

19 Gennaio 2021

Tonno fresco, anche la cottura è importante

Un pesce versatile e nutriente che aggiunge un tocco elegante sulla tavola. Per preservarne le virtù è bene cucinarlo alle giuste temperature



Consigli in cucina

Il **tonno fresco** è un pesce versatile che sa aggiungere un tocco elegante ad ogni menù. Ricco di **proteine** e preziosi **Omega3**, si può cucinare abbinato a verdure, secondi piatti più elaborati o sughi per condire pastasciutte dal sapore pregiato. Oltre ad essere un pesce molto gustoso, il tonno fresco contiene vitamine del gruppo B e retinolo, mentre tra i sali minerali, invece, presenta un alto contenuto di ferro. Per dedicarsi al tonno fresco, è importante innanzitutto saperne riconoscere la **freschezza**. A questo riguardo non è tanto il colore a fare da garanzia (il rosso per esempio potrebbe essere intensificato da conservanti o additivi), quanto invece l'odore che non deve avere toni dubbi o poco gradevoli. Inoltre è bene verificare la **consistenza del pesce** che deve essere soda e ben compatta.

Per conservare le **proprietà nutritive** e organolettiche del tonno fresco occorre evitare le cotture lunghe o ad alte temperature. Nei muscoli del tonno ? come accade per altri pesci ? sono infatti presenti **proteine sensibili al calore**. Si tratta del collagene, l'actina, la miosina e la mioglobina che si denaturano se sottoposte ad alte temperature, favorendo inoltre l'espulsione di liquidi dai tessuti che rende il sapore e la consistenza del pesce meno piacevole. Se si desidera gustare un tonno fresco morbido e nutriente, la **temperatura di cottura** non dovrebbe dunque superare i 45-50 °C. In particolare, la modificazione della mioglobina si può notare facilmente perché si ripercuote sulla **colorazione** del tonno fresco che, cuocendo, abbandona gradualmente il tipico rosso per arrivare, quando le temperature sono troppo elevate, fino a raggiungere una colorazione grigiastra. Questo può essere preso come indicatore per evitare di eccedere con i gradi. Il trancio di tonno fresco dovrebbe infatti rimanere rosso (o almeno rosa) all'interno.

Tonno Fior Fiore: pescato a canna e 100% Made in Italy [1]

Le ricette per gustare il tonno fresco sono numerose e possono variare da piatti semplici a combinazioni

anche molto complesse. In cucina, generalmente, si utilizza il tonno pinne gialle che è disponibile anche da pesca sostenibile. Si può pensare a una veloce e impeccabile **tartare di tonno**: il trancio crudo tagliato e mescolato a una miscela aromatica di pinoli, capperi, erba cipollina [2], acciughe e abbondante succo di limone. Oppure si può scottare in padella e abbinare a verdura di stagione; ottimo **in insalata** con finocchi, arance, uvetta e mandorle. Il **filetto di tonno fresco** si può cucinare con salse e contorni più svariati ed è da provare anche come condimento per **la pasta** per aggiungere un tocco di classe anche agli abbinamenti più semplici.

Links

[1] <https://www.territori.coop.it/impegno-coop/tonno-fior-fiore-pescato-canna-e-100-made-italy>

[2] <https://www.territori.coop.it/benessere/erba-cipollina-un-tocco-profumato-e-deciso-sulla-tavola>