



PESCE

Il pesce è una fonte preziosa oltre che di proteine di elevato valore biologico, anche di sostanze benefiche, quali alcuni particolari acidi grassi essenziali: i polinsaturi e tra questi i cosiddetti omega-3.

La **Quantità Benessere (QB)**, che rappresenta la porzione standard consigliata, per il PESCE è di **150g**.

CURIOSITA' - STORIA

Dai tempi più remoti il mare è per l'uomo una delle principali fonti di alimenti. In epoca preistorica la pesca era praticata lungo le coste del mare e dei fiumi, utilizzando un arpione con punta in selce ed in osso. Soltanto dopo la costruzione delle prime barche la pesca divenne intensiva, dal momento che si potevano utilizzare le reti.

Nell'antico Egitto, il pesce veniva pescato, essiccato, confezionato e distribuito su tutto il territorio costituendo una base dell'alimentazione per la popolazione di ceti medio.

