

Gli “8 falsi miti sul pesce” secondo Eurofishmarket

E' in arrivo Slow Fish dal 18 al 21 maggio a Genova, sicuramente uno degli eventi ittici più attesi per i consumatori italiani e prevalentemente mirata a promuovere le specie ittiche meno conosciute ma tipiche delle acque interne o dei mari più vicini a chi desidera acquistarle con maggiore consapevolezza relativamente alla loro stagionalità, al loro metodo di produzione, alla loro categoria dell'attrezzo di pesca e ad altre info. Non solo pesce di mare ma anche pesce di allevamento. Sicuramente agli amici di Slow Fish spetta un compito arduo soprattutto in merito alla formazione dei consumatori su ormai tantissimi aspetti che poco conoscono di questo settore. Fare una scelta di prodotti ittici in modo consapevole non è ancora del tutto semplice soprattutto se vengono presi alla lettera gli “8 falsi miti sul pesce” che questi giorni stanno impazzando in rete e che, purtroppo, molti giornalisti stanno riprendendo senza fare alcuna verifica ed approfondimento in merito. Eurofishmarket ha deciso dunque di pubblicare alcune importanti correzioni/precisazioni con annessi link e allegati per ulteriori approfondimenti sui vari punti e resta chiaramente disponibile a fornire a tutti gli interessati riferimenti di pubblicazioni scientifiche, fonti referenziate e professionisti del settore che si sono messi a disposizione su tali tematiche :

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

Sicuramente un buon sushi potrà essere fatto da pesce che viene lavorato freschissimo e dunque prontamente congelato/abbattuto secondo quanto previsto dalla norma. Questo trattamento previene l'eventuale assunzione di parassiti che possono essere causa di malattia alimentare. Diversamente da quanto spesso si legge o si sente dire, l'Anisakis, è un parassita ubiquitario che può trovarsi in tutte le specie di pesci marini e molluschi cefalopodi come i polpi. Al contrario dunque di quanto si legge in alcuni articoli, molte ricerche riportano che i prodotti ittici di allevamento sono a rischio ridotto e/o quasi nullo rispetto alla presenza di questo parassita (salmone, branzino, orata, ecc.).

http://www.eurofishmarket.it/news.php?idnews=1891&from_ricerca=si

2. Il salmone è il re di tutte le diete

In molti articoli e programmi TV, si sono lette e date informazioni inesatte ed, a volte, addirittura allarmistiche sul salmone di allevamento che lo descrivono come un prodotto poco sostenibile, alimentato con scarti di macellazione e pieno di coloranti.

L'Italia importa la maggioranza del salmone dalla Norvegia come quasi tutto il resto del mondo e la Norvegia è tra i pochi Paesi che ha da anni una normativa molto severa sull'acquacoltura proprio a favore della sostenibilità e del benessere animale (<https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2008-06-17-822>).

Ad esempio, le gabbie di allevamento, prevedono dimensioni previste da norma e così sono determinati obbligatoriamente anche le percentuali di pesce e di acqua contenute all'interno delle stesse (97,5% acqua e 2,5% pesce) mentre in Italia e, a nostra conoscenza, in Europa, non ci sono normative così restrittive. In merito agli “scarti di lavorazione” utilizzati nel mangime riportiamo quanto detto in nostro precedente comunicato in merito: *“I prodotti riammessi per l'alimentazione dei pesci di allevamento dal Regolamento EU 56/2013 sono le cosiddette proteine animali trasformate derivate da non ruminanti. Si tratta quindi essenzialmente delle farine avicole (e anche in linea di principio da quelle derivanti da suini). Sono state riammesse perché si tratta di materie prime sicure e di ottima qualità nutrizionale. Dal punto di vista della sostenibilità, è necessario non sprecare risorse che possono essere utilmente impiegate per produrre alimenti per l'uomo, riducendo la pressione sulle risorse non rinnovabili come gli stock di pesce selvatico. La riammissione arriva dopo 10 anni di studio e valutazione, che hanno confermato l'assenza di rischi per la salute umana ed animale e hanno reso disponibile una metodica accurata per distinguere le*

farine animali di diversa provenienza (permettendo così di verificare l'assenza di farine animali da ruminanti, che sono i prodotti all'origine dello scandalo della mucca pazza)".

