MANGIAMOLI GIUSTI

I PESCI DA METTERE NEL PIATTO E QVELLI DA LASCIARE IN MARE

Slow fish®
Buono, Pulito e Giusto.

Miniguida per combinare piacere e responsabilità

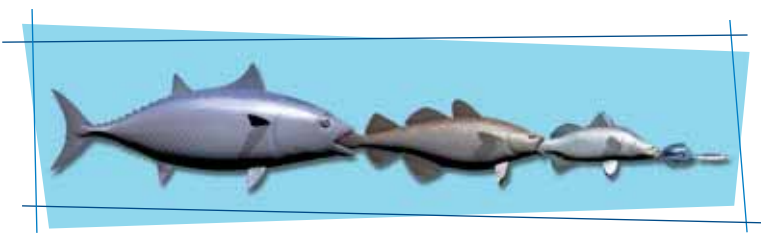
SOMMARIO

PREPARARSI ALL'ACQVISTO
4 passi per compilare la lista della spesa

1°~ Individuare il pescivendolo 2
2°~ Scegliere pesci di stagione e nostrani 4
3°~ Cercare la giusta taglia 6
4°~ Spendere meno 8

E ORA FACCIAMO LA SPESA
cosa non comprare e cosa comprare

I pesci **NO** 9
I pesci **SÌ** 17



SEI TV A SCEGLIERE

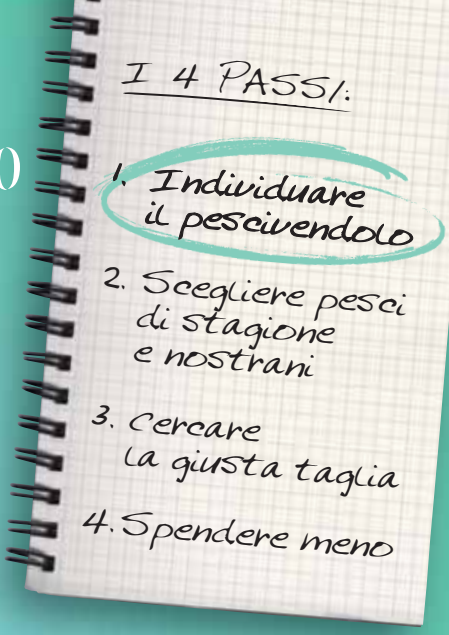
Da tempo Slow Food si dedica alla promozione di modi consapevoli, ma sempre piacevoli, di mangiare, perché anche da questi dipendono la qualità della nostra vita e la salute del pianeta. Un'attenzione speciale oggi deve essere dedicata al mondo ittico, perché le condizioni dei mari e delle diverse specie di pesci sono particolarmente critiche. Con questa guida intendiamo dare alcune indicazioni su come modificare le nostre abitudini di acquisto e consumo per contribuire a un'inversione della rotta.

Perché sta a noi consumatori fare la differenza!

Proponiamo di porre la giusta attenzione alla tradizionale lista della spesa riflettendo su quali scelte fare, in modo da coniugare il nostro piacere con una maggiore responsabilità negli acquisti, consapevoli del potere che abbiamo come consumatori nel condizionare il mercato dell'alimentazione. La portata delle nostre scelte non si limita al momento della spesa, ma riguarda anche le decisioni che prendiamo, per esempio, al ristorante o in mensa.

Buona lettura,
buona spesa
e buon appetito!

PREPARARSI ALL'ACQUISTO



1° Il primo passo per compilare la lista della spesa è **scegliere un buon pescivendolo**, assicurandoci che sia preparato e disponibile a fornire tutte le informazioni necessarie.

Per la legge europea queste indicazioni devono essere presenti sull'**etichetta** e quindi è tuo diritto conoscerle:

- **qual è il nome di questo pesce?**
- **da dove arriva?**
- **è stato pescato o è di allevamento?**
- **come è stato pescato o allevato?**

Bando alla timidezza e agli imbarazzi, a chi lavora fa piacere avere clienti curiosi e interessati!

Ecco qualche altra domanda da fare al pescivendolo

PESCI A CICLO VITALE BREVE

Quali specie crescono più rapidamente e quali hanno bisogno di tanti anni per raggiungere l'età adulta? Sono sempre da preferire pesci a ciclo vitale breve, per non spazzar via, con un acquisto, decenni di vita! Inoltre, pesci più grossi e longevi accumulano maggiori quantità di sostanze tossiche presenti nei nostri mari.

