

PESCE: GUIDA ALL'ACQUISTO

Meglio il pesce fresco pescato, di allevamento o surgelato? Ecco i consigli della veterinaria **Valentina Tepedino** di **Eurofishmarket** e una tabella per orientarsi sui prezzi.



FRESCO PESCATO

Non è facile trovare pesce realmente fresco: in genere è pescato da **3-5 giorni** ma può arrivare a 10. Bisogna dunque essere esperti per distinguerlo oppure fidarsi del proprio fornitore. L'ideale sarebbe comprare a **filiera corta**, ma i pescatori sono ancora poco organizzati. Questo si ripercuote sui **prezzi**, legati molto ai ricarichi e alle offerte e non sempre alla qualità,

perché molti punti vendita comprano dagli stessi fornitori.



FRESCO ALLEVATO

Se allevato bene, ormai è **paragonabile** al pescato sia dal punto di vista sensoriale sia da quello nutrizionale. Gli allevamenti **nazionali** sono i migliori, con gabbie in mare dove i pesci hanno spazio per muoversi e si nutrono di mangimi ma anche piccoli organismi. Al top quello di

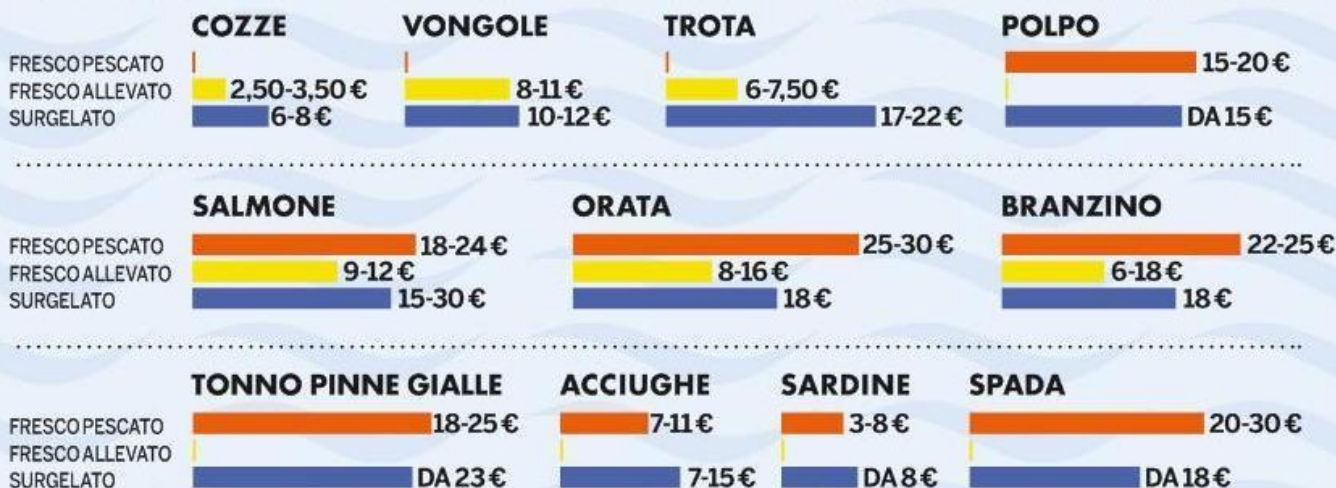
Orbetello, dove i prezzi si avvicinano a quelli del pescato.



SURGELATO

È un **ottimo** prodotto, soprattutto quello trattato **a bordo** appena pescato: questa lavorazione, che è segnalata in etichetta, mantiene **invariate** le caratteristiche nutrizionali e sensoriali del pesce. Inoltre il surgelato ha il vantaggio di essere pulito e porzionato.

PREZZI A CONFRONTO



I prezzi medi del pesce sono in Euro/kg. Il surgelato può costare più del fresco perché è lavorato e porzionato, senza scarto. Cozze, vongole e trote in commercio sono tutte d'allevamento, solo alcuni ristoratori propongono quelle pescate.

