

Gamberi

Torna all'elenco [clicca qui](#)

I gamberi sono una fonte di antiossidanti e nutrienti anti-infiammatori chiamata [astaxantina](#). E' possibile contenere in una singola porzione (120 gr di gamberi) 1- 4 milligrammi di astaxantina. L'astaxantina è un carotenoide che sta ricevendo particolare attenzione dalle ultime ricerche scientifiche, soprattutto per le sue proprietà antinfiammatorie e antiossidanti. In studi effettuati su animali, l'astaxantina ha dimostrato di fornire supporto antiossidante sia al sistema nervoso che motorio. Inoltre, ha mostrato una diminuzione del rischio di cancro al colon con l'assunzione di astaxantina, nonché la diminuzione del rischio di alcuni problemi legati al diabete.

I gamberi ci forniscono molti altri nutrienti come la **vitamine-B, la niacina, colina, vitamina B6, e acido pantotenico**. Questo crostaceo è inoltre un'ottima fonte di **selenio e vitamina B12, proteine, fosforo, e rame, zinco, iodio, vitamina E, vitamina B6, omega-3 acidi grassi, e vitamina A**.

È importante sottolineare che il contenuto di astaxantina nei gamberi può variare soprattutto in proporzione alla quantità di astaxantina presente nella loro alimentazione. Inoltre, c'è una controversia in corso sulla fonte di astaxantina introdotta nel mangime dei gamberi. E' inutile negare che più della metà dei consumi di gamberi in tutto il mondo provengono da allevamenti, e quello che assumiamo quindi, dipende dall'approccio usato dai produttori. Esistono colture dove si introducono forme sintetiche di astaxantina ed altre dove si utilizza invece la forma naturale presente in fitoplancton e zooplancton. In generale, al momento dell'acquisto dei gamberi di allevamento, credo che abbia senso selezionare gamberetti che hanno assunto quantità naturali e abbondanti di astaxantina da fonti alimentari naturali, tra cui le alghe e il plancton marino.

Come scegliere, selezionare e conservare

Proprio come per un qualsiasi pesce, è meglio acquistare presso un negozio che abbia una buona reputazione di serietà e grande smercio. I gamberi congelati offrono una durata più lunga di conservazione, in quanto sono in grado di essere mantenuti per diverse settimane, mentre i gamberi freschi si manterranno solo per un giorno o due. Dobbiamo pensare ai gamberi freschi come un alimento molto deperibile, l'ideale sarebbe consumarli lo stesso giorno in cui vengono acquistati.

Tatto: I gamberi freschi dovrebbero avere una consistenza soda e essere ancora attaccati ai loro gusci.

Olfatto: è un buon indicatore di freschezza; i gamberii di buona qualità hanno un odore un po' di acqua salata. Dal momento che un cattivo odore non può essere rilevato attraverso la plastica, se avete la possibilità, acquistare i gamberi sfusi rispetto a quelli che sono confezionati. Una volta che scegliete i gamberi e il pescivendolo li avvolge, nel prenderli in mano, se il loro odore attraverso l'involucro di carta, non vi convince, restituiteli. Quando i gamberi freschi sono stati lasciati fuori per troppo tempo, si sentirà un odore di "ammoniaca".

Vista: Dovrebbero essere privi di macchie nere sul loro guscio in quanto indica che la carne ha cominciato a deperirsi. Inoltre, I gusci non dovrebbero apparire gialli o grinzosi, questo può essere un fattore indicativo dell'utilizzo del bisolfato di sodio o di un'altra sostanza chimica per sbiancare i gusci.

Il colore può anche essere un indicatore di scarsa qualità nei gamberetti freschi. A meno che non si stia acquistando i gamberi tigrati, non si dovrebbero vedere macchie scure o anelli di qualsiasi tipo. Queste marcature sono di solito un segno di deterioramento. Quando si conserva qualsiasi tipo di pesce, tra cui gamberi, è importante mantenere costante la temperatura fredda del pesce perché è molto

Tu con i miei occhi

[Vedere il mondo in bassa risoluzione](#)

sensibile agli sbalzi. Pertanto, dopo l'acquisto dei gamberetti o di altri frutti di mare, assicurarsi di ritornare a casa e riporli in frigorifero il più presto possibile. Se invece avete acquistato i gamberi durante una giornata piena di commissioni, potete inserirli in una [borsa refrigerante da auto](#) dov'è possibile mantenere i gamberetti a una temperatura costante. Non scongelare i gamberetti a temperatura ambiente o in un forno a microonde in quanto questo può portare a una perdita di umidità e di nutrienti, aumentando il rischio di contaminazione.

Suggerimenti per la preparazione e la cottura

I gamberi possono essere cotti con il carapace oppure sgucciati a seconda di come intendete utilizzarli in una ricetta. Esistono vari metodi per rimuovere il carapace (guscio). Per pulire i gamberi, per prima cosa sciacquateli sotto l'acqua corrente.