Purtroppo in alcuni articoli che sotto riportiamo è stato nuovamente scongiurato il rischio assurdo ed ingiustificato di "pesce pazzo"...

http://www.eurofishmarket.it/news.php?idnews=1631&from_ricerca=si

Per quanto riguarda l'astaxantina allego, come suggerito dal Prof Antonello Paparella dell'Università di Teramo, l'Opinione Scientifica EFSA del 2005 che sottolinea come l'impiego nei mangimi del salmone sia sicuro. Da quanto si legge da alcuni media il punto non è l'aggiunta o meno di questo additivo quanto il suo apparire inutile ed addirittura illegale o pericoloso. A tale proposito andrebbe più che altro formato il consumatore sul fatto che senza questo additivo sia le trote che i salmoni di allevamento avrebbero carni chiare, direi bianche assolutamente dello stesso sapore di quelle "salmonate". Ci sono produttori che hanno provato in Italia ad esempio a proporre le trote bianche ma quelle "salmonate" sono comunque ancora le preferite. A tutto questo va premesso che l'astaxantina è legale ed assolutamente innocua...sia per il pesce, che per il consumatore che per quanto riguarda ripeto l'aggiungere sapore o meno al prodotto. Ciò che cambia è solo la colorazione.

Per quanto riguarda la scarsa sostenibilità del salmone imputata anche alla sua alimentazione abbiamo chiesto al Prof. Alessio Bonaldo, Professore associato presso Dipartimento di Scienze Mediche Veterinarie — DIMEVET una sua veloce considerazione in merito a quanto si legge nel comunicato: *"Le più recenti acquisizioni nell'alimentazione dei salmoni sono frutto di una visione moderna dell'alimentazione animale e della nutrizione. Per prima cosa, la riduzione di ingredienti di origine animale, come sta succedendo per esempio nel vegetarianismo in alimentazione umana, ha drasticamente ridotto anche in acquacoltura, la presenza di ingredienti di origine animale come farine e oli di pesce, sostituiti in modo bilanciato e ecosostenibile con ingredienti di origine vegetale sia di natura proteica che oleosa, che grazie alle più recenti acquisizioni in nutrizione dei pesci, hanno via via ridotto la presenza di ingredienti animali nei mangimi, rendendo l'acquacoltura il settore zootecnico più evoluto ed attento alle tematiche della sostenibilità, nella garanzia del benessere dei pesci allevati. In secondo luogo, le più recenti acquisizioni di bioeconomia ed economia circolare, hanno determinato una maggior attenzione all'uso responsabile degli scarti di lavorazione dell'acquacoltura che grazie a studi specifici e sviluppo di nuove tecnologie vengono responsabilmente reimmessi nel ciclo produttivo di allevamento, come ingredienti di pregio, in grado di fornire nutrienti in modo naturale e sostenibile, riducendo ulteriormente l'utilizzo di risorse naturali derivate dal pesce pescato. Si può affermare che il livello tecnologico e qualitativo dei mangimi utilizzati oggi in salmonicoltura rappresenti un modello di eccellenza nel settore delle produzioni animali".*

Alla Prof.ssa Giuliana Parisi del Dipartimento di Scienze Produzioni Agroalimentari e dell'Ambiente (DISPAA) abbiamo invece chiesto cosa ne pensa del conteggio delle calorie effettuato nei comunicati stampa in oggetto ("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") e vi riportiamo una sua sintetica risposta in merito *"E' difficile rispondere in poche parole... Diciamo che la relazione tra quantità di grassi presente nel muscolo e incidenza di omega-3 sul totale acidi grassi è una correlazione negativa, nel senso che quando aumentano i grassi si riduce l'incidenza percentuale dei fosfolipidi in cui si trovano gli omega 3 in misura prevalente. D'altra parte se aumenta il grasso aumenta anche la quota di omega3 in termini quantitativi. I problemi insorgono per la stretta relazione tra alimentazione del pesce e qualità di grassi presenti e questo vale ovviamente in maniera più rilevante nel caso del pesce di allevamento. Oggi si sta assistendo ad un graduale cambiamento del profilo in acidi grassi del pesce come conseguenza che in alcuni mangimi gli oli di pesce sono*

