

MANUALE DEL CONSUMATORE CONSAPEVOLE



GAL
Gargano
agenzia di sviluppo

Guida ad un uso e consumo responsabile dei
prodotti del mare e delle lagune





FEASR:
l'Europa investe
nelle zone rurali



FEAMP
PO 2014-2020
Fondo europeo per gli
affari marittimi e la pesca



REGIONE PUGLIA

PSR PUGLIA
Piano Strategico Regionale
2014-2020
CULTURA DEL TERRITORIO
RACCOLGENDO I FUTURI



GAL
Gargano
agenzia di sviluppo

GAL Gargano Agenzia di Sviluppo

Presidente

Biagio Di Iasio

Direttore Tecnico

Annarosa Notarangelo

Testi

Monica Contegiacomo

Realizzazione

Pasquina Marasco e Tommaso Pio dell'Aquila

Stampa

Tipografi Dauni

Monte Sant'Angelo, ottobre 2020

PREFAZIONE

I prodotti ittici stanno diventando ingredienti sempre più presenti nella nostra dieta e il loro consumo è in costante crescita. Il pesce è uno degli alimenti alla base della dieta Mediterranea, riconosciuta in tutto il mondo, in grado di incidere positivamente sulla nostra salute.

I Consumatori, generalmente, orientano le proprie scelte basandosi su aspetti di comodità/praticità e sulla totale fiducia in chi rifornisce loro il pesce e, nonostante le numerose campagne di sensibilizzazione, sulle nostre tavole continuano a primeggiare le solite specie ittiche, provenienti perlopiù dalla pesca industriale.

Ad ogni modo, recentemente, aspetti relativi alla qualità, alla provenienza, alla salute propria e dei mari iniziano ad incidere nelle scelte del consumatore.

Per accrescere la consapevolezza dei Consumatori nella scelta di prodotti ittici, il GAL Gargano Agenzia di Sviluppo S.c.a.r.l. ha realizzato questo Manuale, pensato quale strumento utile per orientare nell'acquisto, generando vantaggi per la salute, per l'economia dei pescatori locali, per la tutela dei mari e delle risorse ittiche.

Oltre a descrivere come e perché acquistare in maniera consapevole e sostenibile, si è voluto fornire una serie di informazioni semplici e utili sulla conservazione e la manipolazione dei prodotti della pesca e dell'acquacoltura, ponendo un'attenzione particolare agli aspetti igienico-sanitari e alla sicurezza alimentare.

Pertanto, invitiamo a tener bene in conto le informazioni ed i suggerimenti contenuti in queste pagine, ricordando che ognuno di noi può fare la differenza e contribuire con scelte consapevoli alla qualità della propria vita, a quella dei nostri mari e allo sviluppo delle nostre realtà locali.

Il Presidente del GAL Gargano
Biagio Di lasio



IL PROGETTO

Questo prodotto è stato realizzato nell'ambito dell'Intervento a titolarità 2.3 "Interventi per una commercializzazione 2.0" (PO FEAMP 2014-2020 – Misura 4.63) della Strategia di Sviluppo Locale del Gruppo d'Azione Locale Gargano che si propone, in sintesi, le seguenti finalità:

- Valorizzare le attività di pesca e acquacoltura dell'area GAL nelle comunità costiere rafforzando i rapporti tra operatori del settore e gli operatori della ristorazione e della gastronomia che operano sul Gargano oltre che dei singoli Consumatori;
- Intraprendere presso le comunità locali percorsi di corretta educazione alimentare al consumo di prodotti ittici;
- Incentivare presso gli operatori locali processi di certificazione e nuovi modelli di commercializzazione (in particolare la vendita diretta);
- Promuovere negli operatori locali buone prassi nei processi produttivi (pesca e acquacoltura sostenibile sotto il profilo ambientale e rispettosa dell'ecosistema marino o lagunare) e di commercializzazione, volti a migliorare la percezione socio-economica del settore e dei suoi prodotti.

Nell'ambito di questo progetto, il GAL GARGANO ha previsto, infatti, la realizzazione di un'APP PESCAMIA che metta in contatto il pescatore direttamente con il Consumatore, accorciando la filiera ittica e guidando i pescatori artigianali verso l'innovazione tecnologica e nuove forme di vendita innovative. In questo modo i pescatori potranno migliorare il loro sistema di mercato e i Consumatori avere certezze sulla tracciabilità del prodotto e sulla trasparenza dei canali commerciali. Mentre il Consumatore potrà fidelizzare con il pescatore e potrà acquistare il pescato freschissimo, il pescatore avrà la possibilità di pubblicizzare il suo pescato e venderlo direttamente senza sottostare ai prezzi del mercato all'ingrosso.



Per educare i Consumatori alla qualità del cosiddetto pesce povero e ai prodotti ittici allevati, oltre che a valorizzare le caratteristiche qualitative e nutrizionali dei prodotti locali e la loro sostenibilità ambientali, sono stati realizzati nella stagione estiva 2019 "OPEN DAY del GAL" nelle principali località costiere del Gargano.

Intere giornate in cui sono stati realizzati momenti di vitalità sociale e culturale che hanno coinvolto le comunità locali e i turisti che ogni anno raggiungono le nostre coste, con la realizzazione di interventi informativi, nonché momenti dimostrativi della economia blu con la realizzazione di escursioni in barca lungo la costa/laguna per conoscere dal vivo il lavoro dei pescatori/acquacoltori e promuovere le opportunità derivanti dalla diversificazione delle attività della pesca, nonché visite guidate ai principali attrattori dei borghi marinari e, infine, percorsi del gusto dedicati alla promozione dei prodotti ittici locali con uno show cooking serale, dimostrazione di cucina guidata che mira al recupero di sapori antichi e alla valorizzazione di ricette tipiche e a volte "dimenticate" dell'area GAL, nonché a diffondere la conoscenza della eccellente qualità e salubrità del pesce locale.

Per migliorare, poi, le conoscenze degli operatori della pesca/acquacoltura sulle opportunità derivanti da processi virtuosi di commercializzazione oltre che sull'adesione a certificazioni di processi produttivi o di prodotti è stato realizzato un CICLO DI EVENTI FORMATIVI con la presentazione delle migliori best practice del settore. Inoltre, si intende realizzare un VADEMECUM contenente le buone prassi igienico sanitarie, di etichettatura e tracciabilità dei prodotti ittici pescati finalizzato a consentire da un lato all'operatore della pesca di aggiornarsi sulla normativa vigente e migliorare la qualità igienico-sanitaria di prodotti pescati, dall'altro a migliorare la presentazione del prodotto fresco alla vendita diretta, e quindi affinare la percezione e l'attitudine da parte del consumatore verso i prodotti locali.



I PRODOTTI DELLA PESCA

I **PRODOTTI DELLA PESCA**, comunemente consumati, possono essere classificati in 4 gruppi di organismi acquatici.

PESCI

Animali vertebrati che si distinguono sulla base dello scheletro in **PESCI CARTILAGINEI**, come la razza, il palombo e lo spinarolo e **PESCI OSSEI**, che costituiscono la maggior parte delle specie consumate. In base all'ambiente in cui vivono, invece si distinguono in:



- pesci di acqua dolce: carpa, luccio, pesce persico, trota, tinca, pesce gatto, pangasio;
- pesci diadromi (ovvero che vivono sia in acqua dolce che salata): salmone, anguilla, storione;
- pesci di acqua salata: acciuga, dentice, merluzzo, orata, spigola (o branzino), sarago, sogliola, sardina, tonno, sgombro, ecc.

MOLLUSCHI

Animali invertebrati che si distinguono per la conchiglia che può essere:

- esterna e unica come nei molluschi **GASTEROPODI** (es. lumachino, murice, etc);
- esterna e suddivisa in due valve come nei molluschi **BIVALVI** (es. cozze, vongole, ostriche, cappesante, lupini, cannicchi, telline, fasolari, etc);
- interna come nei molluschi **CEFALOPODI**. Questi si caratterizzano per la presenza di un capo voluminoso fornito di appendici periboccali da cui il nome derivante all'unione di due parole: kephale = testa e podos = piede, ossia animali con la testa attaccata ai piedi.



Distinguiamo: a) I **decapodi**, come la seppia, il calamaro e il totano, che hanno 10 tentacoli, o meglio 8 braccia che usano per spostarsi e 2 tentacoli più lunghi che estroflettono per afferrare le prede; b) Gli **ottopodi**, come il polpo e il moscardino, che hanno 8 tentacoli. Moscardino e polpo si differenziano per il numero di file di ventose sui tentacoli, il moscardino ne ha solo una, mentre il polpo ne ha due simmetriche.

CROSTACEI



Artropodi acquatici, hanno cioè i piedi, o meglio le zampe, formati da segmenti articolati tra loro, si caratterizzano per uno scheletro esterno, detto carapace, più o meno rigido e carni molto pregiate: aragosta, astice, scampo, gambero, mazzancolla, canocchia, granceola, granchi, etc.

ECHINODERMI



Invertebrati marini caratterizzati dalla presenza di uno scheletro formato da placche calcaree spinose e da una simmetria pentaraggiata. Vi appartengono i ricci di mare. Dei ricci di mare si mangiano le gonadi, la polpa di colore arancione se l'individuo è femmina, più biancastra se l'individuo è maschio. I cosiddetti "riccio femmina" (*Paracentrotus lividus*) con aculei di colore variabile dal bruno al viola e "riccio maschio" (*Arbacia lixula*) con aculei acuminati di color nero lucido, sono in realtà due specie ben distinte, la prima di grande interesse gastronomico e la seconda meno commestibile.

i

Dal 1 maggio e fino al 30 giugno (periodo di fecondazione della specie) è in vigore il fermo biologico del riccio di mare (art. 4 del D.M. 12 gennaio 1995), in tale periodo è fatto divieto di pescare, detenere, trasbordare, sbarcare, trasportare e commercializzare il riccio di mare in qualunque stadio di crescita.





CURIOSITA'

Siete fra quelli che pensavano che alici e acciughe sono due differenti specie di pesce? Non è così! Alici e acciughe sono la stessa cosa! Il loro nome scientifico è *Engraulis encrasicolus*. Molto spesso, però nel gergo comune, con il termine acciughe si intendono i pesci interi e conservati sotto sale, mentre con il termine alici gli stessi pesci sfilettati e messi sott'olio. Altre volte si chiamano alici gli esemplari più piccoli e acciughe quelli più grandi, causando ulteriore confusione.

PESCE POVERO E PESCE AZZURRO

PESCE POVERO è il nome comunemente utilizzato per indicare i prodotti della pesca poco costosi. Pur trattandosi di un termine volgare, usato per lo più nel linguaggio colloquiale, la dicitura "pesce povero" racchiude un significato molto più ampio del mero valore commerciale.



