

Il tonno in scatola

[Home](#) » [Approfondimenti](#) » [Alimentazione](#) » [Cibi e sostanze salutari](#) »

di [Nando Merisi](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Il tonno: la bontà del mare in scatola.

Il tonno è una specie di [pesce](#) dalla carni pregiate e salutari ma non è semplicissimo consumarlo fresco. In alternativa al tonno fresco, il mercato [alimentare](#) offre una miriade di marche di tonno in scatola. Per scegliere bene e orientarsi fra i vari prodotti è perciò necessario informarsi bene in merito.

La sua carta d'identità.

Il tonno è l'unico pesce a sangue caldo che vive nelle acque dell'Oceano Atlantico, del Mar Mediterraneo e del Pacifico. Della famiglia dei **tunnidi**, il tonno è diffuso in quasi tutto il mondo e i vari paesi hanno sviluppato differenti tecniche di pesca. In Italia, ad esempio, il sistema di pesca più utilizzato è quello della tonnara.

Una delle caratteristiche precipue del tonno è il suo **alto contenuto proteico**, ma, una volta inscatolato al naturale, il tonno perde molti dei suoi [grassi](#) naturali, divenendo un alimento **ipocalorico**, particolarmente adatto ad essere utilizzato nelle [diete](#) dimagranti. Diverso è il discorso per il tonno sott'olio. La conservazione sotto olio infatti arricchisce le carni di calorie e di [grassi](#), quindi è preferibile consumare tonno inscatolato al naturale, piuttosto che quello conservato sotto olio d'oliva o di arachidi. Anche le sue **proprietà organolettiche** possono variare in base al sistema di conservazione e di lavorazione. Non sempre il tonno che troviamo nelle scatolette è lavorato fresco. Spesso infatti, prima di essere inscatolato passa attraverso il processo di congelamento. È inoltre importante capire quale parte del tonno è stata utilizzata. La parte meno nobile è la cosiddetta **buzzonaglia** mentre parti molto pregiate sono la **tonnina** e la **ventresca**. Ciò ci fa capire come ogni marca di tonno offra un prodotto diverso dall'altra. È pertanto importantissimo scegliere bene e non solo basandoci sulla pubblicità in tv o sui giornali.

Cosa c'è nella scatoletta?

Le specie di tonno che possono essere inscatolate sono in tutto sette ma, solitamente, la specie che troviamo nelle scatole è il *Thunnus albacares*, meglio conosciuto come tonno " **pinne gialle** " (*yellowfin tuna*), detto così per il colore giallo presente sulla punta delle pinne. Due però sono le specie più pregiate (e costose!). Si tratta del *Thunnus thynnus*, dalle carni rosee, molto apprezzato dai giapponesi che lo utilizzano nella preparazione del sushi. Dalle carni più bianche, ma ugualmente pregiato, è invece il *Thunnus alalunga*. È sempre difficile però capire cosa sia contenuto nelle scatolette, perché la normativa vigente non obbliga il produttore a indicare sull'etichetta quale specie di tonno è stata utilizzata e quali parti di esso sono state selezionate. È buona norma perciò accertarsi che non vi sia stato aggiunto il **glutammato monodosico**, un esaltatore di sapidità che è indice della scarsa qualità delle carni. Altro prezioso consiglio è sgocciolare il tonno prima di consumarlo. Sia che si tratti di prodotto conservato con olio di oliva, sia che si tratti invece di tonno al naturale.

Guida alla scelta.

L'occhio è la migliore garanzia in fatto di scelta del tonno. Innanzitutto è necessario osservarne la **consistenza**. Se le carni si presentano compatte, allora vuol dire che sono state utilizzate vere parti del [pesce](#), mentre se si presentano scomposte vuol dire che sono il risultato della lavorazione di carni di origini diverse (magari residue da altre lavorazioni), certamente meno nobili. Anche il **colore** è importante. Se le carni si presentano molto brune, vuol dire che il pesce contenuto nella scatola non è pregiato oppure si tratta di **tonno ossidato**, cioè tenuto congelato a lungo, prima di essere cotto e messo in scatola.

Altra prova è quella della forchetta: premuto con la forchetta, dal tonno deve uscire prima un po' di olio, poi una piccolissima quantità d'acqua. Nel tonno di buona qualità quest'ultima deve essere davvero poca. Poi c'è la faticosa prova del gusto: il tonno di buona qualità deve avere un sapore buono, corposo e lasciare un retrogusto leggermente acidulo.

Nando Merisi