

## Merluzzo

[Torna all'elenco](#)

La polpa bianca dall'aroma delicato del merluzzo bianco, è disponibile tutto l'anno ed è uno meraviglioso sostituto delle proteine della carne, che con la sua versatilità lo rende facilmente adattabile a tutti i metodi di cottura.

Il merluzzo oltre ad essere un eccellente fonte, a basso contenuto calorico, di proteine ??(una porzione 100 grammi di merluzzo ne contiene più di 21 grammi), contiene una varietà di sostanze nutritive molto importanti ed è stato anche dimostrato essere utile in diverse condizioni di salute.

### Profilo nutrizionale

Il merluzzo è un'ottima fonte di vitamina B12, B3, B6, acido pantotenico, selenio, iodio, fosforo e proteine. E' anche una buona fonte di colina, nonché di niacina, potassio, molibdeno e acidi grassi omega-3.

- Una dieta ricca di Omega 3 migliora l'umore, riduce la depressione
- I grassi Omega-3 , DHA (acido docosaesaenoico), contrastano l'Alzheimer a placche, l'Alzheimer e il declino cognitivo correlato all'età.
- Il merluzzo e altri pesci grassi proteggono dal cancro del rene.
- Riduce il rischio di leucemia, mieloma multiplo, e linfoma non Hodgkins
- Pesci ricchi di Omega-3 proteggono dal cancro colon-rettale.
- Protegge dal cancro in generale.
- Pesce, frutta e verdura proteggono dalla trombosi venosa profonda, e dall'embolia polmonare.
- Aiuta a prevenire e controllare la pressione alta.
- Mangiare pesce ogni giorno fornisce sostanzialmente più protezione contro l'attacco di cuore
- Due porzioni di pesce ricchi di Omega-3 alla settimana possono abbassare i trigliceridi.
- Protegge dall' aritmia cardiaca

### Riduzione del rischio di degenerazione maculare

Una dieta ricca di omega-3, acidi grassi essenziali, in particolare del pesce, offre una protezione significativa contro la degenerazione maculare (AMD) sia precoce che tardiva, lo dimostrano due studi pubblicati nel numero di luglio 2006 di Archives of Ophthalmology.

Nella degenerazione maculare in età tardiva, l'area retrostante la retina chiamata macula, che controlla la visione finale, si deteriora, con conseguente perdita della visione centrale e persino cecità. L' AMD è la principale causa di cecità nelle persone oltre 50 anni, che colpisce più di 30 milioni di persone in tutto il mondo.

Uno studio australiano del Blue Mountains Eye Study, ha arruolato un campione di 3654 tra uomini e donne di età superiore ai 49 anni.

- Un primo gruppo ha utilizzato almeno una volta alla settimana pesce ricco di omega-3, questa condizione ha prodotto una riduzione del 42% del rischio di inizio di AMD.
- Un secondo gruppo ha utilizzato pesce ricco di omega-3, almeno tre volte alla settimana al quale è stato associato a una riduzione del 75% di AMD tardiva.

Mangiare pesce almeno due volte a settimana riduce il rischio di AMD del 36% rispetto a coloro che ne mangiavano meno di una porzione di pesce a settimana.