Per rientrare in questa categoria, i prodotti della pesca devono, infatti, possedere anche le seguenti caratteristiche di ecosostenibilità:

-  le specie interessate hanno un ciclo vitale e una riproduzione tali da consentire il prelievo anche massiccio da parte dell'uomo senza provocare una riduzione della popolazione
-  le tecniche di pesca utilizzate per la loro cattura hanno un basso impatto ambientale:
 - livello tecnologico basso o quasi nullo
 - strumenti di pesca essenziali ma selettivi
 - eventuali imbarcazioni di piccole dimensioni
 - consumo di combustibile basso o quasi nullo
-  le specie hanno un basso livello di inquinamento / contaminazione
-  le specie hanno un alto valore nutrizionale

PESCE AZZURRO è il nome comunemente utilizzato per indicare alcune specie di pesci caratterizzati da colorazione dorsale tendente spesso al blu, in qualche caso verde e da colorazione ventrale argentea. Vivono generalmente in banchi.

LE LORO CARNI SONO PIÙ GRASSE DI QUELLE DEI PESCI BIANCHI, MA I LORO SONO GRASSI "BUONI", ESSENDO RICCHISSIMI DI OMEGA 3.

Molti confondono il pesce povero con il pesce azzurro. Tuttavia, se è vero che il pesce azzurro è quasi interamente costituito da pesce povero, è anche vero che non tutto il pesce povero è di tipo azzurro. Per fare maggiore chiarezza nella distinzione, facciamo due esempi:

-  Il tonno rosso e il pesce spada sono pesci azzurri a tutti gli effetti, tuttavia non possono essere considerati pesce povero. Questo perché sono di grossissime dimensioni, stanno al vertice della catena alimentare, la pesca ne ha ridotto la densità di popolazione ed il prelievo viene effettuato con la pesca industriale e mediante sistemi non ecosostenibili.
-  Il cefalo, la salpa e l'occhiata sono invece pesci poveri per definizione – non diventano troppo grandi, si possono pescare sotto costa e con piccole imbarcazioni e strumenti selettivi – non appartengono, però, all'insieme del pesce azzurro.

VALORI NUTRIZIONALI DEI PRODOTTI DELLA PESCA

I prodotti della pesca, come la carne e le uova, fanno parte del gruppo di alimenti che forniscono **PROTEINE** ad elevato valore biologico, grazie all'elevata qualità e quantità di amminoacidi essenziali (il nostro organismo non è in grado di sintetizzarli e deve, pertanto, introdurli con la dieta). I prodotti ittici contengono circa il 15-20% di proteine. Le proteine delle carni ittiche risultano più digeribili per la minore quantità di tessuto connettivo rispetto alle carni derivanti dall'allevamento del bestiame.

I **SALI MINERALI** presenti nei prodotti della pesca sono il calcio, il potassio, il selenio, il magnesio, il ferro, lo zinco, il fosforo e lo iodio. Troviamo, inoltre, le **VITAMINE**, in particolare buone quantità di vitamina A, vitamine del gruppo B (B2, B3 e B12), vitamina D e la vitamina E.

La percentuale di **GRASSI** varia tra le diverse specie dallo 0,5% al 27%. In particolare sono presenti fosfolipidi e grassi insaturi ad alta concentrazione di Omega-3, importanti per i loro effetti benefici sul cuore. Questi grassi sono essenziali perché il nostro organismo non è in grado di sintetizzarli e quindi devono essere assunti con l'alimentazione.

Il contenuto di grassi varia, poi, in funzione della specie, dell'età, del ciclo biologico, dell'habitat, (marino o acqua dolce) e della tipologia di produzione (selvatico o di allevamento).

CONTENUTI DI GRASSI NELLE SPECIE ITTICHE

GRASSI (>8%)

ANGUILLE
ARINGHE
SGOMBRI
SALMONI
TONNI

SEMIMAGRI (3-8%)

TRIGLIE
SARDINE
COREGONI
CEFALI
CARPE
STORIONI
PESCE SPADA
ORATE

MAGRI (<3%)

ACCIUGHE
ARAGOSTE
CALAMARI
COZZE
GAMBERI
MERLUZZI
NASELLI
POLPI
SEPIE
SOGLIOLE
SPIGOLE
VONGOLE

i

Il Ministero della Salute consiglia di consumare prodotti ittici almeno 2-3 volte alla settimana, variando le specie per una alimentazione equilibrata e coerente con le recenti linee guida della Nuova Piramide della Dieta Mediterranea moderna. La porzione media di prodotti della pesca – come pietanza – è di 100-150 g. Il pesce è un alimento consigliato a tutti, indipendentemente dall'età, dallo stile di vita e dalla salute fisica.

L'abbondanza di **proteine** ad alto valore biologico rende i prodotti della pesca ideali nella dieta dei soggetti malnutriti, defedati o con aumentato fabbisogno di amminoacidi essenziali. Questo tipo di alimento è, inoltre, consigliabile in caso di attività motoria sportiva ad altissima intensità, soprattutto nelle discipline di forza o con una componente ipertrofica muscolare molto importante, e per tutte le discipline aerobiche particolarmente intense e prolungate.

Per l'assenza di **glutine** e **lattosio**, i prodotti della pesca sono pertinenti nella dieta per la celiachia e contro l'intolleranza allo zucchero del latte (lattosio).

GLI OMEGA-3

Gli **ACIDI GRASSI OMEGA-3** a lunga catena (EPA e DHA) sono nutrienti essenziali di grande importanza nelle fasi dello sviluppo cerebrale e della retina e, comunque, fondamentali nel corso di tutta la vita per le loro proprietà sia strutturali che funzionali (antinfiammatorie, antiaggreganti, vasodilatatrici) quindi, particolarmente utili per la prevenzione di malattie cardiovascolari. Inoltre, sembra gli Omega-3 abbiano un effetto protettivo nei confronti del morbo di Alzheimer e nello sviluppo di malattie neurodegenerative (es. morbo di Parkinson) e cerebrovascolari (ictus).



GLI ACIDI GRASSI OMEGA-3 SONO INDISPENSABILI PER UN CORRETTO SVILUPPO NEURONALE, COGNITIVO E DELL'APPRENDIMENTO PER CUI È IMPORTANTE CHE VENGANO ASSUNTI DALLE DONNE IN GRAVIDANZA, DURANTE L'ALLATTAMENTO NONCHE' DAI BAMBINI PER TUTTO IL PERIODO DELL'INFANZIA

TABELLA VALORI NUTRITIVI DI ALCUNI PRODOTTI DELLA PESCA (100 G DI PRODOTTO)

Prodotto	Calorie (Kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Carboidrati (g)
Alice/Acciuga	96	16,8	2,6	1,5
Anguilla	237	14,6	19,6	0,7
Aragosta	85	16,0	1,9	1,0
Calamaro	68	12,6	1,7	0,6
Canocchia	69	13,6	0,6	2,3
Cefalo	127	15,87	6,8	0,7
Cozza	84	11,7	2,7	3,4
Dentice	101	16,7	3,5	0,7
Gambero rosa	71	13,6	0,6	2,9
Latterino	148	20,5	6,7	0
Mazzancolla	100	22,7	0,9	0
Merluzzo	71	17,0	0,3	0
Nasello	83	16,2	1,5	0,8
Ombrina	78	17	0,7	0,8
Orata	121	20,7	3,8	1,0
Ostrica	69	10,2	0,9	5,4
Pesce spada	109	16,9	4,2	1,0
Polpo	57	10,6	1,0	1,4
Sarago	97	20,7	1,2	1,0
Sarda	129	20,8	4,5	1,5
Seppia	72	14,0	1,5	0,7
Sgombro	170	17,0	11,1	0,5
Sogliola	83	16,9	1,4	0,8
Spigola	82	16,5	1,5	0,6
Tonno	159	21,5	8,1	0,1
Triglia	123	15,8	6,2	1,1
Vongola	72	10,2	2,5	2,0

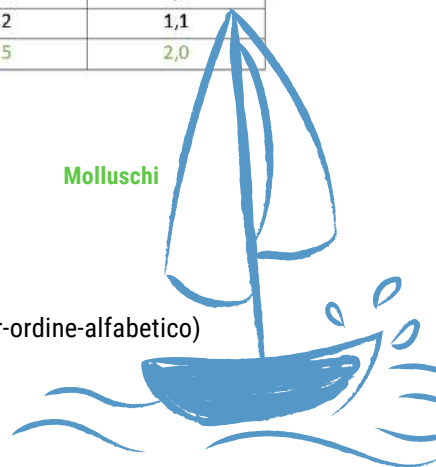
Pesci

Crostacei

Molluschi

Fonte: CREA

(<https://www.alimentinutrizione.it/tabelle-nutrizionali/ricerca-per-ordine-alfabetico>)



I MOLLUSCHI BIVALVI

I molluschi sono paragonabili per le loro caratteristiche nutrizionali alle carni e al pesce, contengono proteine nobili e buone percentuali di minerali tra cui fosforo, ferro, zinco, selenio e potassio. Inoltre, sono ricchi di vitamine, in particolare B12 e C e di Omega-3.

COSA C'È DI BUONO E SALUTARE NEI BIVALVI (100 G DI PRODOTTO)

	A	B	C	D	E
ENERGIA (Kj)	301,41	270,50	280,71	241,47	119,90
ENERGIA (Kcal)	71,46	64,19	66,52	57,29	28,30
GRASSI (g)	1,83	1,85	1,60	1,61	0,30
Acidi grassi saturi (g)	0,39	0,46	0,40	0,34	0,02
Acidi grassi monoinsaturi (g)	0,28	0,35	0,21	0,24	0,01
Acidi grassi polinsaturi(g)	0,62	0,50	0,53	0,59	0,04
Carboidrati (g)	5,15	1,70	3,80	0,00	1,90
Proteine (g)	8,59	10,19	9,23	10,70	6,00
Sale (g)	0,87	1,25	1,20	0,14	2,18
Omega 3 (g)	0,43	0,88	0,39	0,23	0,02
Omega 6 (g)	0,03	0,04	0,02	0,02	0,00
Vitamina A (µg)	44,33	162,00	93,00	90,00	24,00
Vitamina B12 (µg)	23,70	11,00	38,00	N.D.	52,40
Vitamina D (µg)	0,50	0,00	0,00	N.D.	0,00
Vitamina C (µg)	6,03	8,00	0,70	N.D.	1,00
Calcio (mg)	80,00	74,50	223,00	74,00	66,00
Fosforo (mg)	137,00	215,00	147,00	130,00	85,00
Selenio (µg)	53,67	52,50	130,00	24,30	38,00
Ferro m(g)	3,24	3,50	7,70	24,00	3,80
Iodio (µg)	73,00	87,00	84,00	160,00	55,00

- A = Ostrica concava (*Crassostrea gigas*);
- B = Cozza o Mitilo (*Mytilus galloprovincialis*)
- C = Vongola o Lupino (*Chamelea gallina*)
- D = Vongola verace (*Ruditapes decussatus*)
- E = Vongola filippina (*Ruditapes philippinarum*)



Fonte: Istituto Zooprofilattico Sperimentale dell'Umbria e delle Marche "Togo Rogati"

LA STAGIONALITÀ DEI PRODOTTI ITTICI

Anche il **PESCE**, come la frutta e la verdura, è soggetto a stagionalità dovuta a flussi migratori o a cicli riproduttivi. Conoscere la stagionalità delle specie ittiche che acquisti è fondamentale perché consente di rispettare il ciclo vitale delle specie.

