



**TUTTO GAMBERO**



REGIONE SICILIANA  
ASSESSORATO DELLE  
ATTIVITA' PRODUTTIVE

# Gambero Rosso

ARISTAEOMORPHA FOLIACEA



Dal caratteristico colore rosso brillante e dal sapore dolce, il gambero rosso di Mazara del Vallo (*Aristaeomorpha foliacea*) è tra i crostacei del Mediterraneo più pregiati in assoluto. Nel corso degli ultimi anni, infatti, è diventato uno degli ingredienti più utilizzati da tutti gli chef Italiani ed esteri.

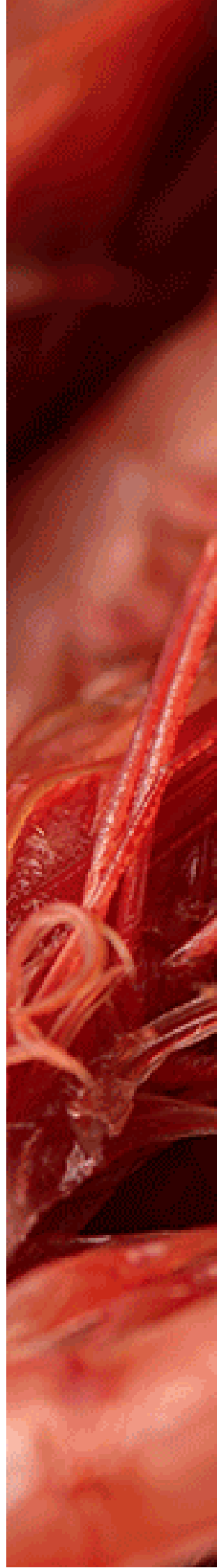
Il gambero rosso di Mazara, o ammaru russu in siciliano, è una specie di gambero che viene pescato principalmente nelle acque del Mar Mediterraneo. Una delle peculiarità è il suo colore, un rosso intenso e brillante, ed è apprezzato per le sue carni compatte e bianche, dal dolce sapore unico ed inconfondibile. Nei mesi caldi la testa del gambero si inscurisce per la presenza delle uova, definite anche “caviale di gambero”, usate anch'esse per ottenere prelibati primi piatti.

Mazara del Vallo, una cittadina con poco più di 50 mila abitanti, che sorge nella Sicilia sud-occidentale, affacciata sul Mar Mediterraneo e distante meno di 200 km dalle coste del nord Africa. Pur mantenendo la denominazione di “gambero rosso di Mazara” può essere pescato nella zona FAO 37.2h quindi ci riferiamo ad una vasta area del mar Mediterraneo.

## Gambero Rosso di Mazara del Vallo

L'animale vive in fondali profondi e fangosi, ad una profondità di circa 700 metri (tra 200 e 1000m), viene pescato esclusivamente dai pescatori professionali con reti che operano sui fondali fangosi e che quindi hanno un impatto ambientale minimo. Chiaramente, questo gambero non può essere allevato, ma la pesca può essere praticata durante tutto l'anno, con una maggiore resa nel periodo estivo.

I gamberi rossi di Mazara si possono trovare freschi (molto rari) o congelati a bordo dai pescherecci, quest'ultima tecnica di conservazione è molto apprezzata ed utilizzata perché, se seguita correttamente, permette di mantenere inalterate le caratteristiche nutrizionali e sensoriali del prodotto come appena pescato, anche per diversi mesi. Dall'Institute of Food britannico arriva infatti l'ennesima conferma che gli alimenti surgelati mantengono le proprietà sensoriali e nutrizionali più a lungo rispetto ai prodotti freschi. Questo studio inglese ribadisce quanto è già stato stabilito anni fa dall'INRAN (Istituto Ricerca Alimenti e Nutrizione) ad oggi CREA (Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria) di Roma che, riferendosi al processo di surgelazione, parlò di “autentica garanzia di naturalità”.



Ovviamente tali considerazioni sono vere quando si parla di prodotti surgelati mediante processi rigorosi e controllati. Secondo la normativa europea si può definire surgelato un alimento che raggiunge in meno di 4 ore la temperatura di  $-18^{\circ}\text{C}$  in ogni suo punto, anche se le tecniche più recenti ed innovative permettono di arrivare a temperature di  $-50^{\circ}\text{C}$  in tempi minori, se la catena del freddo non viene spezzata, il prodotto può essere conservato nei freezer domestici anche per diversi mesi.