SPECIE A RISCHIO

La popolazione del pesce che vogliamo comprare è a rischio? È opportuno informarsi sempre prima di contribuire alla sua estinzione.

LO SQUALO NEL PIATTO

Ma questo pesce è squalo? Quando lo compriamo si chiama palombo, verdesca, smeriglio, vitella di mare, ma sappiamo che si tratta di carne di squalo? Decine di milioni di squali sono uccisi ogni anno e l'Italia è tra i maggiori consumatori al mondo. Eliminare questi importanti predatori dalla catena alimentare può turbare l'equilibrio dell'intero ecosistema marino.

ALLEVAMENTO INTENSIVO

L'allevamento è intensivo? La concentrazione di molti pesci in spazi limitati ne peggiora la salute, perciò vengono trattati preventivamente con antibiotici. Inoltre nell'allevamento intensivo le deiezioni dei pesci e i mangimi cambiano lo stato chimico dell'acqua e danneggiano gli ecosistemi circostanti.

ERBIVORI E CARNIVORI

Quali pesci sono erbivori e quali carnivori? Negli allevamenti serve tantissimo pesce pescato per nutrire i pesci carnivori... E allora non è vero che si pesca di meno se si alleva di più!

PREPARARSI ALL'ACQUISTO

I 4 PASSI:

1. ~~Individuare il pesce vendolo~~

2. Scegliere pesci di stagione e nostrani

3. Cercare la giusta taglia

4. Spendere meno

2° I pesci **di stagione** sono quelli che non si trovano in fase riproduttiva. Mangiare queste specie consente ad altre di crescere secondo i propri tempi.
I pesci **nostrani** sono quelli di passaggio nei nostri mari. Mangiarli evita di farne viaggiare altri, in aereo o su strada, per migliaia di chilometri.

Il calendario del Mediterraneo

Inverno
triglia
sarago
sardina
ricciola
pagello
alice
pescatrice
palamita
sgombro
vongola verace
rombo chiodato
polpo
seppia
lampuga

Primavera
sugarello
sgombro
gallinella
spigola
sarago
leccia
palamita
pagello

Autunno
alalunga
spigola
triglia
rombo chiodato
gallinella
lampuga

Estate
sugarello
sogliola
orata
ricciola
spigola
gallinella
sarago
sardina
alice

TUTTO L'ANNO
cefalo
mormora
zerro
occhiata

Il luogo di provenienza

Sui banchi delle pescherie spesso **non è chiaro** il luogo di provenienza del pesce, ma è presente un numero. Sai cosa rappresenta? È un codice definito dalla Fao per indicare il mare in cui il pesce è stato pescato:

