

## Il Salmone affumicato



Il **Salmone affumicato** è un prodotto ittico che viene ottenuto tramite l'affumicatura di alcuni tipi di salmone, in particolare il *Salmo salar* (noto anche come salmone dell'Atlantico) e l'*Oncorhynchus masou* (noto anche come salmone giapponese o salmone masou). Negli ultimi anni, in commercio, è disponibile un altro tipo di salmone affumicato, il salmone cileno; nel triennio 2007-2009 il commercio di questo ultimo tipo di salmone affumicato ha subito una pesante battuta di arresto perché nel 2007 fu resa nota la presenza di un'epidemia di anemia infettiva (ISA, Infectious Salmon Anaemia) provocata da un ortomixovirus, l'ISAV (Infectious Salmon Anaemia Virus), adesso, però, il salmone cileno sta nuovamente diffondendosi sui banchi frigo dei nostri mercati.

### Salmone e salmone affumicato

Il salmone è senz'altro uno dei pesci più prelibati tra quelli che si possono facilmente trovare in commercio, dotato di ottime caratteristiche nutrizionali che lo rendono estremamente consigliabile dalla dieta italiana. Dal contenuto proteico elevato (solo le carni bovine apportano quantità simili di proteine), il salmone risulta essere anche molto energetico perché contiene gli omega 3, acidi grassi essenziali che, tra l'altro, favoriscono la formazione del colesterolo "buono" (HDL). La versione più proteica è quella affumicata (circa 22-23%), mentre il pesce giovane (16-17%) e quello adulto (19-20%) presentano valori lievemente inferiori. Per quel che riguarda i grassi, invece, il pesce adulto può arrivare al 13% del totale.

Purtroppo occorre considerare che il salmone affumicato perde gran parte del contenuto di omega 3 e quindi deve ritenersi un prodotto salutisticamente meno interessante del salmone al naturale.

Dal punto di vista dell'origine del salmone, occorre precisare che è sempre più difficile riuscire a reperire sul mercato la qualità migliore, cioè quella relativa ai salmoni chiamati selvaggi che crescono liberi lungo i corsi d'acqua e che, grazie al movimento continuo facilitato dagli ambienti naturali, sviluppano una carne decisamente compatta. In commercio si possono comunque trovare salmoni di buona qualità, la cui freschezza deriva però dall'allevamento in vasche.

### **Il processo di affumicamento**

L'affumicamento (o affumicatura) degli alimenti è una tecnica che ha origini antichissime; se in passato il suo scopo principale era quello di conservare le carni e i pesci, adesso questo metodo viene usato soprattutto per conferire agli alimenti un sapore e un odore particolarmente caratteristici.

I salmoni destinati a essere affumicati sono dapprima eviscerati e privati della testa dopodiché vengono sfilettati. Terminata l'operazione di sfilettatura si procede con la salatura che favorisce la disidratazione, conferisce un certo sapore alla carne e inibisce la crescita di determinati microrganismi.

Esistono due tipologie di affumicamento, quella a caldo e quella a freddo. L'affumicamento a caldo è un processo piuttosto rapido che prevede che il salmone venga affumicato con legno di betulla (o comunque con legni pregiati come quelli di quercia, faggio ecc.) a una temperatura di 120 °C per circa 20 minuti dopodiché si continua per circa 3-4 ore riducendo la temperatura a 80 °C. Fondamentale è che la temperatura interna del salmone non oltrepassi i 75 °C.

L'affumicamento a freddo è un processo decisamente più lento e meno aggressivo di quello a caldo e molti lo considerano preferibile; i salmoni affumicati a freddo vengono sottoposti a un riscaldamento di circa 20°C per un periodo che può variare dagli 8 ai 10 giorni.

L'affumicamento è una procedura che molti mettono in discussione perché ritengono che potrebbero esserci rischi per la salute derivanti da sostanze contenute nel fumo o da reazioni che lo stesso fumo determinerebbe in alcune sostanze contenute negli alimenti destinati all'affumicatura. Il riferimento è soprattutto riferito agli idrocarburi policiclici aromatici e alle nitrosamine, sostanze correlate con determinati tipi di tumore dell'apparato digerente. L'industria alimentare, per ridurre questo tipo di rischi, si sta sempre più orientando sull'utilizzo del cosiddetto fumo liquido, una procedura che non genera sostanze tossiche e consente un'affumicatura più omogenea e rapida, anche se gli amanti della tradizione ritengono che i salmoni affumicati con questa metodologia siano organoletticamente inferiori rispetto a quelli affumicati con i sistemi tradizionali.

L'etichetta della confezione deve riportare il tipo di metodo utilizzato per l'affumicamento. Quando leggiamo "Salmone affumicato con legno di...", significa che si è utilizzata la tecnica di affumicamento tradizionale altrimenti sarà specificato che l'alimento è stato affumicato tramite fumo liquido.

### **Come scegliere un buon Salmone affumicato**

Nel nostro Paese i salmoni affumicati vengono solitamente commercializzati in confezioni sottovuoto e sono reperibili dappertutto, sia negli ipermercati come nelle pescherie o nei comuni negozi di generi alimentari.

L'Italia importa il salmone affumicato da diversi Paesi, in particolare dalla Norvegia e, sebbene in misura minore, dalla Scozia e dall'Irlanda.

I salmoni affumicati acquistabili negli ipermercati o nei supermercati sono quasi tutti di provenienza industriale e addizionati di conservanti che consentono una conservazione dell'alimento che può andare da poche settimane a un paio di mesi.

In negozi più piccoli si trovano invece anche prodotti lavorati artigianalmente il cui periodo di conservazione raramente supera le quattro settimane; di norma il loro livello qualitativo è mediamente maggiore.

Come scegliere un buon salmone affumicato? Il colore, per quanto si possa ritenere il contrario, è relativamente d'aiuto nella scelta di un buon salmone affumicato; esso, infatti, non è legato tanto alla qualità del prodotto in questione quanto alla quantità di pigmento che gli allevatori introducono nell'alimentazione dei pesci (non a caso è possibile far tendere la carne del salmone verso una determinata tonalità di colore che può variare da un rosa molto tenue a un rosso pronunciato; diversa è la questione relativamente ai salmoni non d'allevamento il cui colore dipende ovviamente da altri fattori); l'importante è che la colorazione sia uniforme senza macchie di colore scuro o giallognole; importante è che anche i bordi siano ben delineati e non secchi. Anche le dimensioni delle fette hanno la loro importanza; è consigliabile, per esempio, scartare quelle confezioni nelle quali siano presenti fette più piccole o più grandi rispetto alle altre; se le dimensioni sono uniformi, significa che il taglio è stato effettuato nella parte più pregiata del filetto, mentre quando sono molto più piccole vuol dire che il taglio è stato operato vicino alla coda, parte meno nobile del Salmone.

**Buone Feste da SQUILLARI!**