sostituiti da fonti più sostenibili di lipidi (di origine vegetale e ora anche animale), con un profilo in acidi grassi ben diverso da quello dei pesci alimentati con le fonti proteiche e lipidiche convenzionali ed ottimali (farine ed oli di pesce, rispettivamente).

La sostituzione anche parziale degli ingredienti convenzionali ed ottimali porta ad una minore presenza di omega3 (quindi dovremmo mangiare più pesce per assumere il quantitativo necessario ad apportare la dose giornaliera consigliata di EPA+DHA, cioè 500 mg/die nel caso di persone in buono stato di salute).” Ma la presenza di ingredienti di origine vegetale nel mangime merita un ulteriore approfondimento che a breve affronteremo sempre con la Prof.ssa Parisi. E continua: “Concordo sul fatto che nella scelta del pesce sembrerebbe più logico privilegiare l’apporto di omega-3 che il conteggio calorico totale, ma è probabile che oggi si debbano assumere più calorie per incorporare lo stesso livello di omega 3, rispetto ai pesci allevati in passato.”

Alleghiamo inoltre i dati del Panel EFSA sui valori raccomandati in Europa:
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.2903/j.efsa.2010.1461/epdf>

In alternativa al salmone (*Salmo salar*) di allevamento c’è il salmone selvaggio del genere *Oncorhynchus* dall’ Oceano Pacifico che arriva fresco in piccolissime quantità solo durante l’estate e congelato o affumicato si può trovare tutto l’anno. Chiaramente le quantità di quest’ultimo (che può essere rappresentato da differenti specie) sono esigue e normalmente con un prezzo superiore o notevolmente superiore rispetto al salmone di allevamento del Nord Europa. Consigliamo a tutti di sperimentare le diverse specie ittiche consapevoli però che non sarebbe possibile avere il salmone tra “re delle diete “ se fosse pescato. Come le stime della FAO confermano già oggi si consuma a livello mondiale più del 50% di prodotto allevato e tra qualche anno questa percentuale è destinata a crescere di oltre 20 punti soprattutto per il forte aumento della domanda di prodotti ittici da parte di tutto il mondo.

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

Intanto va premesso che per pregio, nel settore ittico, si intende per lo più il valore commerciale del prodotto che deriva non tanto dalla sua qualità nutrizionale o sensoriale intrinseca quanto dalla sua richiesta sul mercato: maggiormente aumenta la domanda e dunque maggiormente aumenta il prezzo del prodotto soprattutto se si aggiunge a tutto quest’ultimo anche una minore disponibilità dello stesso.

Ci sono diversi pesci comodi da cucinare e meno cari del cosiddetto “pesce bistecca” inteso per lo più come tonno o pesce spada. In realtà per tonno molti articoli fanno confusione e parlano di “tonno rosso” mentre oggi in Italia si mangia per il 95% (per non dire oltre) tonno a pinne gialle fresco, congelato, affumicato, ecc.

Purtroppo quest’ultimo prodotto essendo ormai tra i più richiesti da tutte le pescherie, i supermercati ed i ristoratori oltre che essere diventato molto caro è anche tra i prodotti più “trattati” con additivi illeciti ed utili a mantenere sempre rossa la sua colorazione come ha recentemente anche segnalato la Commissione Europea (http://www.eurofishmarket.it/news.php?idnews=2249&from_ricerca=si).