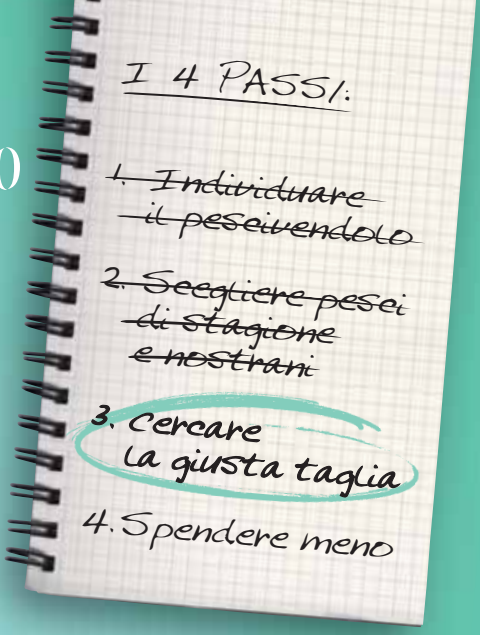
21 Atlantico Nord Occidentale

27 Atlantico Nord Orientale

37 Mar Mediterraneo

51 e **57** Oceano Indiano

PREPARARSI ALL'ACQUISTO



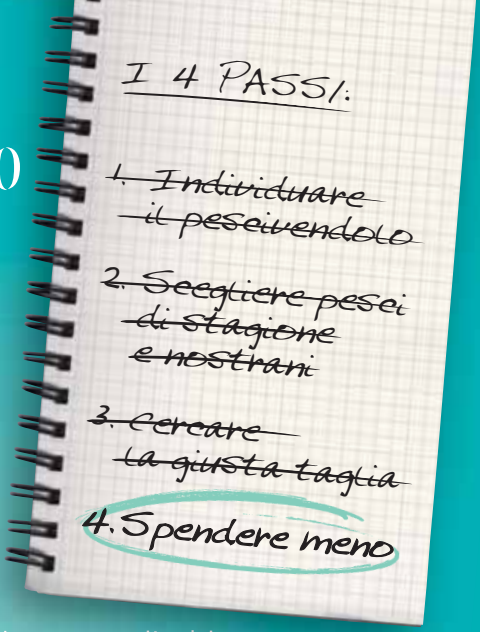
3 **Giù le mani dai piccoli!** Per la maggior parte dei pesci, molluschi e crostacei esiste una taglia minima al di sotto della quale non possono essere pescati e commercializzati.

Queste norme servono a proteggere le risorse ittiche, ma sono troppo spesso ignorate da chi pesca e da chi acquista.

Consumare pesci in età giovanile (o addirittura appena nati come nel caso dei bianchetti) significa ostacolarne la riproduzione, perché solo gli esemplari che giungono a maturità possono riprodursi e mantenere quindi l'equilibrio della catena.

Sarago maggiore 23 cm
Triglia 11 cm
Sgombro 18 cm
Gambero rosa 2 cm (testa)
Sogliola 20 cm
Sardina 11 cm
Ricordiamoci
le misure minime,
così al mercato
non sbagliamo!
Mormora 20 cm
Capasanta 11 cm (conchiglia)
Scampo 11 cm (totale)
Nasello 20 cm
Occhialone 33 cm

PREPARARSI ALL'ACQUISTO



4° Cambiare abitudini di acquisto e di consumo non è facile, ma è importante farlo e oltre tutto **è conveniente** per le nostre tasche!

Le **specie neglette** sono pesci meno conosciuti – e meno cari! – dei ricercatissimi tonno, salmone o dentice, ma altrettanto saporiti e a basso impatto ambientale.

Il consumo delle specie neglette, infatti, allevia la pressione di pesca su quelle specie che stanno pagando a carissimo prezzo la loro notorietà! Lo sgombro, per esempio, è uno dei pesci con maggiori proprietà salutari e costa intorno ai 6 euro al chilo.

E ORA FACCIAMO LA SPESA I PESCI NO

Ecco i pesci in grave pericolo che dobbiamo cercare di non mettere nei nostri piatti perché in via di estinzione o frutto di pratiche di pesca o allevamento non sostenibili.

E ORA FACCIAMO LA SPESA I PESCI NO

Salmone

Questo pesce, una volta un lusso che ci si concedeva solo a Natale, oggi si trova in ogni stagione, in gran quantità e a basso prezzo perché negli ultimi anni si sono moltiplicati gli allevamenti intensivi che seguono pratiche non sostenibili. Gli stock del salmone selvaggio invece oggi sono molto al di sotto della soglia di ripopolamento: quello atlantico è in estinzione e quello del Pacifico è in grave calo.
Ma l'allevamento non costituisce certo un'alternativa!

Perché non comprarlo ?

Le scorie prodotte in un anno da un allevamento di 200mila salmoni sono pari ai liquami di una città di oltre 60mila persone!

I salmoni sono nutriti con mangimi che possono contenere antibiotici. Oltre a nuocere alla nostra salute, inquinano il mare attraverso le deiezioni e la dispersione dei mangimi stessi.

Per ogni chilo di salmone allevato servono 5 chili di pesce!

Nel Sud del mondo, in modo particolare in Cile, alcune specie sono pescate appositamente per la preparazione del mangime dei salmoni, con una ricaduta negativa sugli equilibri dei delicati ecosistemi marini.

E ORA FACCIAMO LA SPESA I PESCI NO

Tonno rosso

Il tonno rosso sta scomparendo.
Diamogli tregua!
Smettiamo di mangiarlo almeno per qualche anno...

NO

Perché non comprarlo ?

La pesca pirata è molto diffusa e anche quella "legale" è troppo forte!

Una pratica diffusa è allungare la "stagione dei tonni" di 3-4 mesi rispetto ai tempi di cattura (maggio-giugno), pescando in mare aperto e confinandoli in grandi gabbie sottocosta.
Queste innaturali concentrazioni in una piccola zona contaminano i nostri mari. Inoltre i tonni sono alimentati con pesci appositamente pescati, aggravando quindi la pressione di pesca.

