



# Durante le Feste porta in tavola il mare!

Il pesce è uno dei grandi protagonisti durante le tavolate in famiglia. Che sia fresco o surgelato, fate molta attenzione all'etichetta che indica la provenienza

**Camilla Occhionorelli**  
Milano - Dicembre

**S**i avvicina a grandi passi il Natale e la donna di casa comincia a pensare al pranzo o alla cena che riunisce tutta la famiglia. Uno dei piatti fondamentali della tavolata è il pesce, in diverse varietà: salmone, molluschi e crostacei sono i protagonisti dell'antipasto, il tonno, l'orata, il branzino e il pesce spada arricchiscono i primi e i secondi.

## Venticinque chili a testa l'anno

Festività a parte, il consumo di pesce in Italia è di 25 chili a testa l'anno (solo pochi anni fa erano 16, fonte: Wwf Italia), collocandosi al di sopra della media europea di 22,5 chili pro capite l'anno. I Paesi che consumano più pesce dell'Italia sono: Portogallo (53,8 chili a testa), Lituania (43,6 kg), Spagna (42,4 kg), Finlandia

(36,4 kg) e Francia (33,5 kg). Veniamo alle preferenze di acquisto. Il 59 per cento degli italiani compra il pesce dalla pescheria di fiducia, il 30 per cento al mercato e il 9 per cento (beato chi può permetterselo!) direttamente dal pescatore (fonte: Eurobarometro).

Qualche consiglio sull'acquisto. Le campagne di sensibilizzazione e i media sottolineano che è importante leggere con attenzione i cartelli e le etichette che ora, per legge, devono indicare l'area di pesca. Questo perché, come avverte Coldiretti Impresapesca, l'equivoco (o, peggio, la frode) è in agguato: a volte il pangasio del Mekong è venduto come cernia, il filetto di brosmo è proposto come baccalà, l'halibut o la levignata senegalese come sogliola.

Per incrociare al meglio provenienza, qualità e prezzo, le massaie italiane e i ristoratori si rivolgono sem-

## IL CONSIGLIO

**Il crisantemo liofilizzato (che si può trovare in erboristeria) è un ottimo insetticida naturale. Provare per credere!**



pre di più al pesce di allevamento. Ancora oggi, però, c'è un certo pregiudizio nei confronti del pesce allevato, eppure le condizioni di vita e di crescita del pesce di allevamento sono ideali per un consumo sicuro: il pesce vive in acque controllate e verificate periodicamente, i mangimi sono scelti in modo appropriato, di norma viene pescato e venduto nella stessa giornata. In Italia circa il 50 per cento del pesce venduto, dai mercati ai supermercati, è di allevamento e viene normalmente servito anche nei ristoranti.

## Visita in Norvegia: cosa abbiamo visto

In passato è stata messa in discussione la qualità del salmone che in Italia proviene per la maggior parte dalla Norvegia. E qui possiamo dire la nostra. Il MOICA, infatti, lo scorso anno è stato invitato dal ministero della Pesca norvegese per una visita sul luogo di allevamento nel mare aperto dei fiordi e ha potuto constatare la rigorosità del processo di allevamento, il mangime utilizzato, la pulizia continua dell'ambiente di crescita, le modalità in cui il pesce viene allevato. D'altra parte, per una nazione il cui l'export

del salmone è importante, sarebbe un clamoroso autogol non mirare all'eccellenza. Il pesce è un alimento prezioso: come sottolineano anche diverse ricerche, alcune varietà danno un apporto importante di Omega 3, è digeribile e se si privilegia il pesce azzurro e non si trascura il surgelato, pratico e garantito, è anche economicamente sostenibile. Noi del MOICA ci affidiamo da tempo alla nostra socia Valentina Tepedino, veterinaria specializzata in igiene dell'allevamento e ispezione dei prodotti ittici, nonché direttore di Eurofishmarket: con lei abbiamo realizzato diversi sopralluoghi in acquaculture di Lombardia, Veneto e Toscana. Inoltre, siamo stati con lei in Norvegia e stiamo preparando piccoli vademecum per le nostre socie in modo da orientarle non solo sul riconoscimento e sulla scelta del pesce, ma anche su come cucinarlo al meglio per la gioia di tutta la famiglia. **V**



### GUSTOSO

Durante i pranzi e le cene delle Festività il pesce, a seconda delle tradizioni regionali, occupa spesso un posto importante.

## AGENDA

A gennaio 2018 a Latina nasce un nuovo gruppo MOICA; per maggiori informazioni, Concetta Fusco (cell. 337433306).