Pesci pescati in periodi dell'anno non adatti al proprio ciclo vitale hanno, anche, variazioni delle caratteristiche nutrizionali delle carni oltre che organolettiche.

La disponibilità di pesce varia a seconda del periodo dell'anno e ciò influenza anche l'economicità del prodotto.



SEGUIRE LA STAGIONALITÀ DEL PESCE NON FA BENE SOLO ALLA SALUTE E
ALL'AMBIENTE, MA ANCHE AL PORTAFOGLIO

CALENDARIO DEI PESCI DI STAGIONE

GENNAIO acciuga, calamaretto, canocchia, cefalo, dentice, gallinella, moscardino, nasello, polpo, ricciola, rombo, sarago, sardina, scorfano, seppia, sgombro, sogliola, spigola, triglia	FEBBRAIO acciuga, calamaretto, canocchia, cefalo, dentice, gallinella, gambero rosa, mazzancolla, moscardino, nasello, ombrina, polpo, ricciola, rombo, sarago, sardina, scampo, scorfano, seppia, sgombro, sogliola, spigola, vongola verace	MARZO acciuga, canocchia, cefalo, dentice, gallinella, gambero rosa, granchio, mazzancolla, moscardino, nasello, pagello fragolino, polpo, rana pescatrice, razza, ricciola, rombo, sarago, scampo, scorfano, seppia, sgombro, sogliola, spigola, sugarello, triglia, vongola verace
APRILE acciuga, cefalo, dentice, gallinella, gambero rosa, granchio, mazzancolla, nasello, pagello fragolino, rana pescatrice, razza, ricciola, sarago, sardina, scampo, scorfano, seppia, sgombro, sogliola, spigola, sugarello, totano, triglia	MAGGIO acciuga, cefalo, dentice, gambero rosa, granchio, mormora, nasello, palamita, rana pescatrice, razza, ricciola, ricciola, salpa, seppia, sarago, scampo, sardina, sgombro, sogliola, spigola, sugarello, totano, triglia	GIUGNO cefalo, dentice, gambero rosa, granchio, mormora, occhiata, orata, palamita, rana pescatrice, razza, ricciola, salpa, sarago, sardina, scampo, seppia, sgombro, sogliola, spigola, sugarello, totano, triglia
LUGLIO cefalo, dentice, gallinella, granchio, lanzardo, leccia, mormora, occhiata, nasello, orata, ricciola, sarago, sardina, scampo, sogliola, spigola, sugarello, totano, triglia	AGOSTO acciuga, cefalo, dentice, mormora, occhiata, orata, palamita, ricciola, sarago, sardina, sgombro, sogliola, sugarello, triglia	SETTEMBRE acciuga, calamaro, canocchia, cefalo, dentice, gallinella, gambero rosa, gattuccio, mazzancolla, mormora, moscardino, occhiata, ombrina, orata, palamita, polpo, rana pescatrice, ricciola, rombo chiodato, salpa, sarago, sardina, seppia, sgombro, sogliola, spigola, sugarello, triglia
OTTOBRE acciuga, calamaro, canocchia, cefalo, dentice, gallinella, gambero rosa, gattuccio, mazzancolla, moscardino, nasello, occhiata, ombrina, orata, polpo, rana pescatrice, rombo chiodato, salpa, sarago, sardina, seppia, sogliola, sugarello, triglia, vongola verace	NOVEMBRE calamaro, canocchia, cefalo, dentice, gattuccio, mazzancolla, moscardino, nasello, ombrina, orata, polpo, rombo chiodato, sardina, seppia, sogliola, triglia, vongola verace	DICEMBRE calamaro, canocchia, cefalo, dentice, gattuccio, mazzancolla, moscardino, nasello, pagro, polpo, rombo, sarago, sardina, seppia, sgombro, sogliola, spigola, spinarolo, triglia, vongola verace

ACQUISTO CONSAPEVOLE E SOSTENIBILE

Il **CONSUMO DEI PRODOTTI ITTICI**, come confermato dalla FAO, è in costante aumento. In Italia ognuno di noi consuma in media circa 29 kg di pesce all'anno. A causa dell'enorme aumento della domanda di questi ultimi decenni, gli stock di tutto il mondo sono spesso ai limiti del loro sfruttamento.

Basti pensare che l'88% degli stock ittici del Mar Mediterraneo soggetti a valutazione risulta sovrasfruttato. Sulle tavole degli italiani c'è, infatti, più pesce di quanto se ne possa pescare nei nostri mari o allevare nei nostri impianti di acquacoltura.

Il Consumatore deve imparare a porre particolare attenzione alla scelta dei prodotti, alla loro origine, alle caratteristiche nutrizionali, nonché agli aspetti di sostenibilità.

Ognuno di noi può dare il suo contributo. Quando ci troviamo al banco del pesce abbiamo l'opportunità di cambiare il destino degli nostri mari.

È stato
pescato in
Italia?

È una specie
sfruttata?

È della taglia
giusta?

**PRIMA DI COMPRARE IL
PESCE, PONITI QUESTE
DOMANDE**

È pesce di
stagione?

L'etichetta è
completa?

È stato
pescato in
modo
sostenibile?

**ECCO CINQUE SEMPLICI “SUGGERIMENTI”
DA UTILIZZARE NELLE NOSTRE SCELTE PER
UN CONSUMO PIÙ RESPONSABILE:**

**SCEGLI IL
PRODOTTO
LOCALE**

1 Nel Mediterraneo è possibile scegliere moltissimi prodotti della pesca locale e artigianale a “miglio zero”. Rivolgiti direttamente ai pescatori presenti nei porti più vicini al paese in cui vivi o al tuo pescivendolo di fiducia per sapere quali specie sono pescate nella tua zona

**ASSAGGIA
LA DIVERSITÀ**

2 Diversificare il pesce a tavola garantisce una pressione più bilanciata sulle risorse marine, che favorisce il mantenimento della biodiversità, rendendo gli ecosistemi marini più forti. Nel Mediterraneo ci sono oltre 500 specie di pesce commestibili ma solo una ventina sono quelle scelte abitualmente dal consumatore. Scegli le specie poco comuni e conosciute

**MANGIA
SOLO PESCE
ADULTO**

3 Un pesce troppo giovane non ha ancora avuto il tempo di riprodursi. Chiedi al tuo pescivendolo di fiducia di controllare che tu stia acquistando pesce adulto oppure informati sulle taglie minime di commercializzazione. Così facendo, contribuirai a ricostituire le risorse ittiche

**CONTROLLA
LA PROVENIENZA
SULL'ETICHETTA**

4 Nell'Unione Europea è un tuo diritto conoscere il nome completo del pesce che stai acquistando, la sua provenienza, se è stato pescato, allevato, se si tratta di pesce fresco o scongelato. In assenza di queste informazioni, chiedi. Se non ottieni risposta, non acquistare il prodotto. Acquista consapevolmente

**ACQUISTA
PRODOTTI ITTICI
CERTIFICATI**

5 Quando scegliamo i prodotti ittici provenienti dall'estero e proposti dalla grande distribuzione organizzata, è importante acquistare pesce certificato MSC (Marine Stewardship Council), ASC (Aquaculture Stewardship Council), Friends of the Sea o pesce biologico se vogliamo garantire una scelta secondo criteri di sostenibilità

L'IMPORTANZA DI CONSUMARE PESCE LOCALE

I prodotti ittici meno viaggiano per raggiungere il punto vendita e le nostre tavole, meglio è per l'ambiente. Pensiamo al quantitativo di emissioni di gas inquinanti rilasciate da aerei, camion e navi, ancor più se il pesce viene da lontano. Oltre al consumo di risorse e di energia necessarie per il loro trasporto e per il mantenimento della catena del freddo.

PROVIAMO A CONTRIBUIRE ALLA RIDUZIONE DELL'INQUINAMENTO E DEL CONSUMO DELLE RISORSE DELLA TERRA SCEGLIENDO PIÙ SPESSO PRODOTTI PESCATI E ALLEVATI NEI NOSTRI MARI

Consumare **PESCE LOCALE** significa, poi, preferire i prodotti di stagione. Questa buona abitudine favorisce anche una maggiore varietà nella scelta delle specie ittiche da acquistare. Inoltre, consumare pesce locale garantisce in assoluto una maggiore freschezza, se è stata correttamente gestita la catena del freddo lungo la filiera.

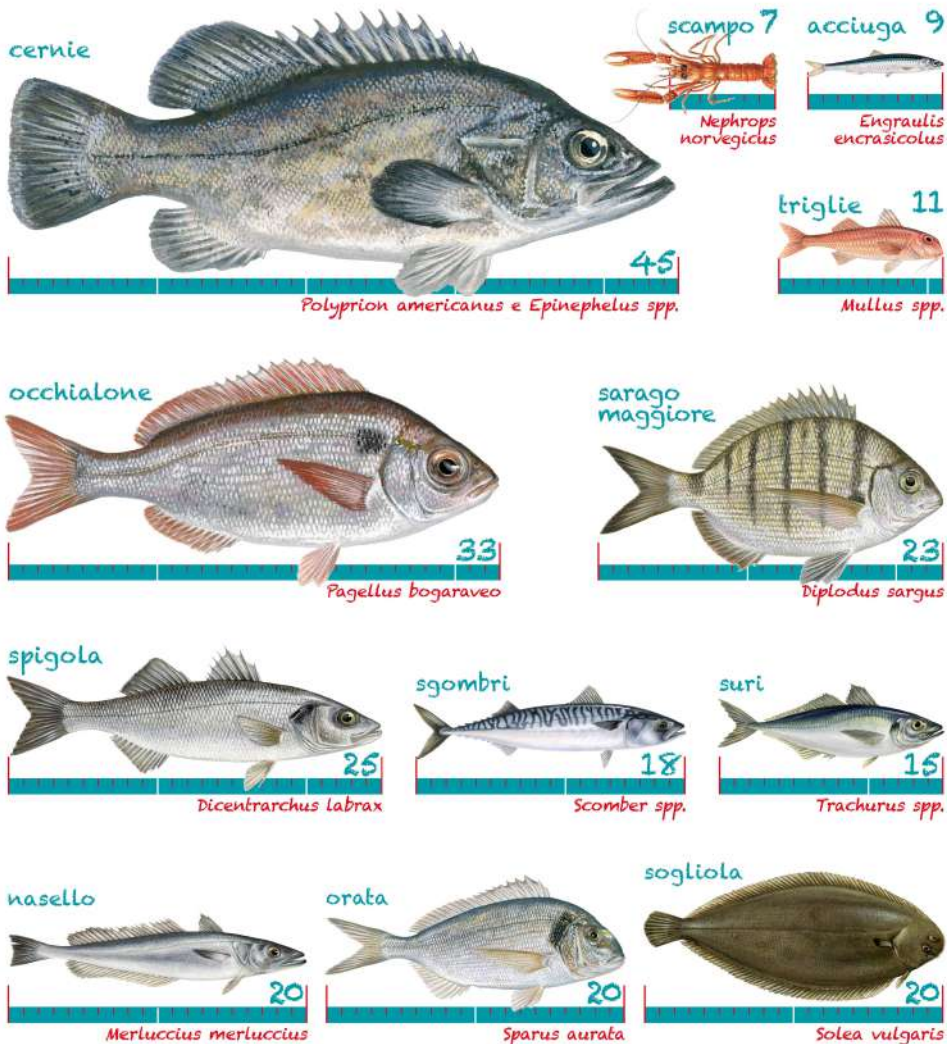
Con le nostre scelte d'acquisto, possiamo, poi, provare a supportare dal punto di vista economico le imprese di pesca e acquacoltura della nostra zona, in particolare i piccoli pescatori artigianali. Soprattutto in un periodo di crisi come questo, sono proprio le realtà locali ancora legate alle tradizioni a soffrire di più. Con questo tipo di acquisti aiuteremo le realtà a cui teniamo a risollevarsi, a progredire e a continuare ad operare nei nostri territori.