E ORA
FACCIAMO LA SPESA
I PESCI NO

Gamberi tropicali allevati

Gli allevamenti intensivi di gamberi in Asia (India, Bangladesh, Vietnam, Thailandia, Indonesia, Filippine) e America Latina (Ecuador, Honduras, Brasile) hanno un forte impatto sugli habitat costieri.

NO

Perché non comprarli ?

Questi allevamenti costituiscono la causa principale della distruzione delle foreste di mangrovie, con gravi danni a:

- **persone** > le coste perdono la loro naturale protezione contro cicloni e maremoti: lo tsunami del 2004 non sarebbe stato così disastroso se le mangrovie, che nella lingua delle popolazioni locali si chiamano "quel che placa l'onda rabbiosa", fossero state al loro posto;
- **animali** > con le foreste di mangrovie scompaiono anche le specie che le abitano: rettili, pesci, crostacei, uccelli, mammiferi;
- **agricoltura** > nelle zone costiere con allevamenti intensivi di gamberi la gente non ha più accesso alle tradizionali aree di pesca e il sale contamina anche l'acqua per bere o irrigare i pochi campi rimasti.

Pesce spada

Vinci la pigrizia! Al banco del pesce spesso scegliamo quello più semplice da cucinare, senza spine: una bistecca di spada sulla griglia e la cena è pronta. Ma questa specie è in declino, si ammala con facilità e la frequente pesca pirata ne sta minando ancora di più le condizioni.

Perché non comprarlo ?

Parte del pescato deriva dalla pratica delle spadare, vietata dall'Onu e dall'Unione europea, ma ancora diffusa!

Ma il pesce spada costituisce solo il 20% di quello che le spadare raccolgono: sono reti poco selettive e accidentalmente catturano specie protette come capodogli e delfini.

Esiste poi il problema dell'inquinamento accumulato nei tessuti, rischio che è ridotto per pesci di piccole dimensioni.

E ORA FACCIAMO LA SPESA I PESCI NO

Datteri di mare

Perché non comprarli ?

La cattura dei datteri è severamente vietata per legge in ogni stagione e a qualsiasi stadio del loro ciclo vitale!

Questo è particolarmente lento e delicato: raggiungono l'età adulta in 10 anni. L'unico modo per prelevarli dalle rocce, stanandoli dai buchi in cui si rifugiano, è far esplodere interi tratti di scogliere sottomarine.

Bianchetti

Perché non comprarli ?

Di proroga in proroga, la pesca al novellame sta diventando la norma e questo sta mettendo in pericolo quelle specie!

Alcuni Paesi mediterranei, tra cui l'Italia, da diversi anni reclamano e attuano deroghe e proroghe delle disposizioni comunitarie che prevedevano l'entrata in vigore del divieto di pesca di "neonata", per consentire alle specie di raggiungere l'età adulta. Così, in determinati periodi dell'anno, in Italia è consentita la pesca di bianchetti (piccoli di sardine, alici e alacce).
Non acquistiamo e non ordiniamo al ristorante neonata!

E ORA FACCIAMO LA SPESA ATTENZIONE A

Merluzzo dell'Atlantico

Sotto sale (baccalà) o essiccato al vento (stoccafisso) il risultato non cambia: lo stock del merluzzo atlantico è considerato sovrasfruttato o a rischio di sfruttamento.
Se lo mangi una volta a settimana, passa a una volta al mese!

NO

Perché comprarlo meno ?

L'eccessiva pressione di pesca, unita al fatto che il merluzzo si riproduce solo dopo molti anni di vita, sta riducendo questa specie all'estinzione.

Le grosse reti a strascico usate per pescarlo causano notevoli danni ai fondali e distruggono specie animali che non finiscono nei mercati alimentari.
Negli anni Novanta in Canada il governo fu obbligato a chiudere la pesca dei merluzzi a collasso ormai avvenuto. Riusciremo a imparare qualcosa dalla lezione canadese?
Per ora va un po' meglio in Islanda e nel Mare di Barents, ma è urgente una riduzione dei consumi.

E ORA
FACCIAMO LA SPESA
ATTENZIONE A

Cernia bruna del Mediterraneo

La cernia bruna è quasi scomparsa in molte zone della nostra penisola.
È soprattutto la pesca sportiva subacquea a ridurre le popolazioni che colonizzavano le zone rocciose dei fondali, ma la pressione arriva anche dalla pesca professionale.
Anche in questo caso riduci il consumo, almeno della metà.

NO

Perché comprarla meno ?

