesce nella nostra dieta alimentare, è l'alto livello di mercurio e altre tossine ambientali presenti nel mare, che spesso possono accumularsi nei nostri corpi. I pesci più piccoli contengono molte meno tossine, in particolare a causa della loro breve vita e pezzatura, e quindi aggiungono molto meno tossine confronto i pesci più grandi, pur fornendo gli stessi benefici nutrizionali. perché sono relativamente piccoli e vicino al fondo della catena alimentare, aringhe e sardine non si accumulano le sostanze contaminanti che sono così comuni in quelli grandi. I trattamenti termici a freddo (-18°C) e a caldo ([cottura](#)) garantiscono l'uccisione di eventuali larve anisakis presenti nell'aringa.

Come scegliere

La pesca massiccia delle aringhe soffre gli effetti della pesca eccessiva e dei cambiamenti ecologici, così le aringhe sono meno disponibili di un tempo. Per questo si può scegliere al momento dell'acquisto una fonte sostenibile, etichettata con il bollino blu. Le aringhe sono disponibili tutto l'anno, Ma il sapore è migliore dalla primavera all'autunno. A garanzia della loro freschezza scegliere punti vendita con grande smercio. Il pesce deve presentarsi dall'aspetto molto scivoloso. Sgombro o sardine possono essere utilizzate, in sostituzione, nelle ricette dove non si potesse comprare aringhe fresche.

Utilizzo:

Le aringhe si possono utilizzare : Affumicate -fritte - in carpione -marinate - sotto sale - crude (con le dovute precauzioni)- alla griglia. La scelta dipende dal vostro gusto, ma vi esorto a provarle in modi diversi fino a scoprire quello che fa più per voi. Oltre ai suoi benefici per la salute, l'aringa viene spesso servita come pasto semplice da preparare.

Alcune idee di utilizzo rapido :

E' un buon metodo di cottura bollirle nell'acqua con vino bianco oppure con un aceto leggero - i sapori acidi esaltano la sua polpa ricca. L'aringa affumicata si trova facilmente in lattina nei supermercati o sotto vuoto e si condiscono semplicemente con succo di limone, senape, e cipolla cruda.