Inoltre il” tonno”, il pesce spada ma anche i grandi squaliformi come smeriglio e verdesca che si trovano in commercio in Italia sono per lo più di origine estera (il tonno a pinne gialle non c’è proprio nel nostro Mar Mediterraneo).

Una maggiore conoscenza di specie ittiche meno note come corifene, lanzardi, suri e cefali o l’acquisto di prodotti già lavorati in filetti o pronti a cuocere (polpette, hamburger di pesce, ecc. di specie di origine anche nostrana) consentirebbe di avere una dieta più varia, economica, di qualità ed anche più sicura.

4. Il pesce fresco è locale, ovvero mini guida all'etichetta

Il pesce fresco può anche arrivare dall'altra parte del mondo in aereo ed essere più fresco di un prodotto pescato in Italia e magari non gestito correttamente o sottoposto ad una lunga filiera con numerosi passaggi tra il produttore ed il cliente finale. Dunque la freschezza del prodotto ittico non è in automatico sinonimo di origine vicina.

Anche l'etichettatura dunque non può essere utile al fine di indicare la reale freschezza di un prodotto ittico poiché non è obbligatorio (e direi fortunatamente) indicare al consumatore la data di pesca. Questo perché la freschezza di ciascuna specie, e nel caso dei prodotti ittici parliamo di oltre 1000 specie ittiche in commercio in Italia, dipende da vari fattori come il sistema di pesca utilizzato, il corretto mantenimento della catena del freddo, le caratteristiche della specie ittica, le corrette pratiche di movimentazione del prodotto, ecc.

In ogni caso, segnaliamo, in sintesi, le informazioni obbligatorie che devono essere riportate in etichetta o che devono essere in evidenza sui banchi pescheria poiché anche queste ultime vengono riportate in diversi articoli , errate o incomplete:

denominazione obbligatoria, denominazione scientifica, stato fisico del prodotto, categoria dell'attrezzo di pesca, metodo di produzione, origine (non come zona FAO come spesso erroneamente riportato ma come mare/oceano corrispettivo delle stesse e, per il Mar Mediterraneo e Mar Nero e per l'Oceano Atlantico Orientale anche la Sottozona o Divisione). Se invece il prodotto fosse di allevamento va riportato il Paese di origine. Se fossero presenti ingredienti questi devono essere riportati (tra questi ultimi sono intesi anche gli additivi).

5. Non esiste una stagionalità dei pesci

Esiste una stagionalità per i pesci di tutto il mondo anche se ci sono specie ittiche presenti in modo più o meno costante tutto l'anno e chiaramente i prodotti di allevamento sono anch'essi disponibili tutto l'anno. Se si acquista prodotto pescato da determinati mercati locali e sull'etichetta viene specificato, come informazione volontaria ed aggiuntiva, anche il dettaglio su questi ultimi (es. Cesenatico) è più facile verificare quelli che sono i prodotti di stagione rispetto a quell'origine.

La sola lettura infatti ad es. di "Mar Adriatico" altrimenti potrebbe rappresentare più possibili origini e sbarchi da porti diversi (es. Italia o Croazia). Dunque il suggerimento, per acquistare il pesce di stagione o meglio quello che propone oggi il nostro mare più vicino (se è questo che vogliamo), è quello di acquistare prodotto solo su banchi pescheria che oltre alle informazioni di legge relative all'origine, forniscono anche quelle volontarie ancora più dettagliate.

