

Alimento da scoprire: *il Merluzzo*



COS'È? Pesce della famiglia dei gadidi (*Gadus morhua*) il merluzzo vive nell'Atlantico settentrionale. Nel mar Mediterraneo vivono delle specie simili, con la denominazione merluzzo infatti si intendono molte specie comuni come per esempio il nasello.

Si presenta con corpo allungato che può raggiungere m 1,50 di lunghezza. Ha un colore variabile, verdastro o bruno, con macchiette giallastre sul dorso, oppure uniforme, con una linea laterale bianca.

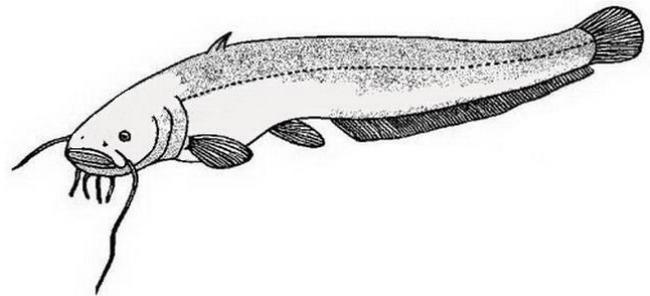
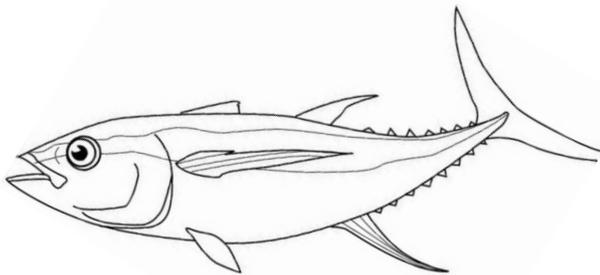
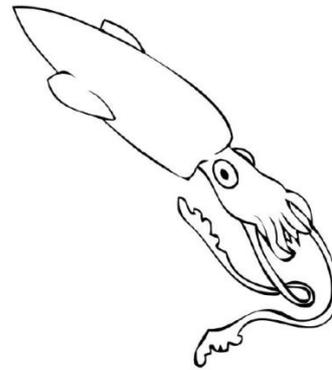
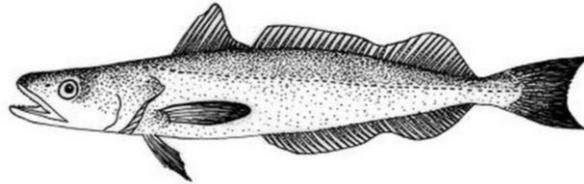
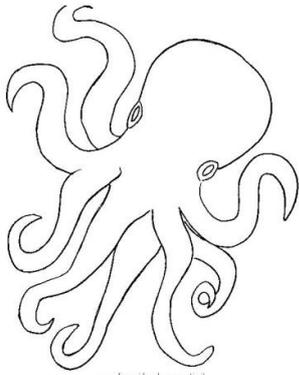
I merluzzi, sia atlantici sia mediterranei sono molto apprezzati per la loro carne bianca e magra, il merluzzo infatti ha un basso contenuto calorico ed è povero di grassi, è ricco di Omega 3 ed è indicato nelle diete in quanto è ottimo per ridurre il colesterolo cattivo, integrare proteine e vitamine del gruppo B e acquisire i minerali più importanti per l'organismo come il fosforo, iodio, calcio e ferro. Il merluzzo è altamente digeribile.

Sono sempre merluzzi i pesci denominati baccalà e stoccafisso, si tratta di merluzzi che sostanzialmente hanno subito dei processi di conservazione, il baccalà subisce una salatura seguita da una essiccazione, il secondo, lo stoccafisso un procedimento di essiccazione. La denominazione baccala si riferisce esclusivamente al merluzzo nordico grigio mentre per lo stoccafisso il merluzzo deve essere il nordico bianco.



GIOCA

Sai riconoscere il merluzzo? Se ci riesci poi coloralo!



LA CURIOSITÀ:

La provenienza dello stoccafisso in Italia, secondo la versione più diffusa, risale al 1492 in seguito al naufragio in Norvegia nelle isole Lofoten del capitano veneziano Pietro Querini il quale, venendo in contatto con la popolazione locale, imparò a nutrirsi di questi grossi pesci essiccati e ne portò a casa al suo rientro.