I PESCI DA METTERE NEL PIATTO: TAGLIE MINIME

Per la maggior parte dei pesci, molluschi e crostacei esiste una **taglia minima** al di sotto della quale non possono essere pescati e commercializzati. Il **regolamento CE 1967/2006** per lo sfruttamento delle risorse del Mediterraneo ha definito le taglie minime per numerose specie al fine di salvaguardare quella fascia di popolazione ittica che non ha ancora raggiunto l'età per riprodursi, così da garantire un futuro sia alla specie che alla pesca.

CONSUMARE PESCI IN ETÀ GIOVANILE (O ADDIRITTURA APPENA NATI COME NEL CASO DEI BIANCHETTI) SIGNIFICA ALTERARE L'EQUILIBRIO DELLA STESSA SPECIE E PORTARLA NEL TEMPO ALL'ESTINZIONE

CHE PESCI PIGLIARE NO AI PESCI SOTTO TAGLIA!



LA PESCA, LA VENDITA E IL CONSUMO DI PESCI, MOLLUSCHI E CROSTACEI CHE NON HANNO ANCORA RAGGIUNTO LA TAGLIA MINIMA LEGALE* SONO ATTIVITÀ VIETATE DALLA LEGGE

* Fissata dal regolamento n. 1967/2006 del Consiglio dell'UE

<https://ec.europa.eu/fisheries/inseparable/it>



Fonte: WWF

https://wwfit.awsassets.panda.org/downloads/pesci_pigliare_it.pdf

LE SPECIE DA RISCOPRIRE

Cambiare abitudini di acquisto e di consumo non è facile, ma è importante farlo. Le specie **neglette** sono rappresentate dai pesci meno conosciuti dei ricercatissimi tonno, salmone, spigola e orata o dentice, ma altrettanto saporiti e, in più, a basso impatto ambientale. Il consumo di queste specie allevia la pressione di pesca su quelle specie che stanno pagando a carissimo prezzo la loro notorietà e che risultano, pertanto, essere sovra sfruttate e in alcuni casi anche prossime all'estinzione.

Ecco le **SPECIE DA METTERE IN TAVOLA**:



ACCIUGA/ALICE
ENGRAULIS ENCRASICOLUS

TAGLIA MINIMA: 9 cm
STAGIONE: tutto l'anno
NOMI DIALETTALI: Alaisc, Allevi,
Alece



AGUGLIA
BELONE BELONE

TAGLIA MINIMA: 25 cm
STAGIONE: tutto l'anno
NOMI DIALETTALI: Acr, Acora, Acura,
Aco, Ache, Auglie



BOGA / VOPA
BOOPS BOOPS

TAGLIA MINIMA: 15 cm
STAGIONE: tutto l'anno
NOMI DIALETTALI: Opa, Uopa, Vopa,
Voepa, Vuopa de corsa



CANNOCCIA/PANNOCCCHIA
SQUILLA MANTIS

TAGLIA MINIMA: ND
STAGIONE: Autunno/inverno
NOMI DIALETTALI: Cannocchiella,
Cecala, Caraiedde, Canocia



CEFALO
MUGIL CEPHALUS

TAGLIA MINIMA: 20 cm
STAGIONE: tutto l'anno
NOMI DIALETTALI: Capocefalo,
Capozze, Gafalu, Ciefi, Tueppe



COZZA/MITILI
MYTILUS GALLOPROVINCIALIS

TAGLIA MINIMA: 5 cm
STAGIONE: tutto l'anno
NOMI DIALETTALI: Cozzica, Cozzela,
Cozzeca



GALLINELLA
CHELIDONICHTHYS LUCERNA

TAGLIA MINIMA: 15 cm
STAGIONE: tutto l'anno
NOMI DIALETTALI: Capuane, Copone, Angelina, Testa, Asaniello



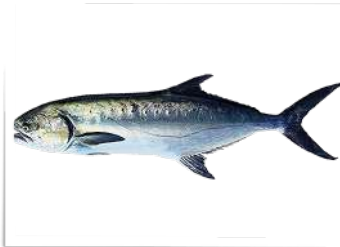
LANZARDO/LACERTO
SCOMBER JAPONICUS

TAGLIA MINIMA: 18 cm
STAGIONE: da settembre a marzo
NOMI DIALETTALI: Lacierte, Scummaru, Sgommarì, Lenzard



LATTERINO
ATHERINA BOYERI

TAGLIA MINIMA: 7 cm
STAGIONE: Autunno
NOMI DIALETTALI: Curnale, Minoscia, Crugnalett, Chernelett



LECCIA
LICHIA AMIA

TAGLIA MINIMA: 6cm
STAGIONE: da luglio a gennaio
NOMI DIALETTALI: Arciola, Lupina



MENOLA/ZERRO
SPICARA MAENA

TAGLIA MINIMA: 7 cm
STAGIONE: da novembre a maggio
NOMI DIALETTALI: Ciuro, Sciura, Pupille, Pupidde, Futtalari, Rotunde



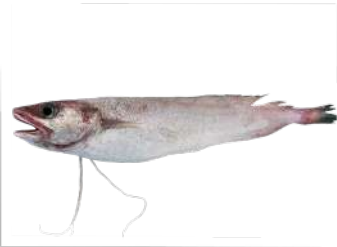
MERLUZZETTO
MERLUCCIUS MERLUCCIUS

TAGLIA MINIMA: 20 cm
STAGIONE: da giugno a ottobre
NOMI DIALETTALI: Marluzzu, Mazzone, Luzzu, Nuzz, Mbarluzzu



MORMORA
LITHOGNATHUS MORMYRUS

TAGLIA MINIMA: 20 cm
STAGIONE: da luglio a aprile
NOMI DIALETTALI: Casciulu, Gasciola, Cascioli, Voscele



MOSDEA O MOSTELLA
PHYCIS PHYCIS

TAGLIA MINIMA: 20 cm
STAGIONE: da maggio a novembre
NOMI DIALETTALI: Minghiale de prete, Minghiana, Minghianula



OCCHIATA
OBLADA MELANURA

TAGLIA MINIMA: 15 cm
STAGIONE: da giugno a febbraio
NOMI DIALETTALI: Occhiata, Acchiata, Acchieta, Jaia, Aiata



PAGELLO FRAGOLINO
PAGELLUS ERYTHRINUS

TAGLIA MINIMA: 15 cm
STAGIONE: da maggio a febbraio
NOMI DIALETTALI: Lutrina, Luvaru, Etre, Etr



PALAMITA
SARDA SARDA

TAGLIA MINIMA: 25 cm
STAGIONE: da giugno a febbraio
NOMI DIALETTALI: Palamitu, Palameit, Jarruba, Palamietiedde



PESCE SERRA
POMATOMUS SALTATRIX

TAGLIA MINIMA: 30 cm
STAGIONE: da agosto a marzo
NOMI DIALETTALI: Pesce serre



PESCE SPATOLA/SCIABOLA
LEPIDOPUS CAUDATUS

TAGLIA MINIMA: ND
STAGIONE: da settembre ad aprile
NOMI DIALETTALI: pisci d'argentu, pisci sciabola, curiscia, argentina



POTASSOLO/MELÙ
MICROMESISTIUS POUTASSOU

TAGLIA MINIMA: 20 cm
STAGIONE: da aprile a novembre
NOMI DIALETTALI: Tenchia, Pesc sben, Lozza



SALPA
SARPA SARPA

TAGLIA MINIMA: 15 cm
STAGIONE: mag-lug / ott-feb
NOMI DIALETTALI: Salp, Sarpa, Muscatedda, Sarpettedda



SARAGO PIZZUTO
DIPLODUS PUNTAZZO

TAGLIA MINIMA: 18 cm
STAGIONE: da novembre a giugno
NOMI DIALETTALI: Purciello, Sarge pezzute, Pezzute, Appezzutu,



SARAGO SPARAGLIONE
DIPLODUS ANNULARIS

TAGLIA MINIMA: 12 cm
STAGIONE: tutto l'anno
NOMI DIALETTALI: Sparagghiuni, Sparraune, Sbarroni, Sparinole, Sarjce



SARDINA
SARDINA PILCHARDUS

TAGLIA MINIMA: 11 cm
STAGIONE: da marzo a settembre
NOMI DIALETTALI: Sarda, Sard, Sarachidd



SGOMBRO
SCOMBER SCOMBRUS

TAGLIA MINIMA: 18 cm
STAGIONE: da luglio a febbraio
NOMI DIALETTALI: Lacierte,
Maccariedde, Scummaru, Culcu



SUGARELLO/SPICARULO
TRACHURUS TRACHURUS

TAGLIA MINIMA: 15 cm
STAGIONE: da settembre ad aprile
NOMI DIALETTALI: Lacierte, Traule,
Stangac'ze, Ciertu, Cpicalaru, Treulu



TANUTA
SPONDYLIOSOMA CANTHARUS

TAGLIA MINIMA: 15 cm
STAGIONE: da maggio a dicembre
NOMI DIALETTALI: Scantru, Riggion,
Minile, Smarrita, Reggiere



TRACINA
TRACHINUS DRACO

TAGLIA MINIMA: ND
STAGIONE: da giugno a settembre
NOMI DIALETTALI: Parasaula,
Trascene, Strascena, Capignòra



TOTANO
TODARODES SAGITTATUS

TAGLIA MINIMA: 12 cm
STAGIONE: da ottobre ad aprile
NOMI DIALETTALI: Totaro, Lempete



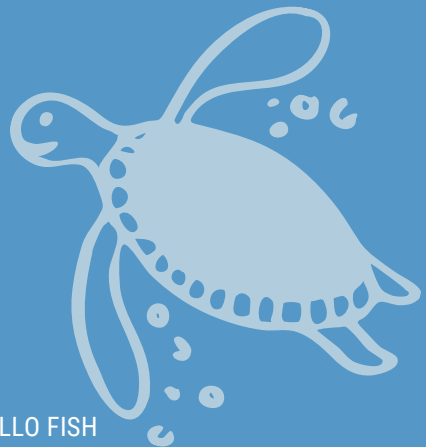
TONNO ALLATTERATO
EUTHYNNUS ALLETTERATUS

TAGLIA MINIMA: 30 cm
STAGIONE: da agosto a dicembre
NOMI DIALETTALI: Palametidd,
Letterato



ZANCHETTA/SUACIA
ARNOGLOSSUS LATERNA

TAGLIA MINIMA: ND
STAGIONE: da ottobre a marzo
NOMI DIALETTALI: Zanghetted, Fraizze,
Zanchette, Treja de scoju



Fonte immagini: HELLO FISH
www.hellofish.it

LE SPECIE DA DIMENTICARE



Sono le specie in grave pericolo che dovremmo sforzarci di non mettere sulla nostra tavola perché in via di estinzione o perché frutto di pratiche di pesca o allevamento non sostenibili o vietate perché specie protette.

