

Su questo sito utilizziamo cookie tecnici e, previo tuo consenso, cookie di profilazione, nostri e di terze parti, per proporti pubblicità in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o prestare il consenso solo ad alcuni utilizzi [clicca qui](#). Cliccando in un punto qualsiasi dello schermo, effettuando un'azione di scroll o chiudendo questo banner, invece, presti il consenso all'uso di tutti i cookie [OK](#)

d.repubblica.it

SALUTE SENO • RICETTE [la Repubblica](#) ENG

# D CUCINA

la Repubblica

HOME | ATTUALITÀ | MODA | BEAUTY | LIFESTYLE | CUCINA | BLOG | ESPERTI | VIDEO | FOTO |



D • CUCINA • "MANGIARE TANTO PESCE FA BENE" E ALTRI MITI DA SFATARE



ALIMENTAZIONE E AMBIENTE

## "Mangiare tanto pesce fa bene" e altri miti da sfatare

Dal 18 al 21 maggio al Porto Antico di Genova torna l'appuntamento biennale Slow Fish, con un programma ricco di conferenze, incontri, degustazioni, showcooking e proiezioni, per andare alla scoperta dei luoghi comuni che riguardano il pesce. Intanto la tutela delle specie e la certificazione di sostenibilità diventano sempre più importanti per ambiente, consumatori e aziende

**LEGGI ANCHE: Alla scoperta del "pesce giusto" | Da dove viene la farina che mangiamo? | Il vino naturale**

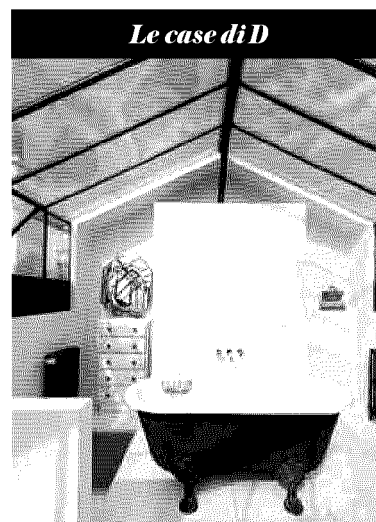
DI ELISA POLI



Dal 18 al 21 maggio al Porto Antico di Genova torna l'appuntamento biennale **Slow Fish**, con un programma ricco di conferenze, incontri, degustazioni, showcooking e proiezioni (scopri tutti gli eventi e prenota le esperienze Master per imparare a mangiare bene rispettando l'ambiente su [slowfish.slowfood.it](http://slowfish.slowfood.it)).

L'occasione è giusta per fare il punto sulla situazione dei mari e sulla sostenibilità di un'alimentazione a base di prodotti ittici. Le riserve di pesce e gli ecosistemi sono in una situazione grave, dovuta alla pesca intensiva e all'inquinamento ambientale. Continuando con le attuali pratiche di pesca le riserve di pesce saranno gravemente impoverite nel corso dei prossimi decenni e ora nei mari Europei poco più del 10% degli stock delle specie è a un livello accettabile. Secondo uno studio dell'Università di Siena i mari italiani contano 250.000 frammenti di microplastiche per chilometro quadrato, che vengono accumulate soprattutto dalle specie all'apice della piramide alimentare e a ciclo vitale lungo, come tonno, spada e salmone.

L'allarme è già stato lanciato da WWF e da Greenpeace, che hanno pubblicato anche delle guide facilmente consultabili per orientarsi fra le offerte del mercato ([pescesostenibile.wwf.it](http://pescesostenibile.wwf.it) e



### 6 CASE CON SOFFITTO DI VETRO

Le coperture in vetro hanno un impatto visivo spettacolare, oltre che tanti vantaggi: gli interni vengono letteralmente inondati di luce naturale (con un notevole risparmio sulle bollette) offrendo al contempo una piacevole visibilità sul mondo esterno

fishfinder.greenpeace.it/consigli).

### Slow Fish ci aiuta a sfatare, con il contributo di ricercatori e nutrizionisti, 8 falsi miti sul pesce:

#### 1 Il sushi più buono è fatto con il pesce più fresco

Il pesce crudo servito al ristorante deve essere abbattuto per legge, cioè surgelato in un abbattitore che lo porta velocemente a una temperatura di -18 gradi. A casa deve essere conservato per almeno 96 ore in un congelatore domestico contrassegnato con tre o più stelle. Il rischio altrimenti è quello di ingerire l'anisakis, un parassita particolarmente persistente che è presente soprattutto in acciughe, sardine, aringhe, branzini, merluzzi, rane pescatrici e calamari. Nell'uomo provoca infiammazioni allo stomaco e all'intestino e reazioni allergiche in alcuni casi anche gravi.

