

Settimanale di attualità - Anno XIV n. 36 - 13 settembre 2018 € 1,00 in Italia

VERO

sette giorni di notizie, storie e personaggi



FEDEZ-FERRAGNI

Dagli abiti agli invitati, tutto sulle nozze più social dell'anno



LUXURIA

«Spero ancora di incontrare l'uomo dei miei sogni»



FACCHINETTI

«In amore e sul lavoro ho sbagliato tantissime volte»



ORIENTA AL VELENO

La Berti contro Marcella Bella: «È una vera vipera»



CORONA

Parla Zoe Cristofoli: «Non sarò io a salvarlo»



HUNZIKER

Si prepara a un grande rientro in Tv

ANIMALI Dal tigrotto al baby gorilla, anche i cuccioli vanno a scuola



Altro che ritorno di fiamma con Romina. cuore del cantante c'è ancora la Leccis

AL BANO SI RIVEDE CON LOREDANA E DIVENTA... MAESTRO DELLE ELEMENTARI



Riscopriamo il nostro buon pesce

Salgono i consumi nel nostro Paese, ormai sopra quota 25 kg l'anno pro capite. Le nostre madri di famiglia sanno bene come valorizzare palamita, sgombrò e pesce spada in piatti gustosi e nutrienti

Camilla Occhionorelli
Milano - Settembre

Con i nostri 7.500 chilometri di coste non desta meraviglia che gli italiani siano finalmente orientati da qualche anno a consumare più pesce con una prospettiva di un ulteriore incremento rispetto alla media, che nel 2017 ha raggiunto i 25 kg all'anno (erano 16 solo nel 2016).

Consumiamo in media più che nel resto di Europa, ferma alla media di 22,5 kg, ma siamo comunque ancora lontani dal Portogallo (53,89), dalla Spagna (42,49) e dalla Francia (33,5). Così secondo le statistiche e fonti autorevoli come Eurobarometro, ISMEA e Nielsen per citarne solo alcuni, un italiano su tre mangia pesce almeno una volta alla settimana e due italiani su tre amano acquistarlo in pescheria; solo il 10 per cento sono i fortunati acquirenti che possono rivolgersi direttamente ai pescatori. Ma la flotta dei circa 13mila

pescherecci italiani fornisce solo 180mila tonnellate di pescato, assolutamente insufficiente al fabbisogno nostrano, tanto che per due terzi della domanda interna dipendiamo dalle importazioni estere.

Importiamo dalla Ue e dall'Ecuador

Per il 50% da Paesi UE, come Spagna, Danimarca e Olanda, e per il 50% da Paesi extra UE come la Norvegia e Paesi in via di sviluppo, tra i quali sorprendentemente l'Ecuador.

Gli italiani comunque consumano in prevalenza pesce fresco o scongelato, in minor misura congelato, surgelato e conserve. Al primo posto tra i prodotti acquistati dall'estero ci sono seppie e calamari, anche perché il pescato italiano di questo tipo ha prezzi più elevati ed è in diminuzione. Così i consumatori finiscono per comprare prodotti similari come un

IL CONSIGLIO

Per una gustosa grigliata di pesce, ungere anche l'interno con emulsione di olio, poi aggiungere limone e spezie.



piccolo polpo proveniente dalla Cina oppure le sogliole che provengono dall'Olanda perché sono più grandi di quelle del Mediterraneo. Una risposta alla dipendenza dall'estero è la produzione di pesce da acquacoltura che è in continuo sviluppo, anche se un terzo è coperto da crostacei e molluschi e la rimanente parte dalle specie che hanno prezzi di mercato più ripaganti, come trote e salmoni. L'acquacoltura comunque fornisce oggi in Italia un rilevante contributo con circa 140mila tonnellate di prodotti e il ramo dell'acquacoltura biologica consente al nostro Paese di essere leader nella produzione di cozze e di vongole biologiche, destinate prevalentemente all'esportazione.

Servono le conoscenze

La verità è che nei ristoranti italiani, anche nelle località marine, si valorizza poco il nostro buon "pesce azzurro" ben conosciuto invece dalle madri di famiglia che con poca spesa sanno confezionare piatti gustosi e ricchi di nutrienti per la crescita dei giovani e il mantenimento degli adulti. Sardinia, palamita, alice, sgom-

bro, aguglia, suro, ma anche pesce spada, tonno e palombo sono alimenti di facile cucinato, sono digeribili e ricchi di proteine, vitamine, minerali e grassi "buoni", tanto da esser consigliati dai nutrizionisti e per tutte le diete.

Per ora gli italiani consumano in media il pesce 6 volte al mese, contro le 15 di frutta, 14 di verdura, 9 di legumi, 7 di salumi, carni avicunicole e uova, 6 di carni bovine e 5 di suine, ma la previsione è di raggiungere presto, già nel corrente anno, quota 7.

Il Moica ha promosso e organizzato conferenze e dibattiti in tema di conoscenza e consumi di pesce, avvalendosi della competenza di una socia, la veterinaria Valentina Tepedino, ricercatrice ed esperta di livello internazionale. **17**



PER TUTTI
Il consumo di pesce è consigliato in molte indicazioni di dieta, per giovani e anche per adulti.

AGENDA

Dal 24 al 25 settembre si svolge a Varsavia l'Assemblea della FEFAF, la Federazione europea donne casalinghe. Ci saremo anche noi del MOICA, con la partecipazione della nostra Anna Vitali.