Per liberarli dal guscio un modo semplice è quello di staccare prima la testa e le zampe e poi, tenendo la coda, togliere il guscio fuori dal corpo. Se utilizzate i gamberetti congelati, non scongelateli completamente in quanto saranno più facili da sgucciare se saranno ancora leggermente congelati. Quindi posizionarli su un tagliere e sempre utilizzando le mani staccate le zampette, e il carapace, ovvero la corazza che protegge le carni. Una volta pulito esternamente, procedete nel compiere un'operazione molto delicata ovvero quella di togliere l'intestino interno. Potete fare questa operazione anche con uno stecchino: inseritelo nelle carni del gambero, individuate con le dita l'intestino e tirate delicatamente per eliminarlo. Passate i gamberetti sotto acqua corrente fredda.

Togliere o no la vena scura del gambero è una questione molto dibattuta. La "vena" scura che corre longitudinalmente lungo la schiena del gambero è il tratto digestivo del gambero. Come le altre parti del gambero, è commestibile e contiene nutrienti. Tuttavia, molte persone non amano la consistenza di questa parte del gambero, e anche non amano l'idea di mangiare ciò che equivale all'intestino del gambero.

Ricette rapide

- In una terrina mettere i gamberi lessi con scalogno tritato, pomodorini, peperoncino a dadini, aglio, succo di limone e un filo d'olio. Aggiustate di sale e servire questa insalata di gamberetti fragrante su un letto di lattuga romana.
- Servire gamberetti cotti a temperatura ambiente con a lato una ciotola di salsa. (1/2 tazza di maionese, 2 cucchiaini di senape di Digione, 1 cucchiaino di succo di lime fresco, 1 cucchiaino di miele, 1 cucchiaino di zucchero di canna, 1/2 cucchiaino di senape in polvere, 1/2 cucchiaino di salsa Worcestershire, Salsa piccante, Sale.
- Tagliare gamberetti cotti e aggiungerli a zuppe di verdura.
- Pasta: versione rapida, semplice e sana di pasta puttanesca. Aggiungi gamberetti cotti al sugo piccante e servire sopra lw tagliatelle di grano.

Reazioni allergiche ai gamberi

Il 90% delle allergie alimentari sono state associate con otto tipi di prodotti alimentari, come riportato dai Centri statunitensi per il controllo delle malattie (CDC), sono questi tipi di otto alimenti che sono considerati i principali allergeni alimentari negli Stati Uniti e richiedono l'identificazione su etichette dei prodotti alimentari. Gli otto tipi di alimenti classificati come importanti allergeni sono i seguenti: (1) il frumento, (2) il latte di mucca, (3) le uova di gallina, (4) Pesce, (5) molluschi crostacei (tra cui gamberetti,

Tu con i miei occhi

[Vedere il mondo in bassa risoluzione](#)

gamberi, aragoste e granchi) ; (6) la frutta a guscio (tra cui anacardi, mandorle, noci, noci pecan, pistacchi, noci del Brasile, nocciole e castagne); (7) arachidi; e (8) gli alimenti a base di soia.

Quindi, come si può vedere, i gamberi sono chiaramente inclusi nella lista del CDC dei principali alimenti allergenici. Circa l'80% delle persone che soffrono di reazioni allergiche ai gamberetti reagiscono ad una **proteina** contenuta in gamberi chiamata **tropomyosin**. Questa reazione sembra essere più grave nei bambini che negli adulti. Vi è qualche evidenza che esiste una reattività incrociata tra i gamberi e gli acari della polvere, in modo tale che le persone che sviluppano reazioni allergiche al gambero potrebbe anche verificarsi reazioni allergiche agli acari della polvere (o viceversa). Nel caso dei gamberi, ci sono alcune prove preliminari che la bollitura può ridurre le probabilità di risposta allergica, probabilmente contribuisce a denaturare le proteine tropomiosina. In almeno uno studio che ha coinvolto i partecipanti noti per avere l'allergia ai gamberetti, una maggiore risposta allergica (come misurato dalla formazione di più anticorpi IgE) è stato visto da estratti grezzi rispetto ai gamberi bolliti.

L'allergia alimentare dei gamberi può essere difficile da determinare. I sintomi di allergia alimentare possono essere a volte immediati e specifici, e possono includere eruzioni cutanee, orticaria, prurito, eczema e; gonfiore delle labbra, della lingua o della gola, formicolio in bocca, wheezing o nasale congestione, difficoltà di respirazione, vertigini o capogiri. Ma i sintomi di allergia alimentare possono anche essere molto più generalizzate e manifestarsi in ritardo, e possono includere stanchezza, depressione, mal di testa cronici, problemi intestinali croniche (come diarrea o costipazione), e l'insonnia. Poiché la maggior parte dei sintomi di allergia alimentare possono essere causati da una serie di altri problemi di salute, è buona norma cercare l'aiuto di un operatore sanitario nel valutare il ruolo delle allergie alimentari nella vostra salute. Ci sono evidenze della ricerca suggeriscono che l'IgE test del sangue per l'allergia gamberetti può essere utile.