#### 2 Il salmone è il re di tutte le diete

Il salmone è il pesce più consigliato nelle diete, anche quelle ipocaloriche. Ci sono, però, dei motivi per non mangiare salmone di allevamento: i salmoni di allevamento sono rosa come quelli selvaggi perché nei loro mangimi è presente una sostanza colorante (astaxantina sintetica che riproduce gli effetti di quella naturale, presente nei crostacei di cui si nutrono i salmoni selvaggi); i pesci di allevamento sono nutriti con altri pesci (per 1 chilo di salmone allevato sono necessari circa 5 chili di pesci pescati, il che rende il salmone allevato) e con farine derivanti dagli scarti di macellazione. Un aspetto certamente critico questo e caro ai consumatori, visto che nel 2016 alcune aziende hanno deciso di abbassare la percentuale di olio e derivati del pesce nei mangimi al 30%, incrementando fino al 70% degli ingredienti vegetali (di cui il 25% soia derivante da fonti sostenibili). Infine 100 g di salmone fresco contano circa 180 calorie contro le 96 di alici, mentre i calamari ne hanno 70 e le cozze circa 60. I salmoni selvaggi, invece, sono sempre in numero minore, tanto che la specie sockeye del fiume Okanagan in Canada è protetta da un Presidio Slow Food.

#### 3 Il pesce "bistecca" è più caro, quindi è di maggior qualità

Parliamo del pesce spada e del tonno, specie dal ciclo vitale lungo più di una stagione, che attraversano diversi mari prima di essere catturati. La pesca intensiva del pesce spada e del tonno, quello rosso in particolare, inoltre ha messo a dura prova gli stock ittici, non lasciando ai giovanili la possibilità di crescere e diffondersi al di sopra della soglia di rischio.

In realtà, insomma, cucinare una fetta di questi pesci è solo più comodo perché non hanno spine e si cucinano come se fossero una fetta di carne.

#### 4 Il pesce fresco è locale (o di come si legge l'etichetta)

Sarebbe bello questo sillogismo fosse vero, ma in realtà, basta dare un'occhiata a un qualsiasi banco del pesce in Italia, non è così. In Italia ogni giorno viene sbarcato pesce fresco proveniente da 40 Paesi, e molti di questi si affacciano sul Pacifico o sull'Atlantico. In questo caso a venirci incontro è l'etichetta, che deve contenere obbligatoriamente:

- denominazione commerciale della specie: per esempio "orata", mentre il nome scientifico nel commercio al dettaglio non è obbligatorio in etichetta ma può essere esposto in un cartello unico
- metodo di produzione: "pescato", "pescato in acque dolci", "allevato"
- zona di cattura: deve essere indicato in maniera comprensibile per il consumatore il mare in cui è stato catturato, le zone di cattura FaO, per esempio "Area 47: Atlantico, Sudest", o lo Stato di origine se si tratta di pesce allevato
- stato fisico: congelato, scongelato
- presenza di additivi: ad esempio "contiene solfiti" per i crostacei legalmente additivati con solfiti.

#### 5 Non esiste una stagionalità dei pesci

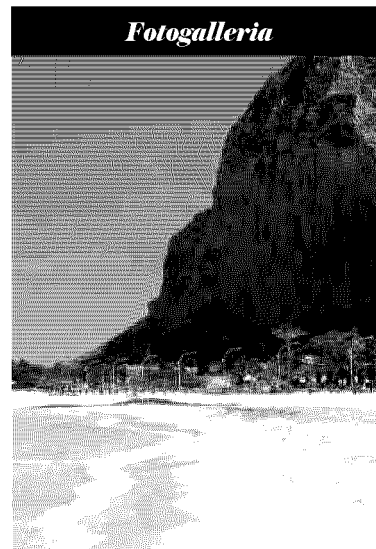
Esiste una stagionalità anche per i pesci, se si rispettano i tempi di riproduzione (e quindi il fermo pesca) e se si sceglie di acquistare specie provenienti dai mari a noi più vicini: le zone di cattura FaO dell'Atlantico nord-orientale (Area 27) e del Mediterraneo - Mar Nero (Area 37). Per queste in etichetta può essere specificata anche la sottozona, per esempio "Prodotto pescato al largo di Sestri Levante".

Quali pesci italiani sono di stagione d'estate? Alici, gallinelle, lampughe, orate, ricciole, saraghi, sardine, spigole.

