

Anisakis: come consumare il pesce in modo sicuro?

I prodotti della pesca costituiscono una fonte di proteine di alta qualità, di vitamine, sali minerali e di acidi grassi Omega 3. Il consumo di pesce crudo, in particolare, apporta una grande quantità di questi elementi, tuttavia può rappresentare un rischio per il consumatore per i parassiti che possono essere presenti. Come consumare il pesce in sicurezza?

1. Quali trattamenti rendono sicuro il consumo di pesce nei confronti di Anisakis?

- A. sott'olio
- B. cottura e congelamento
- C. marinatura
- D. affumicatura a freddo
- E. tutte le precedenti

Risposta corretta B.

Per prevenire l'anisakidosi, ovvero l'infestazione dell'uomo da parte del parassita, è importante cuocere il pesce ad una temperatura maggiore di 60 °C. Il congelamento ad una temperatura di -18°C per almeno 96 ore è inoltre efficace per uccidere gli eventuali parassiti presenti e si consiglia di applicare tale trattamento preventivo nelle preparazioni di pesce da consumarsi crudo o poco cotto (sushi, sashimi, carpacci, pesce affumicato a freddo, pesce marinato).

2. Tra i metodi di cottura quali sono sufficienti a uccidere le larve?

- A. cottura a vapore
- B. cottura al forno
- C. frittura
- D. tutte le precedenti

Risposta corretta D.

Tutti i metodi di cottura sopraindicati sono sufficienti a inattivare le larve.

3. Quale è l'accorgimento da applicare sul pesce per prevenire l'anisakidosi nell'uomo?

- A. una pulizia accurata e una pronta eviscerazione
- B. il consumo di preparazioni crude o poco cotte previo congelamento a -18°C per 96 ore
- C. la cottura (a vapore, al forno, frittura) a 60°C al cuore del prodotto per 1 minuto
- D. tutte le precedenti

Risposta corretta D.

Le larve sono solitamente localizzate nel pacchetto intestinale, un accurato lavaggio e una pronta eviscerazione seguiti dalla cottura o da un trattamento di congelamento nel caso del consumo crudo, sono in grado di prevenire l'anisakidosi, uccidendo le larve eventualmente presenti.

4. Quali prodotti sono da ritenersi sicuri per il rischio Anisakis?

- A. baccalà, acciughe salate e stoccafisso
- B. cozze vongole e ostriche
- C. pesci affumicati a caldo
- D. preparazioni a base di pesci cotti o congelati
- E. tutte le precedenti

Risposta corretta E.

I pesci salati (baccalà e acciughe salate), i pesci essiccati (stoccafisso) e i pesci affumicati a caldo (la maggior parte dei salmoni affumicati) non costituiscono un pericolo per Anisakis. Così come i pesci d'acqua dolce d'allevamento e i molluschi bivalvi (cozze, vongole), tuttavia per quanto riguarda questi ultimi prodotti è bene consumarli sempre ben cotti.

5. Cosa fare se pulendo il pesce si trova Anisakis?

- A. è necessario buttare via l'intero pesce
- B. è necessario buttare via tutti i pesci acquistati
- C. è necessario eliminare tutti i visceri, lavare accuratamente il pesce e cuocerlo o congelarlo prima del consumo
- D. tutte le precedenti

Risposta corretta D.

Gli stabilimenti che commercializzano prodotti ittici, le pescherie e i ristoranti sono obbligati a sottoporre a ispezione visiva i prodotti della pesca per verificare la presenza di parassiti visibili. Contestualmente le Autorità Sanitarie conducono delle ispezioni e dei controlli periodici per verificare che i prodotti soddisfino i requisiti stabiliti dalla normativa vigente. Ciò nonostante, non potendo ispezionare tutti i pesci commercializzati, è possibile che alcuni soggetti parassitati arrivino al consumatore. Eviscerare, lavare accuratamente, cuocere oppure congelare il pesce secondo le condizioni in precedenza descritte ne rendono sicuro il consumo.

6. La legislazione europea ed italiana obbliga le pescherie e i ristoranti che vendono o somministrano al consumatore piatti a base di prodotti della pesca da consumarsi crudi a garantire che:

- A. i pesci siano sottoposti a congelamento ad almeno -20°C per 24 ore (o a -35°C per 15 ore)
- B. i molluschi cefalopodi siano sottoposti a congelamento ad almeno -20°C per 24 ore (o a -35°C per 15 ore)
- C. i pesci e i molluschi cefalopodi siano sottoposti a congelamento ad almeno -20°C per 24 ore (o a -35°C per 15 ore)
- D. i crostacei siano sottoposti a congelamento ad almeno -20°C per 24 ore (o a -35°C per 15 ore)

Risposta corretta C.

I pesci e i molluschi cefalopodi che andranno a costituire piatti e preparazioni che saranno consumati crudi dal consumatore devono essere sottoposti a congelamento ad almeno -20°C per 24 ore (o a -35°C per 15 ore).