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

Come dicevamo le specie ittiche in commercio in Italia sono oltre 1000 e, chiaramente, soprattutto quelle che appartengono alla stessa famiglia sono molto simili tra loro come ad esempio la "sogliola" con la "sogliola atlantica", i diversi "pagelli" o "dentici". Fortunatamente soprattutto nella vendita al dettaglio nella distribuzione organizzata è difficile incorrere in frodi di sostituzione poiché l'etichettatura e la tracciabilità sono fortemente controllate sia dagli organi pubblici preposti che dagli operatori stessi in autocontrollo. Inoltre, a supporto di questo tipo di verifiche ci sono oggi metodi di analisi basati sulla lettura delle proteine o del DNA che sono in grado di rilevare in molti casi la sostituzione. Sicuramente sarebbe molto utile formare meglio i consumatori sulle specie ittiche in commercio e loro relativi "sosia" più o meno pregiati al fine di renderli più consapevoli sulle eventuali differenze di prezzo o "finte" promozioni sul mercato. Ribadiamo l'esempio del tanto richiesto "tonno" che è ormai presente in quasi tutti i ristoranti e pizzerie e che in realtà è "tonno a pinne gialle". La normativa consente al ristoratore di descriverlo in menu con il nome generico di "tonno" ma un consumatore può chiedere maggiori specifiche e dunque poi decidere se vale la pena ordinare o meno quel piatto per quel prezzo!

7. Vongole e cozze sono inquinate

Come per tutti gli altri prodotti ittici anche per i molluschi bivalvi ci sono frequenti ed attenti controlli ispettivi su tutta la loro filiera sia che si tratti di prodotti pescati che di allevati.

Non è obbligatorio, al contrario di quanto si legge invece in molti comunicati, che in etichetta venga riportata la data di scadenza dei molluschi bivalvi poiché la legge dice che devono essere “vivi e vitali al momento dell’acquisto” dunque va formato il consumatore in tal senso. Inoltre si consiglia di acquistare sempre questi prodotti in retine o confezioni integre e sigillate con annessa etichetta e mai reimmersi in acqua in bacinelle, cassette occasionali.

8. Mangiare più pesce fa bene alla salute

Tutto il mondo scientifico concorda con l’importanza di consumare prodotti ittici due o più volte a settimana. Occorre però anche fornire maggiori informazioni ai consumatori su quelli che sono i reali valori nutrizionali dei prodotti ittici poiché, come detto più volte in questo articolo, sono davvero tante le specie e dunque non è facile sapere scegliere quelle più appropriate alla nostra dieta non solo per il giusto apporto di omega 3 ma anche eventualmente per alternare in modo corretto le specie ed evitare potenziali rischi di accumulo di determinati contaminanti (<http://www.eurofishmarket.it/news.php?idnews=2301>). Inoltre è importante anche considerare le eventuali differenze dei profili nutrizionali delle specie ittiche allevate. Non esistendo un profilo nutrizionale base “standard” di legge per le differenti specie (orata, trota, ecc.) non è semplice per un consumatore scegliere i prodotti ittici allevati meglio di altri per quanto riguarda gli aspetti suddetti. Stanno prendendo invece sempre più piede certificazioni ad oggi solo private legate alla sostenibilità o meno di pesca o allevamento che dovrebbero garantirne un miglior “standard” produttivo per quanto riguarda il benessere dell’animale, la salvaguardia degli stock, dell’ambiente, ecc. a seconda del marchio registrato. Sarebbe opportuno che le Istituzioni preposte allo scopo possano presto intervenire anche per informare meglio il consumatore in merito anche alla “qualità nutrizionale” dei prodotti allevati per gli aspetti suddetti e possa presto esserci anche per le certificazioni di sostenibilità un controllo ufficiale magari con la creazione di un bollino ufficiale come è stato fatto per il biologico ...imparando da tutte le criticità rilevate proprio da quest’ultimo.

Valentina Tepedino

Medico Veterinario, Specializzato in Igiene, Allevamento ed Ispezione dei prodotti ittici
Direttore di Eurofishmarket

Riportiamo di seguito alcuni degli articoli che riportano gli 8 falsi miti da noi commentati:

http://cucina.corriere.it/notizie/cards/pesce-otto-miti-sfatate-prezzo-calorie-fino-all-inquinamento/informazioni-fuorvianti_principale.shtml

http://d.repubblica.it/cucina/2017/05/02/news/pesce_sostenibile_come_riconoscerlo_salute_ambiente_slow_fish-3505712/

<http://www.altraeta.it/tag/falsi-miti-pesce/>

Per maggiori informazioni scrivere ad info@eurofishmarket.it o contattare il 3383148120