#### 6 Le sogliole sono tutte uguali anche se hanno prezzi diversi

E che dire di stoccafisso e baccalà? E dei polpi? A volte la variazione può essere anche di diversi euro, una forbice spesso eccessiva, non giustificata dal taglio del filetto o dalle dimensioni dell'esemplare. Purtroppo il fenomeno è sempre più diffuso a causa dell'eccessivo sfruttamento dei pesci più pregiati, e si chiama sostituzione di specie. Quando, a dispetto di cosa riporta l'etichetta, acquistiamo una linguata senegalese (valore 4 euro/kg) al posto della sogliola, il brosmo (valore 7 euro/kg) al posto di stoccafisso e baccalà, i moscardini al posto dei polpi (valore 4 euro/kg), siamo vittime di una frode commerciale a tutti gli effetti. Come difendersi: studiare l'anatomia della specie se acquistiamo il pesce da consumare a casa, al ristorante invece possiamo solo fidarci dell'onestà del cuoco.

#### 7 Vongole e cozze sono inquinate



### LE SPIAGGE BIANCHE PIÙ BELLE DEL MONDO

Tempo di programmare e di sognare a occhi aperti le vacanze: così, pescando fra le classifiche Tripadvisor Traveler's Choice Beaches Award 2017 che indicano le spiagge Top 10 in Italia, in Europa, ai Caraibi e nel Mondo

### Oroscopo

**Oroscopo di oggi GENIALI**

<b>Ariete</b>	<b>Toro</b>	<b>Gemelli</b>	<b>Cancro</b>
<b>Leone</b>	<b>Vergine</b>	<b>Bilancia</b>	<b>Scorpione</b>
<b>Sagittario</b>	<b>Capricorno</b>	<b>Acquario</b>	<b>Pesci</b>

<b>Classifica del giorno</b>	<b>Ascendente</b>
<b>Seduzione</b>	<b>Sesso stellare</b>
<b>Il libro dei consigli</b>	<b>Tarocchi</b>
<b>Affinità di coppia</b>	<b>Biscotti della fortuna</b>





DALLA CUCINA DI D

## TORTELLI MAREMMANI RICOTTA E SPINACI UN #PIATTOD

Uno dei piatti più famosi della cucina toscana, tortelli di ricotta e spinaci per il mio



DI TAMARA GIORGETTI

### Cercate ricette di D

Tutte

TEMPO DI PREPARAZIONE

&lt; 30 1H 2H 2H+

CERCA

Sono invece fra le specie allevate da privilegiate per gusto, facilità di preparazione e proprietà nutrizionali. La mitilcoltura è la forma di allevamento più sostenibile, via libera quindi a cozze, vongole e ostriche, che si nutrono dei microrganismi presenti nell'acqua e non necessitano quindi di mangimi. È però necessario che l'ambiente di allevamento sia sicuro per evitare che sostanze o batteri nocivi alla nostra salute siano filtrati, perciò gli allevamenti di qualità privilegiano basse densità e favoriscono adeguati ricambi delle acque. Come tutti i molluschi, devono essere vendute in reti sigillate, recanti un'etichetta che ne indichi varietà, scadenza e provenienza.

### 8 Mangiare più pesce fa bene alla salute

Nutrizionisti, dietologi, chef consigliano di consumare più pesce per il contenuto di omega-3 e per le sue carni pregiate. Ma gli stock della maggior parte dei pesci che consumiamo abitualmente sono vicini al collasso. Dovremmo quindi ripensare i nostri consumi di pesce per rendere la dieta mediterranea più sostenibile, valorizzando le fonti alternative di omega-3, come i semi ad esempio, i pesci stagionali a ciclo vitale breve e meno costosi come la palamita e l'occhiata, e, perché no, meduse e alghe, molluschi e crostacei.

L'attenzione per la propria salute e la difesa dell'ecosistema da parte dei consumatori è importantissima perché contagia di conseguenza anche le aziende e c'è da scommettere che anche in Italia, come sta già succedendo all'estero, per esempio in U.K., sarà sempre più centrale nell'acquisto di prodotti ittici la dicitura "sostenibile" e la richiesta di pescherie certificate.

The **Marine Stewardship Council** (MSC, [msc.org/it](http://msc.org/it)) è un'organizzazione internazionale non-profit che etichetta, certifica, riconosce e premia le pratiche di pesca sostenibili. Più di 280 aziende di pesca in 35 nazioni e oltre 20mila prodotti sono già certificati secondo lo standard MSC, con un pescato di circa nove milioni di tonnellate all'anno, ovvero il 10% del pescato globale.

Lo standard MSC è riconosciuto a livello mondiale come il più credibile e completo, certificando con un marchio riconoscibile dal consumatore il prodotto di pesca sostenibile che soddisfa tre principi cardine: la salute dello stock, l'impatto sull'ecosistema e l'efficace gestione dell'attività di pesca.

