

# SALUTE / NUTRIZIONE

Attiva le notifiche

SPORTELLINO CANCRO **NUTRIZIONE** CARDIOLOGIA REUMATOLOGIA NEUROSCIENZE DERMATOLOGIA EVENTI DIZIONARIO IL MEDICO RISPONDE



## Granchio blu, il crostaceo con un alto valore nutritivo, pochi grassi e calorie

di Anna Fregonara

Questa specie, che solo da una decina di anni ha cominciato a diffondersi nel nostro Paese, è ricca di grassi polinsaturi, in particolare Omega 3, noti per il loro potere antinfiammatorio, antiossidante, antipertensivo e ipolipidizzante



(Getty Images)

Ascolta l'articolo 6 min

È ricco di proteine, ha pochi grassi e calorie. Lo si trova nei supermercati e nelle peschierie e gli chef lo propongono nei menu per gustarne la sua polpa cotta a vapore in insalata o per condire gli spaghetti. Stiamo parlando del granchio blu (Callinectes sapidus), il crostaceo che sta andando a ruba anche solo per la curiosità di assaggiarlo visto che è una specie aliena del Mediterraneo. Non è infatti tipica dei nostri luoghi, è originaria delle coste orientali degli Stati Uniti, distribuita dal Canada all'Argentina. È probabilmente arrivata in Italia attraverso le acque di zavorra che permettono alle navi che non sono a pieno carico di mantenere il loro assetto durante la navigazione. Giunte a destinazione, le navi scaricano l'acqua e la vita marina che hanno con sé.

### Sapore delicato

Nei Paesi in cui il granchio blu è diffuso da tempo il suo consumo è normale. Secondo il dipartimento dell'Agricoltura americano, 100 grammi di parte edibile del granchio blu hanno 87 kcal, 18,1 g. di proteine, 1,08 di grassi totali e tracce di carboidrati (0.04 g.). «Dopo i gamberi e le aragoste, i granchi sono il gruppo di crostacei più importante per la pesca nel mondo – esordisce Ernesto Azzurro, dirigente di ricerca dell'Istituto per le risorse biologiche e le biotecnologie marine (Cnr-Irbim) di Ancona, coautore di alcuni studi scientifici sul granchio blu e responsabile del progetto UseIT che promuove l'utilizzo delle specie aliene in Italia –. Il granchio blu ha un sapore delicato e persistente, come quello degli altri granchi. Al palato si percepisce la sua carne più magra rispetto a quella delle mazzancolle. Ha un alto valore nutritivo e può soddisfare le necessità di ognuno di noi, complice anche il fatto che le calorie sono poche e questo fa del crostaceo più chiacchierato del momento un alimento che può essere inserito anche in una dieta ipocalorica. Tutti i granchi, infatti, hanno una quota lipidica inferiore al 5 per cento. Anche quello blu si caratterizza per la presenza di acidi grassi polinsaturi, in particolare Omega 3, noti per il loro potere antinfiammatorio, antiossidante, antipertensivo e ipolipidizzante».

### Perché chele e ventre sono blu

Prosegue Ernesto Azzurro: «È comunque importante fare una distinzione a proposito della sua polpa: quella che si trova nelle chele e nel petto è la parte più nobile. Difatti, la maggior quantità di colesterolo è presente nella testa, come accade per i gamberi, e nel fegato. Si può mangiare i granchi blu se non si hanno problemi di dieta. In particolare, il fegato (ovvero epatopancreas), scucchiato e messo in padella a soffriggere, è un'ottima base per dare sapore alla preparazione di un risotto o di una pasta». Chele e ventre sono blu per la presenza di due pigmenti, ma uno dei due si decompone quando si cuoce il crostaceo che, così, perde il colore che lo caratterizza.

### Vitamine e minerali

Il granchio blu ha anche un'importante presenza di vitamine e minerali. Sempre secondo quanto riporta il dipartimento dell'Agricoltura americano, 100 grammi di parte edibile hanno vitamina C (3 mg), vitamina B3 (2,7 mg), vitamina B1 (0,08 mg), vitamina A (5 UI ossia Unità Internazionale) e molti minerali come calcio (89 mg), fosforo (229 mg), potassio (329 mg), sodio (293 mg), zinco (3,54 mg), selenio (37,4 mg). «Sfatiamo un mito che sta girando sul web: si possono mangiare sia i maschi sia le femmine e non solo i maschi come si legge online – raccomanda l'esperto –. Quello che può accadere è una differenza di valori nutrizionali: possono essere più scarsi se si consuma un granchio femmina che sta dedicando le sue energie al carico di uova (ne depone fino a 8 milioni per covata e possono essere mangiate) che porta in grembo».