Tra le specie ittiche prossime all'estinzione ci sono soprattutto quelle di grandi dimensioni. Tali pesci sono più vulnerabili alla minaccia della pesca eccessiva, perché crescono più lentamente e quindi trovano maggiori difficoltà a raggiungere l'età in cui possono riprodursi. Tra queste ricordiamo: il salmone, la cernia, il tonno rosso, il pesce spada, il merluzzo dell'atlantico, l'anguilla.

La pesca al bianchetto, ovvero al novellame di pesce azzurro come sardine, acciughe ed alosa, è vietata dal Regolamento UE 1967/2006 per tutelare le specie ittiche di taglia inferiore alla taglia minima.

Inoltre, è assolutamente vietata la pesca di specie protette ai sensi della Convenzione di Berna, ratificata dalla Legge n. 503/1981 e dalla Direttiva 92/43/CEE "HABITAT", attuata dal D.P.R. n. 357/1997, come per es. le tartarughe, lo squalo bianco e lo squalo elefante, il dattero di mare, la nacchera o pinna nobile, la foca monaca, i delfini, le balene e gli altri mammiferi marini.



Fonte immagini: HELLO FISH
www.hellofish.it

CURIOSITA'

La **cernia bruna** è una tra le specie simbolo del Mediterraneo, ma secondo la IUCN, l'Unione Internazionale per la Conservazione della Natura, è ormai una specie in pericolo di estinzione. Uno dei motivi è il suo accrescimento lento: raggiunge la maturità sessuale a cinque anni di età. Un'altra causa è il depauperamento degli habitat rocciosi costieri. Ma la minaccia più grave è la solita, l'uomo. Tra le varie attività di pesca, quella in apnea si è dimostrata la più dannosa per questa specie. La cattura di grossi esemplari ha comportato l'eliminazione sistematica dei maschi. Ad aggravare il problema è il fatto che le cernie sono ermafroditi. Scientificamente si parla di proteroginia, una forma di ermafroditismo per cui gli esemplari fino a una certa età sono tutti femmine, poi in età adulta cambiano sesso. Togliere dei maschi da una popolazione già adulta porta a uno squilibrio che la natura non aveva previsto e al quale fatica ad adattarsi, compromettendo così la sopravvivenza della specie. La sua scomparsa rappresenterebbe una enorme perdita per la biodiversità del Mediterraneo.

GLI ATTREZZI DA PESCA

La **PESCA SOSTENIBILE** è quella che preleva dal mare solo ciò che serve per garantire che la popolazione ittica rimanga sempre produttiva, senza sprechi, rigetti, catture accidentali e utilizzando attrezzi che hanno un basso impatto sull'ambiente e la fauna marina. È quella pesca che considera il mare e le sue risorse un bene comune, da tutelare anche per le generazioni future. Pertanto, anche gli attrezzi da pesca fanno la differenza. Ogni sistema di pesca ha un suo impatto sull'ecosistema marino, ma alcuni risultano più dannosi di altri. Alcuni attrezzi, infatti, danneggiano direttamente l'habitat marino (per es. le reti a strascico che arano il fondale) altri sono poco selettivi e non permettono di distinguere tra specie bersaglio e catture accidentali e non desiderate (bycatch), come delfini, tartarughe o altre specie protette.

yes!

METODI ARTIGIANALI E A BASSO IMPATTO AMBIENTALE

LENZE A MANO O A CANNA

Le lenze sono costituite da uno o più ami legati ad un cavetto e un piombo di zavorra.

Presuppongono la presenza e il controllo continuo da parte del pescatore. Maggiore è la dimensione dell'amo, maggiore è la dimensione della specie che si intende catturare. Ciò permette un'alta selettività e rende difficile la cattura di specie sotto-taglia.

NASSA

Antico attrezzo a forma di imbuto o gabbia che viene calato a mano e intrappola il pesce grazie a un'esca. Tale strumento da pesca è normalmente molto selettivo e con impatto ambientale fortemente contenuto: eventuali catture indesiderate o esemplari sotto taglia possono essere rilasciati vivi in mare.

NO

METODI NON ARTIGIANALI A FORTE IMPATTO AMBIENTALE

TONNARA VOLANTE

Rete a circuizione di grandi dimensioni, utilizzata per la pesca del tonno. Se dotata di FAD (sistemi di aggregazione dei pesci) comporta la cattura accidentale di specie indesiderate o protette come squali, delfini e tartarughe marine.

PALANGARO DERIVANTE

è costituito generalmente da un trave in monofilamento di poliammide, abbastanza sottile, tale da essere reso il più possibile invisibile alla preda. Gli ami del palangaro derivante sono in genere più grossi di quello fisso poiché catturano specie pelagiche di grandi dimensioni quali tonno o pesce spada. Il sistema è lasciato in balia del vento e delle correnti per la cattura di grandi pesci pelagici. Poco selettivo, cattura accidentalmente anche squali, delfini e tartarughe marine (specie protette).

yes!

METODI ARTIGIANALI E A BASSO IMPATTO AMBIENTALE

RETI DA POSTA

Rete fissa che viene lasciata in mare a mezz'acqua o sul fondo, molto diffusa nel Mediterraneo con varie tipologie. Può essere formata da un'unica pezza di rete (reti da imbrocco) o da tre pezze di rete sovrapposte (tremaglio) in cui restano impigliate molte varietà di pesce, crostacei e molluschi soprattutto quelle che vivono vicino al fondale, come sogliole, scorfani, seppie, cefali. Parametri della selettività interspecifica, sono oltre alla dimensione di maglia, il diametro del filo della rete e l'altezza della rete.

PALANGARO DI FONDO

Il palangaro o palamito è formato da un insieme molto numeroso di ami, tutti collegati ad un unico supporto (filo, cavetto) detto "trave" o "madre" tramite degli spezzi di filo chiamati "braccioli" che viene calato in prossimità del fondale per la cattura del pesce bianco. Contrariamente al palangaro derivante - utilizzato per la cattura di grandi pelagici - il palangaro di fondo, se correttamente usato, è piuttosto sostenibile.

RETE A CIRCUZIONE

detta anche cianciolo.

Rete molto alta, delimitata superiormente da una lima da sugheri con numerosi e grossi galleggianti posti uno di seguito all'altro, ed inferiormente da una lima da piombi formata da un cavo piombato o catena. Una potente sorgente di luce (lampara) attira i pesci che formano un "banco" che viene circondato dalla rete che viene chiusa sulla lima dei piombi e poi salpata. Se usato correttamente, ovvero calato su banchi precedentemente individuati ed identificati, è un attrezzo selettivo per la cattura soprattutto di pesce azzurro.

NO

METODI NON ARTIGIANALI A FORTE IMPATTO AMBIENTALE

RETE DA TRAINO

Molto diffusa, necessita di imbarcazioni piuttosto potenti. Le reti a strascico, che vengono trainate sul fondale per la cattura di specie di fondo, hanno un forte impatto sugli habitat quali coralligeno e Praterie di Posidonia oceanica. E' il metodo di pesca più usato in Italia per la cattura di specie pregiate di fondo. Le reti da traino pelagico sono trainate da coppie di imbarcazioni (volanti a coppia) e catturano soprattutto piccoli pelagici come acciughe e sardine.

SCIABICA

Le sciabiche sono formate da varie pezze di rete a maglia diversa, piccole nel corpo centrale e nel sacco dove si effettua la cattura, grandi sulle due braccia laterali da cui si dipartono dei lunghi cavi detti "calamenti" o "reste". È una rete da traino poiché viene trainata sul fondo, sia pure a bassissima velocità. La sciabica da spiaggia è la più nota, molto usata soprattutto in passato. Attualmente solo in alcune località è rimasta la tradizione di questa pesca. La rete viene calata a semicerchio e lentamente tirata da terra dai pescatori che a piedi la salpano.

DRAGA

La draga è un attrezzo da pesca trainato a mano o da imbarcazioni che, penetrando nel fondo marino, nel suo progressivo avanzamento separa gli organismi marini dall'acqua, dalla sabbia e dal fango.

DRAGA TURBOSOFFIANTE

Attrezzo trainato che smuove il fondale sabbioso con potenti getti d'acqua mentre un rastrello raccoglie i molluschi (vongole soprattutto) ma anche ogni altro organismo presente. Sono tra gli attrezzi più dannosi se utilizzati su habitat di particolare valore naturalistico come le praterie di Posidonia oceanica.

L'ETICHETTA DEL PESCE

L'etichetta è uno strumento per l'acquisto consapevole e informato e garantisce una maggiore tutela del Consumatore. Il 13 dicembre 2014 è entrato in vigore il regolamento UE 1169/2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai Consumatori, riguardante l'etichettatura dei prodotti alimentari, inclusi quelli ittici. L'obbligo di esporre l'etichetta è valido per tutti i prodotti ittici sia che si tratti di pesci freschi, refrigerati, congelati o confezionati e ovunque vengano commercializzati nei mercati rionali, dal pescivendolo o nei supermercati, etc.