Tra le realtà italiane che hanno chiesto di entrare nel processo di valutazione del programma MSC c'è la **Cooperativa OP Bivalvia Veneto** (distretto di Venezia e Chioggia) per le vongole del Nord Adriatico (Venus Chamelea Gallina) che, se certificate, potranno essere vendute con il marchio blu MSC pesca sostenibile, diventando così il primo prodotto ittico pescato nel Mediterraneo ad avere questo riconoscimento.

**Findus** è la prima grande azienda sul mercato italiano a ottenere il marchio blu di pesca sostenibile certificata MSC per alcuni prodotti Findus (Fiori di Merluzzo e Fiori di Nasello) e Capitan Findus (Bastoncini di Merluzzo).

Il 2 maggio ricorre la **Giornata Mondiale del Tonno** (World Tuna Day [un.org/en/events/tunaday](http://un.org/en/events/tunaday)), iniziativa voluta dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite per riconoscere l'importanza che la pesca di questa specie ricopre in molti Paesi a livello nutrizionale, economico, sociale, ambientale e culturale. Un bene prezioso, soprattutto per le nazioni costiere, che deve essere tutelato e che attualmente è sovrasfruttato. Un'indagine Doxa commissionata dall'ANCIT (Associazione Nazionale Conservieri Ittici), infatti, tra le tendenze che riguardano la pausa pranzo in Italia vede protagonista il tonno in scatola, accanto a verdure come il pomodoro, quale ingrediente dei cibi consumati sul luogo di lavoro. Sempre più importante, quindi, è rendere il consumatore consapevole dell'impatto del suo acquisto, privilegiando un marchio o un altro. Non bisogna dimenticare inoltre che il tonno è un pesce soggetto all'accumulo di metalli pesanti, conservato diventa molto ricco di sodio e perde la sua ricchezza di acidi grassi omega 3 (che si mantiene invece nel caso dello sgombro in scatola).

**Rio Mare** ha lanciato sul mercato italiano il Tonno Rio Mare Linea BIO proveniente da pesca sostenibile certificata MSC, con tonno Pinna Gialla e olio extra vergine di oliva proveniente da agricoltura biologica, incrementando così l'impegno nel progetto, nato nel 2011, Corporate Social Responsibility "Qualità Responsabile".

**Mareblu**, seconda azienda italiana nel mercato delle conserve ittiche (Fonte Iri, Vendite Volume H+S, ottobre 2016), già da fine 2016 offre la prima referenza di tonno skipjack sul mercato italiano certificata MSC e sta per lanciare ulteriori referenze certificate. Il Gruppo Thai Union, leader mondiale nel settore

di cui Mareblu fa parte, inoltre ha varato un ambizioso piano per incrementare l'approvvigionamento di pesce sostenibile: avere entro la fine del 2020 almeno il 75% del tonno sostenibile proveniente da aziende ittiche certificate da MSC o impegnate in progetti di miglioramento della pesca (FIP - Fishery Improvement Project) secondo i principi MSC.

**Asdomar**, marchio specializzato nella produzione di conserve ittiche dell'azienda italiana Generale Conserve, nell'ottobre 2015 è stato il primo e unico brand entrato in fascia verde all'interno della classifica "Il Rompiscatole" di Greenpeace sulla sostenibilità del tonno in scatola in Europa. Oltre ai requisiti dello schema **Friend of the Sea** (friendofthesea.org), l'azienda utilizza solo tonni a pinne gialle adulti pescati su banchi liberi con reti a circuizione o tonnetti striati pescati a canna in mari non sovrasfruttati indicati dalla FAO. Massima trasparenza anche sull'etichetta delle confezioni dove sono riportati la specie, il metodo di pesca, l'oceano e il luogo in cui si svolge l'intero ciclo produttivo. Un obiettivo importante raggiunto nell'autunno 2015 è stato l'integrazione verticale della filiera con l'acquisizione del controllo di Torre Giulia, unica nave da pesca oceanica del tonno battente bandiera italiana.

ARGOMENTI PESCE • BIO E VEGAN • AMBIENTE • TONNO

(02 MAGGIO 2017)

RIPRODUZIONE RISERVATA

CONDIVIDI QUESTO ARTICOLO

Lascia un commento



### D la Repubblica

Moda, reportage, attualità e cultura nel numero di questa settimana

Sfoggia anche:  
Dmemory



IN EDICOLA

### D Casa

Design, casa e protagonisti del settore

Sfoggia anche:  
DCasa Memory

FAI DI REPUBBLICA LA TUA HOMEPAGE MAPPA DEL SITO PAROLE PIÙ CERCATE REDAZIONE SCRIVETECI SERVIZIO CLIENTI AIUTO PUBBLICITÀ PRIVACY

Divisione La Repubblica - GEDI Gruppo Editoriale S.p.A. - P.Iva 00906801006 Società soggetta all'attività di direzione e coordinamento di CIR SpA | All right reserved©