### Come acquistare e conservare

- Proprio come per un qualsiasi pesce, è meglio acquistare il merluzzo presso un negozio che gode di buona reputazione. Conoscere un pescivendolo di fiducia è un buon modo per avere una fonte sicura da cui acquistare il pesce.
- Il merluzzo fresco e intero deve essere sepolto dal ghiaccio, mentre i filetti devono essere posizionati sulla parte superiore del ghiaccio. La polpa dei filetti di merluzzo deve brillare e la polpa essere compatta.
- **L'olfatto** è un buon indicatore di freschezza. Dal momento che non si può sentire l'odore attraverso la pellicola di plastica, se avete la possibilità, non acquistate i pezzi che sono preconfezionati. Una volta che il pescivendolo avvolge il pesce da voi acquistato e arriva nelle vostre mani, l'odore passa attraverso la carta da imballo, e se non si sente l'odore giusto, potete sempre restituirlo.
- Quando si conservano tutti i tipi di pesce, tra cui il merluzzo, è importante mantenere costante il freddo perché il pesce è molto sensibile alla variazione di temperatura. Pertanto, dopo l'acquisto del merluzzo o di altri pesci assicurarsi di porlo in frigorifero al più presto possibile. Se non avete la possibilità di tornare subito a casa dopo l'acquisto, perché dovete fare altre commissioni, è utile portarvi dietro una borsa frigo dove inserire il baccalà per assicurarsi che rimanga freddo e non si rovini. Questo metodo lo utilizzo anche nella stagione estiva.
- La temperatura nella maggior parte dei frigoriferi è leggermente più calda rispetto alla temperatura ideale di conservazione dei pesci. Pertanto, per garantire la massima freschezza e qualità, è importante utilizzare metodi speciali di conservazione in modo da creare la temperatura ottimale di mantenimento. Uno dei modi più semplici è quello di mettere il merluzzo bianco, ben avvolto e chiuso, in una teglia piena di ghiaccio. La teglia e il pesce deve poi essere posto sul ripiano più basso del frigorifero, che è la zona più fresca. Rifornire di ghiaccio nuovo una o due volte al giorno.

### Durata di conservazione

La durata del tempo di conservazione del merluzzo in frigorifero **con il metodo sopra indicato** dipende da quanto fresco è al momento dell'acquisto, cioè quando è stato pescato. Il pesce che è stato catturato il giorno prima dell'acquisto può essere conservato per circa quattro giorni, mentre il pesce che è stato catturato la settimana prima può essere conservato solo per circa uno o due giorni.

### Suggerimenti per la preparazione e la cottura

Si consiglia di mangiare il merluzzo cotto alla griglia o al forno, ma non fritto, questo per ridurre il rischio di fibrillazione atriale, il tipo più comune di aritmia cardiaca, soprattutto negli anziani. Mangiare pesce fritto, tuttavia, non dà nessuna protezione né benefici. Non solo il pesce fritto fornisce un minor numero di acidi grassi omega-3, in più la frittura porta nel pesce grassi carichi di radicali liberi con l'olio di frittura .

## **Il modo più sano per la cottura del merluzzo.**

Mettere il merluzzo su un piano cottura, calcolando 7 minuti per ogni 2.5 cm di spessore per un grado ottimale di cottura. Questo dato può variare a seconda del singolo pesce, e della temperatura della sorgente di calore.

### **IDEE RAPIDE**

- In una casseruola far saltare leggermente le cipolle, l'aglio, le verdure e i condimenti preferiti, unire del brodo e infine il merluzzo per fare una deliziosa zuppa di pesce.
- Brasare il merluzzo con pomodori, olive, aglio ed erbe aromatiche.
- Il merluzzo cotto in camicia è facile. Basta coprire con acqua o brodo caldi, aggiungere un po' di succo di limone, il prezzemolo, e lasciate cuocere finché la polpa diventa opaca e si sfalda leggermente.
- Servire il merluzzo al vapore in una grande ciotola poco profonda, su un sottile strato di zuppa di miso. Guarnire con scalogno tritato, daikon e funghi shiitake.
- Cuocere il merluzzo in forno ricoperto da erbe fresche tritate, come l'erba cipollina, il dragoncello, il cerfoglio, e un po' di succo di limone fresco e brodo.

### **Merluzzo e purine**

Il merluzzo contiene sostanze chiamate in natura purine. Le purine si trovano comunemente nelle piante, negli animali ed negli esseri umani. In alcuni individui che sono sensibili ai problemi legati alle purine, l'eccessiva assunzione di queste sostanze può causare problemi di salute. Poiché le purine possono contribuire a formare acido urico, un eccesso di accumulo di purine nel corpo può portare a un eccesso di accumulo di acido urico. La condizione di salute chiamata "gotta" e la formazione di calcoli renali di acido urico sono due esempi di problemi legati all'acido urico che possono essere collegati ad un'eccessiva assunzione di alimenti contenenti purina. Per questo motivo, le persone con problemi renali o gotta possono decidere di limitare o evitare l'assunzione di cibi contenenti purine come il merluzzo.