L'etichetta deve indicare:

DENOMINAZIONE COMMERCIALE

della specie ittica in italiano, che deve sempre essere più dettagliata possibile

NOME SCIENTIFICO DELLA SPECIE

Dietro ciascuna denominazione scientifica, c'è una ed una sola specie ittica, con proprie caratteristiche di taglia minima commerciale, riproduzione, stagionalità di pesca ed esposizione al rischio estinzione

METODO DI PRODUZIONE

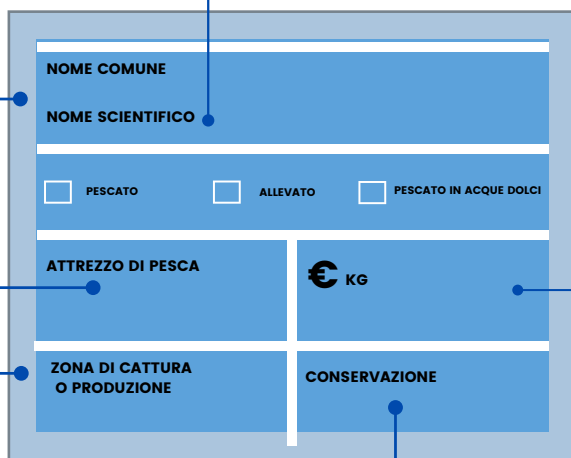
in particolare se si tratta di pesce "pescato" o "pescato in acque dolci" oppure "allevato"

ATTREZZI USATI

categoria di attrezzi da pesca utilizzati

LA ZONA

in cui il prodotto è stato catturato o allevato; Non viene più indicata con un codice alfanumerico (es Zona FAO 37) ma con la denominazione per esteso della zona di cattura "Mar Mediterraneo" per renderla più comprensibile al Consumatore. Ciascuna Zona FAO è poi suddivisa in sottozona e suddivisioni per meglio identificare la zona di pesca



CONSERVAZIONE

- Lo stato di conservazione: fresco/refrigerato/congelato/decongelato
- Metodo di conservazione a seconda dello stato di conservazione: se il pesce è **fresco/refrigerato**, l'etichetta deve contenere l'indicazione di conservare in frigo indicando la temperatura di conservazione, oppure conservare alla temperatura vicina quella del ghiaccio fondente. Se il pesce è **congelato**, l'etichetta deve contenere percentuale di glassatura e l'espressa indicazione, con richiamo al divieto di ricongelamento. Se il pesce è **decongelato**, l'etichetta deve contenere l'avvertenza "non ricongelare il prodotto, conservarlo in frigorifero e consumarlo entro 24 ore".
- il termine minimo di conservazione, preceduto dall'espressione "da consumarsi preferibilmente entro il __/__/20__". Per i prodotti più delicati e deperibili deve essere indicata la data precisa di scadenza;
- la data di cattura (facoltativo)

L'ETICHETTA CI FORNISCE TUTTE LE INFORMAZIONI PER SCEGLIERE
CONSAPEVOLMENTE E CONTRIBUIRE AL RISPETTO DEL
MARE E DELLE SUE RISORSE.



Zona di cattura FAO 37 - Mar Mediterraneo

Il MAR ADRIATICO fino alla testa del Gargano è la zona FAO 37.2.1

CURIOSITÀ

Per aiutare il Consumatore a capire dove è stato pescato un prodotto ittico, l'Organizzazione per l'Alimentazione e l'Agricoltura (FAO) ha diviso il mondo in varie zone assegnando a ciascuna un numero



Mapa Mondiale delle Zone di Pesca

Atlantico Nord Occidentale	Zona FAO 21	Atlantico Sud-Orientale	Zona FAO 47
Atlantico Nord Orientale	Zona FAO 27	Mar Mediterraneo	Zona FAO 37
Mar Baltico	Zona FAO 27.III.d	Mar Nero	Zona FAO 37,4
Atlantico Centro-Occidentale	Zona FAO 31	Oceano Indiano	Zona FAO 51 e 57
Atlantico Centro-Orientale	Zona FAO 34	Oceano Pacifico	Zona FAO 61, 67, 71, 77, 81, e 87
Atlantico Sud-Occidentale	Zona FAO 41	Atlantico	Zona FAO 48, 58 e 88



CURIOSITÀ

La **glassatura** è lo strato di ghiaccio protettivo applicato alla superficie di un prodotto della pesca congelato. Questa protezione naturale è ottenuta con acqua destinata al consumo umano per aspersione o nebulizzazione o immersione.

I prodotti ittici, grazie al "ghiaccio", risultano così isolati e al riparo dell'azione ossidante dell'ossigeno atmosferico che, invece di agire sul prodotto, lavora sul ghiaccio di copertura.

Molti dei prodotti della pesca da conservare a temperatura sotto lo zero (obbligatorie per legge) senza adeguata glassatura, durante i prolungati periodi di conservazione che il TMC (Termine Minimo di Conservazione) consente, andrebbero inesorabilmente incontro a fenomeni di disidratazione, di ossidazione e di irrancimento. La glassatura si comporta come un involucro perfettamente aderente che protegge il prodotto dalla disidratazione e dall'ossidazione.

LE FRODI ALIMENTARI SUI PRODOTTI ITTICI

LA FRODE ALIMENTARE È UNA CONDOTTA ILLECITA CHE INFCIA LA QUALITÀ DEL PRODOTTO (FRODE SANITARIA) O LA COMMERCIALIZZAZIONE DEL PRODOTTO (FRODE COMMERCIALE)



- 🐟 **Adulterazione:** operazione che porta a modificare un alimento nella sua composizione in quanto vengono aggiunte sostanze di scarso valore o sottratto parte del prodotto e sostituito con altro scadente o diverso allo scopo di ottenere un maggior tornaconto. Le adulterazioni alimentari hanno riflessi non solo commerciali ma anche igienico-nutrizionali e, in alcuni casi, di GRAVE pericolo per la salute pubblica.
- 🐟 **Alterazione:** modificazione della composizione chimica e organolettica del prodotto originale a causa dei fenomeni degenerativi per cattiva, prolungata o inadeguata conservazione.
- 🐟 **Sofisticazione:** modifica volontaria della composizione naturale di un alimento mediante l'aggiunta di una sostanza estranea per migliorare l'aspetto, coprirne i difetti, facilitarne la sostituzione.
- 🐟 **Contraffazione:** sostituzione di un alimento con un altro di minor pregio ma che presenta caratteristiche macroscopiche assai simili.

LE FRODI COMMERCIALI PIÙ DIFFUSE SUI PRODOTTI ITTICI



1 FRODE DI SOSTITUZIONE DI SPECIE

Vendita di specie di minor valore commerciale sotto il nome di specie pregiate. Esempi: filetti di pangasio invece di filetti di platessa, oppure totani per calamari, melù per merluzzo, zanchette per sogliole, tranci di alalunga per tranci di tonno rosso



2 VENDITA DI UN PRODOTTO SCONGELATO PER FRESCO



3 VENDITA DI PRODOTTI DI ALLEVAMENTO PER PRODOTTI DI CATTURA IN MARE



4 PRATICHE FRAUOLENTE PER SIMULARE LA FRESCHEZZA

- a) Congelamento per dare rigidità e compattezza
- b) Bagnatura per dare lucentezza e brillantezza
- c) Aggiunta di monossido di carbonio per dare colore rosso alle carni
- d) Aggiunta di additivi per mascherare un preesistente stato di alterazione



5 VENDITA DI PRODOTTI CONGELATI GLASSATI

senza indicazione del peso netto o della percentuale di glassatura



6 AUMENTO DI PESO RISPETTO ALL'ORIGINALE

mediante introduzione di scaglie o pezzi di ghiaccio attraverso la bocca dei pesci o nel mantello dei molluschi cefalopodi




I MARCHI PER LA PESCA

Quando scegliamo i prodotti ittici proposti dalla grande distribuzione organizzata è importante acquistare pesce certificato per garantire una scelta secondo criteri di sostenibilità. Tra i principali marchi per i prodotti della pesca ricordiamo i seguenti:










Per i prodotti ittici con il **Marchio blu MSC**, puoi essere certo che provengono da una pesca sostenibile che ha soddisfatto il loro standard di pesca MSC, e che le aziende che hanno trattato, confezionato e commercializzato questi prodotti hanno soddisfatto lo standard di catena di custodia per la tracciabilità.

Lo standard di pesca MSC si basa su tre principi fondamentali che ogni attività di pesca deve soddisfare:

-  **stock ittici sostenibili:** La pesca deve lasciare in mare abbastanza risorse per far sì che lo stock possa riprodursi e l'attività di pesca possa così proseguire nel tempo
-  **riduzione al minimo dell'impatto ambientale:** La pesca dev'essere effettuata in modo da minimizzare il suo impatto, consentendo a piante e animali marini di prosperare
-  **efficace gestione della pesca:** La pesca dev'essere gestita dalle aziende in modo responsabile e nel rispetto delle leggi vigenti



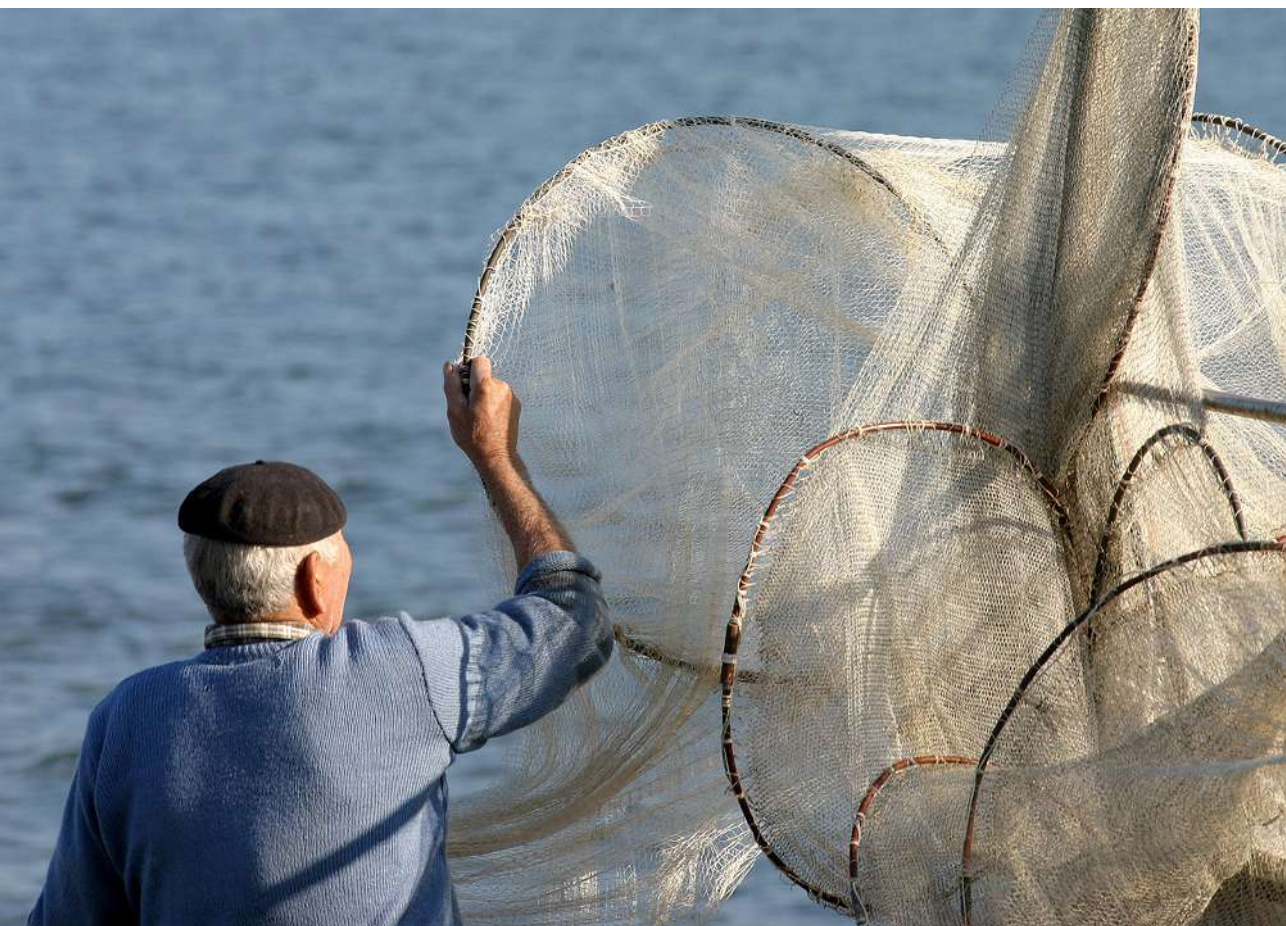
I criteri del **Marchio Friend of the Sea** per la pesca sostenibile richiedono:

-  il non sovra-sfruttamento degli **stock ittici** come indicato dalla FAO, dagli enti regionali e dalle autorità nazionali per la pesca
-  l'abolizione di **tecniche** fortemente **impattanti** sul fondale marino;
-  **attrezzature** di pesca **selettive** (massimo 8% di scarto);
-  nessuna **cattura accessoria** elencata come "vulnerabile" o presente nella Lista rossa IUCN;
-  rispetto dei **requisiti legali** (compresi TAC, nessuna pesca illegale, non dichiarata e non regolamentata, dimensione delle maglie delle reti, dimensioni minime, ecc.);
-  gestione dei **rifiuti** e dell'**energia**;
-  responsabilità **sociale**



Il **Marchio Dolphin Safe** fu creato negli USA per certificare il tonno pescato con tecniche che non mettevano a rischio i delfini. Oggi però questo marchio viene concesso dall'Earth Island Institute non solo a chi usa tecniche di pesca che risparmiano i delfini, ma anche che rispettano l'equilibrio dell'ecosistema marino.

Secondo il regolamento (CE) n. 882/2003 del Consiglio, per «tonno pescato senza rischi per i delfini» s'intende «tonno catturato mediante cale in cui non sono stati registrati casi di morte o di ferimento grave di delfini».



CONSERVAZIONE E MANIPOLAZIONE DEL PESCE

COME CAPIRE SE IL PESCE È FRESCO

La valutazione della freschezza di un prodotto ittico può essere fatta con metodi sensoriali che sono alquanto affidabili, occorre solo un po' di pratica.

Il Consumatore può riconoscere il pesce fresco valutando l'aspetto generale del pesce, dell'occhio, delle branchie, il colore della livrea, la consistenza delle carni e soprattutto l'odore.

La tabella seguente riporta le indicazioni più utili per il Consumatore per riconoscere un pesce fresco da uno non fresco.



CARATTERISTICHE



	PESCE FRESCO	PESCE NON FRESCO
ODORE	Delicato e gradevole, di mare	Acre, ammoniacale, ripugnante
ASPETTO GENERALE	Lucente, metallico, iridescente	Spento, senza riflessi
CORPO	Irrigidito	Flaccido e con addome che toccandolo sembra "vuoto"
CONSISTENZA	Soda, turgida	Molle, cedevole al tatto, alla pressione si lasciano impronte
SQUAME	Ben aderenti e lucide	Sollevate ed opache, si staccano facilmente
PELLE	Colorata e tesa	Raggrinzita, sbiadita, si sfalda
OCCHIO	Limpido, sporgente, "vivo" pupilla nera	Opaco, infossato, secco
BRANCHE	Rosse o rosa, lamelle ben identificabili e turgide e senza muco	Scure grigio-brunastre, lamelle mucose o appassite
ANO	Appena visibile	Beante
VISCERI	Ben distinguibili, consistenti	Rammolliti e in disfacimento
SPINA	Ben adesa alla carne	Facilmente sfilabile
CARNI	Sodo-elastiche	Molli e si sfilacciano



CONSIGLI UTILI



FARE LA SPESA...

E' buona norma porre particolare attenzione alla catena del freddo dal punto di vendita dei prodotti ittici fino alla propria abitazione, specialmente nei mesi estivi. Sarebbe buona abitudine utilizzare delle borse termiche e comprare i prodotti ittici per ultimi quando si fa la spesa in modo da ridurre quanto più possibile i tempi di trasporto con esposizione a temperature alte

...UNA VOLTA ARRIVATI A CASA

Eviscerare immediatamente il pesce acquistato, lavarlo accuratamente, sgocciolarlo e cuocerlo o conservarlo in frigorifero o congelatore, dentro un contenitore chiuso fino alla cottura. Se non si pensa di consumare il pesce subito, allora è meglio congelarlo, mettendolo in sacchetto di plastica per alimenti che lo isoli dall'aria, dall'umidità e dall'odore. I crostacei sono alimenti che si alterano in brevissimo tempo è quindi consigliabile cucinarli subito o riporli nello scomparto più freddo del frigo



LA GIUSTA TEMPERATURA

Sia per il fresco che per il congelato/surgelato la temperatura rappresenta l'unico sistema di protezione dell'alimento. I prodotti scongelati vanno consumati entro 24 ore e non devono essere ricongelati onde evitare la moltiplicazione di germi

GLI UTENSILI DELLA CUCINA

Nelle preparazioni utilizzare sempre taglieri, utensili e coltelli puliti. Occorre sempre fare attenzioni alle "contaminazioni crociate", separiamo sempre i vari alimenti, laviamo bene i piani di lavoro e non usiamo gli stessi utensili per pesce, carne e verdure



BANCO DEL PESCE IN PESCHERIA

In pescheria, per garantire il massimo livello igienico sanitario e ottimali condizioni di conservazione dei vari prodotti ittici, è necessario che siano rispettati alcuni piccoli accorgimenti.

IL PESCE DEVE ESSERE ESPOSTO SU UN LETTO DI GHIACCIO, NON SOLO PER FINI ESTETICI, MA SOPRATTUTTO PER GARANTIRE IL MANTENIMENTO DELLE IDONEE TEMPERATURE DI CONSERVAZIONE CHE SONO PROSSIME ALLO 0°C PER I PRODOTTI DELLA PESCA.



Il pesci non vanno, pertanto, posti l'uno sull'altro, sia per evitare che il prodotto di sotto si rovini, sia che quello sopra si riscaldi eccessivamente. Inoltre, tutto ciò che è sul banco per abbellire o separare i prodotti deve essere stato preventivamente sanificato onde evitare di fungere da tramite di contaminazioni crociate. E' bene, poi, che ci sia sempre un piccolo spazio di separazione tra prodotti ittici freschi interi, in filetti, decongelati, precotti, trattati con additivi, nonché tra crostacei, molluschi, pesci, ecc. Un banco dove i prodotti ittici sono ben distinti e magari suddivisi per macro categorie (freschi-decongelati-trattati, oppure pesci-molluschi-crostacei) risulta più ordinato e "leggibile" dal cliente. Inoltre, nei banchi davanti ad ogni prodotto deve essere esposta l'etichetta con la denominazione della specie e tutte le informazioni di legge. Ove mancano le etichette è sinonimo di scarsa attenzione nei confronti dei consumatori e mancanza di rispetto della normativa vigente.

**DIFFICILMENTE CHI NON RISPETTA LA TRACCIABILITÀ
POI RISPETTA LA CATENA DEL FREDDO E L'IGIENE**

CURIOSITA'

In PESCHERIA possiamo poi trovare anche le CONSERVE e le SEMICONSERVE.

Sai la differenza? E' importante conoscerla per poterle conservare adeguatamente in casa e consumarle senza rischi per la salute

CONSERVE

Sono prodotti trasformati e confezionati (es. scatolette di tonno) che hanno una vita commerciale lunga in quanto sottoposti a sistemi di conservazione basati sull'uso di alte temperature per l'abbattimento della carica microbica e possono essere conservati anche a temperatura ambiente. Questa tecnica permette, inoltre, di mantenere intatte tutte le proprietà del pesce, perciò è altrettanto sano mangiare pesce in conserva o fresco.

Le conserve non hanno una data di scadenza, poiché la qualità del prodotto non diminuisce con il tempo. È stabilita quindi una data preferibile di consumazione. Una volta aperte, però, le conserve devono essere tenute al fresco, ben coperte con il liquido di copertura, e devono essere mangiate in un arco di 4-5 giorni

SEMICONSERVE

Sono invece prodotti trasformati e confezionati (es. cibi cotti, marinati, salati, affumicati, etc) che hanno subito dei trattamenti in cui la carica microbica è stata ridotta ma non totalmente abbattuta. Questi prodotti vanno conservati sempre in frigo e hanno una scadenza molto più breve rispetto alle conserve.

Tutto ciò deve essere specificato sulle rispettive confezioni, per cui è importante seguire quanto indicato sull'etichetta

CONSUMO DI PESCE CRUDO

Il consumo di pesce crudo è una pratica che si sta diffondendo sempre più nella cucina italiana parallelamente all'introduzione di nuove culture e, quindi, di nuovi piatti e di nuovi cibi.

Mangiare pesce crudo comporta, però, alcuni rischi legati ad intossicazioni, ad infezioni da germi patogeni e a patologie causate dall'ingestione di parassiti. La cottura adeguata dei prodotti della pesca elimina questi pericoli.

SE SI DESIDERA CONSUMARE PESCE CRUDO O MARINATO OCCORRE ASSICURARSI CHE ABBA SUBITO UN TRATTAMENTO DI BONIFICA PREVENTIVA MEDIANTE ABBATTIMENTO O CONGELAMENTO, OPPURE IL CONSUMATORE PUÒ CONGELARLO NEL FREEZER DI CASA PER ALMENO 4 O 5 GIORNI A -18 C



L'abbattimento termico del pesce viene fatto con uno strumento professionale che si chiama abbattitore di temperatura. La temperatura di abbattimento è almeno al di sotto dei 20°C e deve avvenire per un tempo non inferiore alle 24 ore.