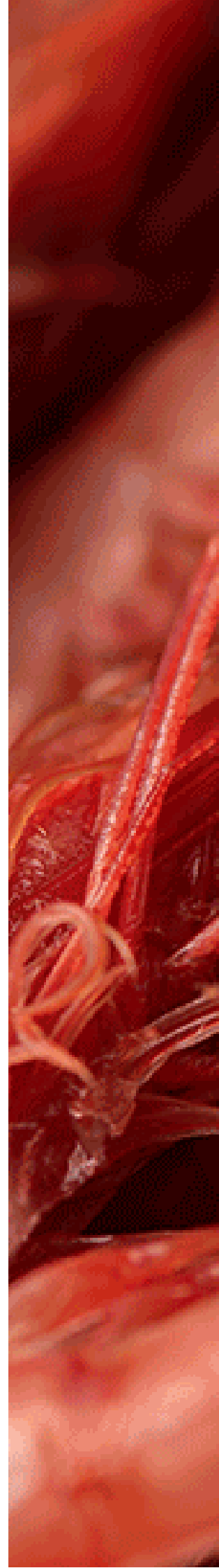
Una volta pescato, prima del trattamento termico, il gambero viene suddiviso per taglia o "scelta" e confezionato nelle vaschette di vendita. A seconda delle dimensioni del crostaceo, infatti, si hanno gamberi di I, II e III scelta, o, come viene più comunemente definito, gambero di prima, seconda o terza. Le dimensioni delle scelte di gambero rosso si calcolano sulla base della lunghezza della testa e sono le seguenti:

- I scelta (>50 millimetri);
- II scelta (41-49 millimetri);
- III scelta (< 40 millimetri).

## Quali sono le proprietà nutrizionali?

100 g di gamberi crudi apportano circa 85 Calorie, ciò significa che l'apporto calorico è relativamente basso, potremmo quindi pensare di consumarlo anche più che sporadicamente. L'apporto proteico è di circa 20,10 g per 100g di prodotto, volendo fare un confronto con prodotti di più largo consumo, 100g di pollo apportano circa 27g di proteine, un pesce come l'orata 20g. Per quanto riguarda l'apporto lipidico (grassi) 100g di gambero contengono 0,51 g di lipidi, di cui 0,101 g saturi, 0,086 g di grassi monoinsaturi, 0,152 g di grassi polinsaturi (fra cui 347 mg di omega 3 e 21 mg di omega 6). Volendo confrontare nuovamente con la carne di pollo essa contiene 3,6g di grassi, con un contenuto di grassi "buoni" (polinsaturi) irrisorio. Dal confronto appena descritto deduciamo che anche da un punto di vista dei macronutrienti, potremmo pensare al gambero rosso, come un prodotto da consumo quotidiano.

L'unico fattore "negativo", dal punto di vista nutrizionale, potrebbe essere il contenuto di colesterolo che è di circa 161 mg per 100g di prodotto, di poco inferiore ai circa 186 mg di un uovo medio. Bisogna comunque ricordare che da tempo è stata confutata la teoria che il colesterolo alimentare sia la causa predominante di ipercolesterolemie o dislipidemie in genere, infatti la genetica e lo stile di vita in toto sono le cause principali di tutte le patologie cardiovascolari e delle dislipidemie in genere.



Il gambero rosso apporta anche ottime vitamine come la B6 e B12, che contribuiscono al normale metabolismo dell'omocisteina, necessaria per la sintesi dell'emoglobina del sangue, inoltre queste vitamine contribuiscono al sostegno del sistema immunitario, grazie anche ai 2,2 mg di vitamina C e 1,4 mg di vitamina E, e nervoso.

Dal punto di vista nutrizionale inoltre vanno menzionati anche l'ottimo contenuto di sodio, potassio, fosforo, zinco, selenio e ferro, micronutrienti che potremmo trovare nei classici multivitaminici presenti in commercio.

Il modo migliore di gustare questo crostaceo è senza dubbio quello di mangiarlo crudo, ad una temperatura di circa 15 gradi, intero, pulito del carapace e dell'intestino o lavorato e consumato come tartare e carpaccio, questo consumo è consigliabile non solo da un punto di vista sensoriale, ma anche nutrizionale, in quanto la cottura determina perdita delle vitamine termolabili e di altri micronutrienti. Ma parlando di cucina e degustazione, il gambero di Mazara si dimostra perfetto alla griglia, cotto in padella, fritto o come ingrediente per un primo piatto delizioso. Il gambero rosso non deve cuocere più di 40/50 secondi per lato, perché altrimenti la carne tende ad indurirsi e il sapore viene alterato.

Insomma questo prodotto, molto versatile in cucina e nutrizionalmente valido, è un'esperienza sensoriale che vale la pena provare e riprovare nel tempo.

## Il gambero rosso è molto versatile e si presta a diverse modalità di trasformazione

L'industria siciliana della trasformazione del gambero rosso, negli anni, ha affinato le sue tecniche di preparazione di.

**Gambero rosso sgusciato**

**Gambero rosso decapitato**

**Tartare di gambero rosso**

**Batturo o carpaccio di gambero rosso**



REGIONE SICILIANA  
ASSESSORATO DELLE  
ATTIVITÀ PRODUTTIVE