La cernia è un pesce ermafrodita.
Nei primi anni di vita è femmina, poi si trasforma in maschio.

I maschi di dimensioni maggiori sono spesso fuori della portata dei subacquei perché vivono in profondità, quindi a essere prelevate sono soprattutto le giovani femmine, generando un pericoloso squilibrio tra sessi che compromette la sopravvivenza della specie.

E ORA FACCIAMO LA SPESA I PESCI SÌ

Impara a cercare e richiedere le **specie neglette**, che permettono di alleggerire la pressione sulle specie a rischio.

E poi via libera ai molluschi!
Allevamenti di vongole, cozze e ostriche sono tra i più sostenibili: l'uomo non fornisce mangime, gli animali crescono grazie alle sostanze nutritive ricavate dalla filtrazione dell'acqua.

W le specie neglette!

- aguglia
- sgombro
- sugarello
- palamita
- zerro
- pagello
- lampuga
- pesce pilota
- pesce serra
- tonno alletterato
- cicerello

E ORA FACCIAMO LA SPESA
I PESCI SÌ

Aguglia

Prezzo: 5,00~7,00 euro/chilo
Stagione: estate~autunno
Note: possiede la lisca centrale di colore verde

Aguglie in salmoriglio

ingredienti
4 aguglie (circa 2 etti l'una)
olio di oliva, uno spicchio d'aglio tritato, succo di 2 limoni, prezzemolo, origano, mezzo bicchiere d'acqua

In una ciotola mettete l'olio e sbattetelo delicatamente con la frusta. Senza smettere di sbattere aggiungete l'acqua calda, il succo di limone, prezzemolo, origano e aglio. Continuate ad amalgamare il composto finché la salsa non diventi omogenea e di consistenza vellutata. Arrostite le aguglie. Al momento di servirle, scaldate la salsa a bagnomaria e versatela su carne o pesce.

L'aguglia è buonissima anche impanata e fritta, bollita e condita con olio e limone o in umido col pomodoro.

E ORA FACCIAMO LA SPESA
I PESCI SÌ

Sgombro

Prezzo: 6,00~8,00 euro/chilo
Stagione: primavera
Note: molto saporito, mangiamolo al posto del tonno!

Sgombri al finocchio selvatico

ingredienti
un chilo e 2 etti di sgombri
olio di oliva, uno spicchio d'aglio, uno pugno di pinoli, sale, pepe, un ciuffo di finocchio selvatico, mezzo bicchiere di vino bianco

Bollite in acqua gli sgombri lavati. Deliscateli, infarinateli e adagiateli in una grossa padella dove avrete fatto rosolare lo spicchio d'aglio con l'olio. Bagnate tutto con il vino bianco, regolate di sale e pepe e lasciate cuocere per 5 minuti a fuoco basso girando i pesci di tanto in tanto. Aggiungete un bicchiere d'acqua, i pinoli, il finocchio selvatico tritato e continuate la cottura per 15 minuti. Servite i pesci ben coperti dal loro fondo di cottura.

Si possono mangiare caldi o freddi.

Sugarello

Prezzo: 4,00~6,00 euro/chilo
Stagione: primavera~estate
Note: è chiamato anche suro, fa parte della famiglia del pesce azzurro

Sugarelli in umido

ingredienti
4 sugarelli (circa un etto e mezzo l'uno)
3 etti di polpa di pomodoro, olio di oliva, 4 spicchi d'aglio, sale, pepe, mezzo bicchiere di vino bianco secco

Fate in padella un sughetto con olio, aglio, polpa di pomodoro e lasciatelo cuocere per qualche minuto.
Mettete poi i sugarelli nel sugo, bagnate con il vino e fatelo evaporare, regolate di sale e fate cuocere per circa 15 minuti a fiamma bassa.

È molto gustoso anche alla griglia, al forno o al cartoccio.

Palamita

Prezzo: 5,00~8,00 euro/chilo
Stagione: maggio~giugno + ottobre~novembre
Note: la palamita del Mare di Toscana è un Presidio Slow Food dal 2002

Palamita al pomodoro

ingredienti
una palamita (circa un chilo e mezzo)
3 pomodori da salsa, olio di oliva, uno spicchio d'aglio, una cipolla bianca, un bicchiere vino bianco, pinoli, olive, maggiorana, prezzemolo

In un tegame fate un bel trito di aglio e cipolla bianca con olio e unite i pomodori sbucciati e tagliati grossolanamente, pinoli, olive, maggiorana. Adagiate i pesci eviscerati e fate cuocere spruzzandoli di vino bianco per 10-20 minuti, ben coperchiati.
Servite i pesci con un po' di prezzemolo fresco sopra.

