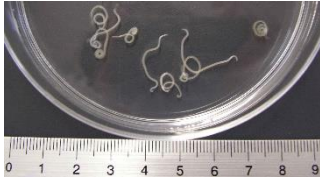


## Consumare il pesce in modo sicuro: consigli per prevenire Anisakis

I prodotti della pesca, offerti dal mare, apportano una grande varietà di proteine, minerali, vitamine e acidi grassi Omega 3 che costituiscono una base molto importante per la nostra alimentazione. Sono senza dubbio gli elementi fondamentali della varietà gastronomica della dieta mediterranea. Per questo è necessario consumarli in sicurezza e tranquillità.



### Che cos'è Anisakis?



Anisakis è un piccolo verme tondo, che si trova nell'intestino e a volte nei muscoli di pesci, molluschi e mammiferi marini.

I prodotti ittici più frequentemente interessati sono le sardine, le aringhe, i merluzzi, le acciughe, gli sgombri, i branzini, le rane pescatrici, il pesce S. Pietro, i pesci sciabola (quasi sempre infestati), i totani ed i calamari. Questo parassita, se ingerito vivo e vitale, può causare nell'uomo infiammazioni allo stomaco o all'intestino e reazioni allergiche a volte gravi

### E' facile evitare Anisakis: la sicurezza in tre mosse



#### Eviscera

Pulisci accuratamente il pesce ed elimina i visceri il più presto possibile.



#### Congela

Nella preparazione di pesce da consumarsi crudo o poco cotto (pesce marinato, preparazioni gastronomiche della cucina giapponese come sushi e sashimi, carpacci a base di pesce, pesci affumicati a freddo ecc.), è necessario sottoporre il pesce ad un trattamento di congelazione ad una temperatura di - 18 °C, per almeno 96 ore in congelatore domestico contrassegnato con tre o più stelle. Questo trattamento è efficace per uccidere gli eventuali parassiti presenti.



#### Cuoci

Il modo migliore per prevenire l'anisakidosi è cuocere bene il pesce ad una temperatura di + 60 °C per almeno 1 minuto. I normali metodi di cottura (al vapore, al forno, frittura) sono sufficienti per uccidere le larve.



Alcune conserve a base di prodotti ittici come i pesci salati (baccalà e le acciughe salate), i pesci essiccati (come lo stoccafisso), i pesci affumicati a caldo (come alcuni salmوني affumicati che si trovano in commercio), ed in generale tutte le preparazioni a base di prodotti già cotti o congelati, non costituiscono un pericolo per Anisakis.

Lo stesso vale per i pesci d'acqua dolce di allevamento ed i molluschi bivalvi (come le cozze, le vongole e le ostriche). Per questi ultimi prodotti, in ogni caso, il consiglio è di consumarli sempre ben cotti.

### Cosa dice la legge?

La legislazione europea ed italiana obbliga le pescherie ed i ristoranti che elaborano piatti a base di prodotti della pesca crudi o praticamente crudi, destinati ad essere o somministrati o venduti al consumatore, a garantire che i pesci con pinne ed i molluschi cefalopodi siano stati sottoposti preventivamente ad un trattamento di congelazione ad una temperatura uguale o inferiore a - 20°C per un tempo di almeno 24 ore (oppure a - 35°C per 15 ore).



### Quali controlli si fanno per evitare questo parassita?



Gli stabilimenti che commercializzano prodotti ittici, le pescherie ed i ristoranti, hanno l'obbligo di sottoporre a controllo visivo i prodotti della pesca al fine di verificare la presenza di parassiti visibili. Le Autorità sanitarie effettuano ispezioni e controlli periodici per accertare che i prodotti della pesca soddisfino i requisiti e le condizioni stabilite dalla normativa vigente. Malgrado questo è impossibile ispezionare tutti i pesci, soprattutto quelli che sono venduti tal quali, ovvero senza essere eviscerati, sfilettati o affettati, ed è pertanto possibile che alcuni soggetti parassitati arrivino al consumatore finale.

### E se pulendo il pesce a casa si trova Anisakis?

Non bisogna allarmarsi. Anisakis nella maggior parte dei casi si trova solo sui visceri. E' quindi sufficiente eliminare completamente le interiora e lavare il pesce accuratamente.