



# Più pesce azzurro sulle nostre tavole

**Alici, sgombri, sardine. Queste specie spesso non vengono cucinate perché meno pratiche da pulire e più "spinose" da mangiare. Eppure sono davvero ricchissime di nutrienti e anche più economiche**

Camilla Occhionorelli

Milano - Marzo

**L**o confermano pediatri e nutrizionisti: il pesce fa bene ed è un ottimo alimento che apporta preziosi nutrienti per tutti e soprattutto per i giovani in crescita.

Con altre parole lo diceva anche la mia nonna paterna che da bambina mi costringeva, da brava piccola discendente di una famiglia di pescatori, a fare i conti col pesce azzurro, quello con tante spine che finivano inamancabilmente tra i denti.

Eppure oggi, nonostante i tanti vantaggi, non è così solita l'abitudine di preparare pasti a base di pesce: innanzitutto perché ha costi non trascurabili, fatta eccezione per quello "azzurro", come sarde, sgombri e simili, e poi perché la preparazione è spesso più lunga e impegnativa.

Così, quando si fa la spesa, si è in genere più orientati all'acquisto di carne fresca, perché più facile e rapida da preparare e perché si presta a realizzare diverse gustose pietanze, come arrostiti, brasa-

ti, spezzatini, polpette e altro ancora. Se poi si sceglie comunque il pesce, si preferisce quello già pulito, possibilmente senza spine e magari già pronto per la cottura.

## Oltre il 70 per cento è di importazione

Anche per queste ragioni il pesce commercializzato in Italia è per circa il 70 per cento d'importazione e in buona parte di allevamento, cioè proveniente da aziende che lo producono in acquacoltura. C'è per la verità anche l'alternativa del pesce congelato che ha costi più contenuti, ma il percorso dalla produzione al consumo è molto delicato, anche se oggi le normative europee e italiane sono garanzia di sicurezza e controlli; in ogni caso, anche per questo tipo di alimento, vale sempre il consiglio di leggere con attenzione cartelli ed etichette che devono essere obbligatoriamente esposti in qualunque esercizio di vendita. Per tutte queste considerazioni il Movimento Italiano Casalinghe

## IL CONSIGLIO

Per cotolette di pesce croccanti passate i filetti infarinati nel pangrattato, riponeteli nel freezer per un paio d'ore e poi immergeteli senza scongelare nell'olio ben caldo.



ha da tempo voluto approfondire la conoscenza del settore e si è affidato alla dottoressa Valentina Tepedino, direttrice di Eurofishmarket e socia del Moica di Bologna, che ha organizzato eventi, incontri e seminari a cui le socie hanno sempre partecipato numerose ed entusiaste.

Di recente, Valentina Tepedino ha coinvolto numerosi gruppi del Moica della Toscana e del Lazio in un nuovo progetto: "Dalla rete nel piatto", realizzato con la partecipazione del Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali; l'iniziativa, dedicata proprio alle famiglie, riguarda la "filiera corta", e serve a promuovere e sostenere un'alimentazione sana ed equilibrata mediante l'introduzione, non solo in casa, ma anche e soprattutto nelle mense aziendali, negli ospedali, nelle mense scolastiche e universitarie, del "pesce azzurro" chiamato anche il "pesce povero", servito a tavola ad adulti e bambini.

Il progetto mira inoltre a far conoscere e a promuovere il consumo di pesce fresco proveniente dai nostri mari come alici, sarde, triglie, merlani, totani, cefali, gallinelle ed anche vongole e cozze, e a contrastare l'utilizzo di prodotti ittici congelati provenienti da Paesi extraeuropei e di scarso valore nutrizionale, come il pangasio; inoltre, sono pre-

visti anche tagli e formati diversificati, come filetti, bastoncini e hamburger sempre di pesce fresco e nostrano. La sperimentazione si è estesa recentemente all'Emilia Romagna ed è stata adottata anche dall'ospedale di Pescara e dall'Università Tor Vergata di Roma 2.

## L'esperimento in Centro Italia

L'iniziativa è destinata alla diffusione presso tutte le famiglie italiane e potrebbe avere importanti ricadute, oltre che sulle abitudini alimentari e il benessere di tutta la famiglia, anche su tutta la filiera produttiva del nostro Paese.

Per queste ragioni le responsabili del Moica promuovono incontri in ogni Regione e l'Associazione è orgogliosa di partecipare in prima fila a questo progetto, perché mangiar bene e nutrire al meglio adulti e bambini è, in fin dei conti, lo scopo di tutte le casalinghe.



### BUONE ABITUDINI

Al momento dell'acquisto controlliamo che siano esposti i cartelli con indicata la provenienza del pesce.

## AGENDA

Progetto "Dalla rete nel piatto": per tutte le prossime iniziative locali, info: Valentina Tepedino - cell. 338.3148120; e-mail: info@eurofishmarket.it