### Non si butta nulla

Quello che resta del crostaceo dopo averne mangiato la polpa può essere recuperato in chiave sostenibile e zero spreco. «In Tunisia, per esempio, dove si vive l'esplosione del granchio blu dal 2016, i resti vengono seccati in un essiccatore, frantumati e la polvere ottenuta è sfruttata come fertilizzante in agricoltura proprio per la sua ricchezza di minerali – aggiunge il ricercatore –. Un'alternativa è l'estrazione dal carapace di chitina, la sostanza che rende il guscio così duro, un polisaccaride come la cellulosa: potrebbe trovare impiego nei settori tessile, cosmetico e farmaceutico».

### Altre specie aliene edibili

«Ci sono molte altre specie aliene che possono avere impatti ecologici altrettanto importanti a quelli del granchio blu, un onnivoro vorace di cozze, vongole, crostacei e alghe, e che potrebbero essere destinate al consumo umano anche se nessuno ne parla – prosegue Azzurro –. Mi riferisco, per esempio, alle Conchiglie dell'Arca, un tempo conosciute con il nome di Scafarca, specie bivalvi presenti in quantità abnormi in Adriatico».

### Curiosità

In Italia le prime segnalazioni di granchio blu risalgono al 1949, come riporta Arpa Veneto, ma è solo da una decina di anni che questa specie ha cominciato a diffondersi. Al suo interno il cannibalismo è un fenomeno comune. L'impiego di questi crostacei come nuove risorse di pesca è la strategia adottata da molti Paesi del Mediterraneo per gestire la problematica sul lungo termine. Per supportare questa strategia, i ricercatori del Cnr hanno predisposto un breve questionario (qui il link) rivolto a tutti i cittadini, anche a quelli che non hanno mai assaggiato il granchio.

**Le tue notizie**

**ECONOMIA**

**Sinner entra nei top player e supera i 40 milioni di dollari di fatturato: premi e sponsor**

**SPORT**

**Le reazioni alla vittoria di Jannik Sinner agli Australian Open:**

**SPORT**

**Dal «cosa devo fare?» disperato al break decisivo: così Sinner ha compiuto un'impresa incredibile**

[SCOPRI DI PIÙ](#)

GRANCHIO BLU OMEGA3 VITAMINE

6 settembre 2023 (modifica il 6 settembre 2023 | 08:07) © RIPRODUZIONE RISERVATA

2 Leggi e commenta

**DIZIONARIO DELLA SALUTE**

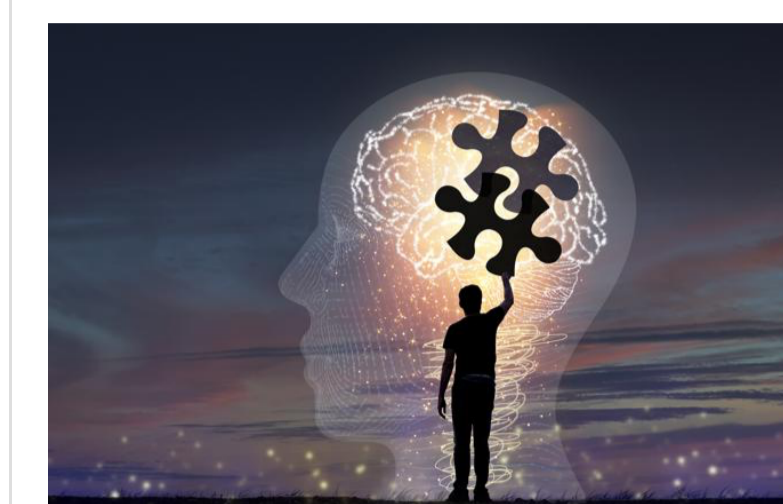
Cerca il tuo organo/patologia



Tessuti muscolari e stampa 3D: creato in laboratorio un robot bioibrido che «cammina» robot bioibridi



CORRIERE DELLA SERA TI PROPONE



Alzheimer, identificare le 5 varianti potrebbe indirizzare le terapie



Terapia genica: 11enne nato sordo sente per la prima volta la voce del padre



Scoprire presto la malattia renale cronica

**DIZIONARIO DELLA SALUTE**

Cerca il tuo organo/patologia

- CERVELLO E NERVI
- CUORE, ARTERIE, VENE
- OCCHI
- ORECCHIO, NASO, GOLA
- FEGATO, ESOFAGO, STOMACO, INTESTINO
- BOCCA E DENTI
- TRACHEA, BRONCHI, POLMONI
- RENI, VESCICA, VIE URINARIE
- OSSA, MUSCOLI, ARTICOLAZIONI
- ORGANI GENITALI
- PELLE, UNGHIE, CAPELLI
- PANCREAS, TIROIDE E ALTRE ghiandole
- SANGUE E LINFIA

**SCRIVI ALLA REDAZIONE**

Un contatto veloce con i giornalisti della redazione Salute del Corriere della Sera