

# OMEGA 3 IN SCATOLA

## S GOMBRO

**È GUSTOSO, PROVIENE  
DA PESCA IN MARE  
APERTO, COSTA POCO,  
È UN CONCENTRATO DI  
ANTIOSSIDANTI E SI TROVA  
AL SUPERMERCATO: UN  
FORMIDABILE SALVA PASTO  
CHE IN POCHI MINUTI  
RISOLVE UN LUNCH O UNA  
CENA LEGGERA**

Si trova facilmente sugli scaffali del supermercato, in scatoletta o in barattolo di vetro a pochi spiccioli di euro. In una manciata di secondi, giusto il tempo di aprire il coperchio o tirare la linguetta, risolve un pranzo o una cena leggera. Lo sgombro sott'olio è un classico alimento salvapasto, facile, veloce e di piccola spesa. In tempi di risparmio non è roba da poco. Un cibo low cost ma non low quality. Lo sgombro (maccarello o lacerto) è anche un alleato della salute, della linea e della sostenibilità. Come tutti i pesci azzurri, vive allo stato selvatico quindi proviene da pesca di cattura, è ricco di gusto, di proteine e di Omega 3, gli acidi grassi polisanturici amici del cuore. Ha un apporto calorico contenuto ed è ideale per chi sta a dieta. In più è una specie ittica diffusa nei nostri mari (oltre che nel nord Atlantico) quindi è un prodotto di filiera e vicino al chilometro zero. Eppure è uno dei più poveri tra i pesci poveri, più dell'acciuga, battendosela con la sardina nella classifica degli alimenti economici. E anche se può sembrare una contraddizione, la stragrande maggioranza degli sgombri conservati in vendita in Italia – e più della metà di quelli degustati (scelti tra i prodotti di nicchia) – provengono dall'area atlantica (Spagna, Portogallo e soprattutto Marocco), anche se i primi due classificati sono "nostri", da pesca nel Mediterraneo e lavorati in Sicilia (il primo classificato) e in Campania. Nella consueta analisi visiva, olfattiva e gustativa, abbiamo apprezzato il colore roseo, la compattezza e la pulizia del filetto di sgombro, l'odore intenso sì ma netto e caratteristico, senza interferenze dell'olio (il tallone d'Achille di molte conserve), la masticabilità e la consistenza morbida ma soda, il sapore tipico, pieno e deciso ma equilibrato, senza retrogusti sgradevoli, note amare o metalliche. Un consiglio: prima di consumarlo sgocciolate bene lo sgombro e, se confezionato in scatoletta, fategli prendere aria come un vino d'annata.

**RAPPORTO  
QUALITÀ/PREZZO**



**COMARCON  
GALLO DI  
GIUSEPPE  
MARINO**

Genova

tel. 010 580 481

010 592 860

www.comarcon.it

Gallo è il marchio che campeggia sulle confezioni di pesce conservato Comarcon, azienda di conserve ittiche fondata all'inizio del Novecento sulle coste cantabrighe dal siciliano Santo Marino e che oggi commercializza specialità conservate ottenute da pesce catturato nell'Atlantico. I suoi filetti di sgombro all'olio di oliva provengono da lì, pescati e lavorati in Marocco. In modo esemplare, a giudicare dall'esito della degustazione. A cominciare dall'aspetto integro, compatto ma morbido dei rosati filetti di pesce. Per continuare con piacevoli

sensazioni olfattive di pesce fresco, delicate ma persistenti e caratteristiche. E concludere con un'eccellente masticabilità e un ottimo sapore, molto intenso e verace, che lascia in bocca una leggera nota di nocciola. Non male l'olio impiegato. Formidabile il rapporto qualità-prezzo.

PREZZO scatoletta 125 g  
1,70 euro