La palamita è un pesce azzurro molto delicato e di carne bianca.

Zerro

Prezzo: 4,00~6,00 euro/chilo
Stagione: tutto l'anno
Note: nella frittura prova a sostituirlo ai gamberi!

Zerri sotto pesto

ingredienti
8 etti di zerri
farina di frumento, olio di oliva,
8 spicchi d'aglio, 3 peperoncini, 250 ml di aceto, rosmarino, sale

Lavate, eviscerate, infarinate e friggete gli zerri.
Per la salsa, fate un soffritto d'aglio e peperoncini, aggiungete l'aceto e il rosmarino, portando a bollore.
Versate poi la salsa sui pesci e lasciateli riposare al fresco un paio d'ore.

Buonissimi anche conservati sotto sale e immersi in una salsa di olio e aceto.

Pagello

Prezzo: 15,00~20,00 euro/chilo
Stagione: inverno~primavera
Note: è un ermafrodita, nasce femmina per diventare maschio con l'età, ma esistono anche maschi primari, vale a dire per tutta la vita

Pagello al cartoccio

ingredienti
un pagello (circa un chilo)
olio di oliva, 2 limoni,
rosmarino o salvia, prezzemolo, sale, pepe

Sistemate su un foglio di alluminio il pesce pulito e squamato, condito all'interno con rosmarino o salvia, sale, pepe e innaffiate con un'emulsione di olio e limone.
Chiudete il cartoccio e fate cuocere in forno a 180°C per 30 minuti.
Servite il pagello in un piatto e guarnite con fette di limone.

Si può preparare sempre al forno, in una teglia ben unta, con un trito di aglio, prezzemolo, pan grattato, olio di oliva, pepe e fettine di limone.

E ORA FACCIAMO LA SPESA I PESCI SÌ

Lampuga

Prezzo: 6,00~8,00 euro/chilo
Stagione: autunno~inverno
Note: soda e saporita, rende al meglio cucinata al cartoccio o alla griglia. Prova a sostituirla alla bistecca di pesce spada!

Lampughe stufate

ingredienti
4 lampughe (circa 4 etti l'una)
6 pomodori da salsa, 4 spicchi d'aglio, 2 cipolle
olio di oliva, mezzo bicchiere di vino bianco, prezzemolo, sale

Con un coltello incidete le lampughe per tutta la loro lunghezza tirando via branchie e interiora. Dopo averli sciacquati e messi in un colapasta con un po' di sale, soffriggeteli brevemente con l'aggiunta di poco vino bianco e metteteli da parte. Rosolate un trito di cipolla e aglio, aggiungete i pomodori a pezzetti e fate sobbollire per qualche minuto. Adagiate i pesci sul trito, aggiungete sale e prezzemolo e cuocete, con il coperchio, per altri 5 minuti.

PER APPROFONDIRE

Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali
www.politicheagricole.gov.it

ISMEA ~ Istituto di servizi per il mercato agricolo alimentare
www.ismea.it

FAO
www.fao.org/docrep/005/v9878i/v9878it00.htm

Lega Pesca
www.legapesca.it

ISPRA ~ Istituto superiore per la protezione e la ricerca ambientale
www.icram.org

COLOPHON

A cura di
Francesca Farkas, Michèle Mesmain
Coordinamento scientifico
Franco Andaloro, Silvio Greco, Ettore Ianì, Cinzia Scaffidi
Con il contributo di
Valter Bordo, Roberto Burdese, Chiara Cauda, Valeria Cometti, Antonella Massia, Serena Milano, Bess Mücke, Valter Musso, Piero Sardo

In collaborazione con
Laboratorio Creativo
www.laboratoriocreativo.com
Progetto grafico
FIRMA ~ Genova
Giuditta Solari, Marco Venturini
Illustrazioni in computergrafica
Piero Lusso
Stampa
Stargrafica ~ San Mauro (To)

una campagna promossa da

Slow Food®

con il contributo di

fondazione CARIGE

Slow Food
via della Mendicità Istruita, 14
12042 Bra (Cn)
t 0172 419611 ~ f 0172 421293
www.slowfood.it

www.FIRMA.it GS227084

I.P.