Se acquistiamo preparazioni con pesce crudo, tipo "sushi" o "sashimi", occorre chiedere la garanzia al fornitore dell'avvenuto preventivo abbattimento o congelamento

UN PARASSITA PERICOLOSO: L'ANISAKIS

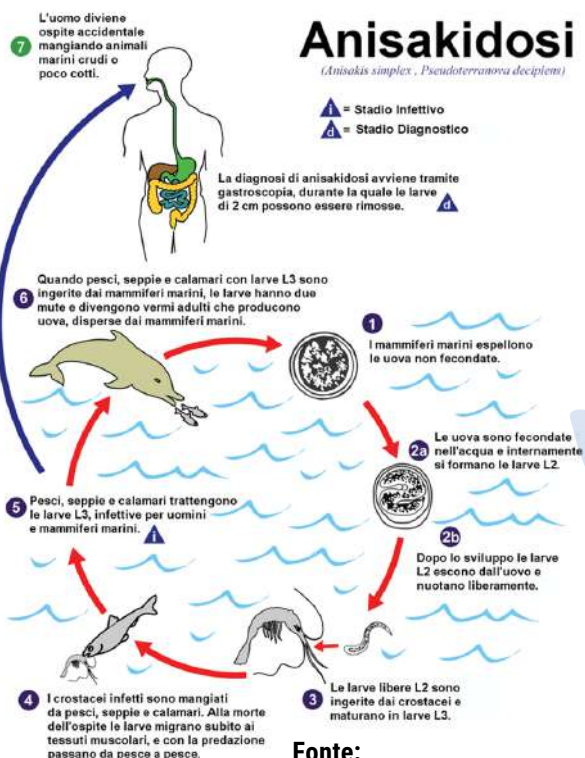
L'anisakis è un nematode (verme) parassita che si annida nelle pareti dello stomaco dell'uomo. Il pesce e i crostacei sono le principali fonti di contagio: l'uomo mangiando pesci o calamari crudi o poco cotti, può ingerire le larve dei nematodi, responsabili di una malattia nota come anisakidiosi.

Le larve ingerite spesso muoiono o non danno sintomi. In alcuni casi però possono invadere la mucosa gastrica o intestinale e causare dolori addominali, nausea, vomito ed occasionalmente febbre (forma acuta) dopo poche ore dal pasto (1-8 ore).

Più rare sono le forme allergiche, che possono essere gravi se la persona è particolarmente sensibile.

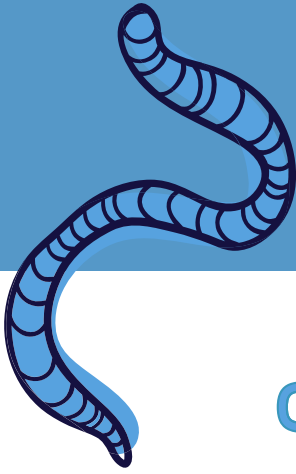
Una volta penetrate nella mucosa ne deriva una reazione infiammatoria che può evolvere fino a causare ulcere del tratto intestinale oppure coinvolgere altri organi come fegato e milza. La cura dell'anisakidiosi richiede molto spesso l'intervento chirurgico per asportare la parte di intestino interessata dal parassita.

Similmente alla stragrande maggioranza dei parassiti, l'Anisakis presenta un complesso ciclo vitale. Il ciclo biologico si svolge in ambiente marino passando per vari stadi di sviluppo.



Fonte:

CDC - Atlanta <https://www.cdc.gov/parasites/anisakiasis>



COME EVITARE L'ANISAKIDOSI



COTTURA

La prevenzione dell'Anisakidosi si ottiene attraverso la cottura: una cottura a 60°C per 5 minuti è sufficiente

TEMPERATURA

In caso di consumo di pesce crudo o praticamente crudo è necessario sottoporre il prodotto al congelamento a temperature adeguate e per un tempo sufficiente:

- congelamento: - 20 C° per almeno 24 ore
- congelamento: - 35 C° per almeno 15 ore



METODI NON SICURI

La marinatura, la salagione e l'affumicatura a freddo non sono garanzia di inattivazione dell'eventuale parassita

Per evitare contaminazioni consigliamo di seguire questi semplici consigli:

- 🐟 evitare di consumare pesce crudo in esercizi che non garantiscano l'avvenuta bonifica del prodotto;
- 🐟 evitare la preparazione e il consumo di pesci marinati, se non preventivamente congelate (chiedere garanzie al gestore della pescheria o del ristorante);
- 🐟 per il consumo casalingo di pesce crudo o marinato eviscerarlo prontamente e conservarlo nel congelatore di casa a - 18 C° (tre stelle) per 4 - 5 gg;
- 🐟 prestare particolare attenzione alle specie più a rischio. La tabella seguente indica la % d'infestazione per ciascuna specie:

Pesce sciabola	100	Boga	35	Sarago sparaglione	16
Suro	95	Pesce San Pietro	33	Gallinella	16
Melù	95	Rana pescatrice	32	Pagello	10
Molo	76	Totano	22	Triglia	10
Lanzardo	75	Trascina	21	Cefalo	10
Sgombro	71	Musdea	20	Cepola	9
Gronco	44	Cappellano	19	Sardina	1
Nasello	40	Acciuga	17	Salpa	0

Fonte: ASL Bergamo

INTOSSICAZIONE DA PRODOTTI ITTICI: ISTAMINA E TETRODOTOSSINA

La **sindrome sgombroide** è una intossicazione acuta causata principalmente dal consumo di prodotti ittici contenenti alti livelli di ISTAMINA.

Il nome è legato al fatto che l'intossicazione è correlata principalmente al consumo di specie ittiche appartenenti alla famiglia degli Scombridae (tonno, sgombro, lanzardo, palamita, tonnetto) ma può avvenire anche col consumo di specie come sardine, acciughe, pesce serra etc. L'istamina è naturalmente presente nella muscolatura di varie specie di pesci marini. Una piccola parte di istamina si sviluppa nei tessuti dei pesci con il diminuire della freschezza, mentre la maggior parte è il risultato dell'attività di batteri che in presenza di condizioni di conservazioni inadeguate, producono l'enzima istidina decarbossilasi che fa aumentare l'istamina.

i

A seguito dell'esposizione di pesce per un tempo prolungato a temperature superiori a 5-10°C, l'enzima prodotto dai batteri può indurre la formazione di elevate quantità di istamina in grado di provocare gravi casi di intossicazione alimentare nel Consumatore

i

La sintomatologia insorge da 30 minuti a 2-3 ore dopo l'assunzione di questo alimento. Si possono avere casi lievi con prurito, eritema, rush cutaneo al viso e collo, cefalea, secchezza e bruciore di bocca e gola, sapore metallico o piccante, vampate di calore o casi gravi con tachicardia, senso di soffocamento, shock anafilattico.

L'istamina non viene inattivata dalla cottura, per questo anche i prodotti cotti e/o conservati possono risultare tossici per il consumatore. Occorre sempre rispettare le buone pratiche di conservazione dei cibi: le scatolette o altri tipi di conserve ittiche una volta aperte devono essere tenute in frigo (alla temperatura di 0°/+4°C) e consumate entro 3 giorni dall'apertura.

L'intossicazione da TETRODOTOSSINA (TTX) è solitamente dovuta all'ingestione di fugu, un piatto tipico della cucina giapponese, a base di pesce palla, una vera raffinatezza di sushi. Nei ristoranti Giapponesi – dove questa carne viene consumata all'ordine del giorno – è richiesta una particolare licenza, al fine di istruire i cuochi alla preparazione accurata e minuziosa del pesce, rendendolo innocuo. La TTX è contenuta, infatti, nel fegato e nell'ovaio del pesce palla, mentre nei muscoli è pressoché nulla, l'abilità del ristoratore è nell'eliminare i visceri senza contaminare le carni.

IL CONSUMO DI PESCE PALLA È PROIBITO INVECE DALLA LEGGE ITALIANA GIÀ DAL 1992, COSÌ COME IN GERMANIA E IN GRAN PARTE DELL'EUROPA



La **Tetrodotossina** è una potente neurotossina, 100 volte più tossica rispetto al cianuro di potassio ed è in grado di uccidere un uomo a dosi bassissime: la dose letale si aggira intorno a 25 mg per un soggetto di 75 kg.

L'avvelenamento da TTX esordisce con un lieve intorpidimento della lingua e delle labbra dopo 20 minuti o 3 ore dall'ingestione delle carni tossiche. In seguito, insorge una paresi al volto e alle estremità inferiori e superiori, accompagnata da giramenti di testa, mancanza di fiato, battito cardiaco irregolare, coliche addominali ed eventualmente anche nausea, diarrea e vomito. Successivamente, si osserva un aggravarsi della paralisi, disturbi del movimento e difficoltà respiratorie e ad esprimersi. Nello stadio finale, la paralisi diviene sempre più evidente, il soggetto mostra anche convulsioni, aritmia cardiaca e squilibri neurologici. La morte può insorgere da dopo 20 minuti a 8 ore (soprattutto dopo 4-6 ore) dall'ingestione di carne con TTX per insufficienza respiratoria. La tossina non viene distrutta mediante la cottura o il congelamento.

i

Il trattamento prevede una lavanda gastrica immediata, seguita dall'assunzione di molecole in grado di legare la tossina ed eliminarla dall'organismo. Durante la terapia è importante il monitoraggio della respirazione e del battito cardiaco e in caso di severità praticare la ventilazione assistita e il massaggio cardiaco.

CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI NEL FRIGO

I freezer o congelatori vengono classificati con il simbolo delle **STELLE** che indicano la potenza refrigerante. Ad ogni stella corrisponde una temperatura di conservazione di -6 °C. Saperle leggere è molto importante per capire i tempi di conservazione degli alimenti:



UNA SOLA STELLA - Il freezer ha una temperatura inferiore ai -6°: il cibo congelato o surgelato può essere conservato al massimo per una settimana



DUE STELLE - Si scende a temperature sotto i -12° e gli alimenti possono essere conservati per al massimo un mese



TRE STELLE - Indicano temperatura inferiore ai -18°: ciò permette di lasciare nel freezer gli alimenti per al massimo un anno



QUATTRO STELLE - La temperatura (-30°) consente di congelare direttamente gli alimenti freschi oltre che conservarli per al massimo un anno

Nello scomparto del ghiaccio di un frigorifero, invece, i prodotti non devono rimanere per più di tre giorni.

Bisogna imparare a riconoscere i simboli che appaiono sui frigoriferi e congelatori, di solito sono applicati sulla porta superiore del congelatore.

CURIOSITA'

E' normale che nel congelatore si formi la brina: ma quando è troppa funziona come un isolante e, perciò, ne riduce l'efficienza, oltre a ridurre lo spazio utilizzabile. Così le performance dell'elettrodomestico peggiorano e i consumi aumentano. Uno strato di brina alto 3-5 mm fa crescere fino al 10% i consumi energetici del congelatore. Per cui, ogni sei mesi, il freezer va sbrinato.

Principali differenze tecnologiche tra refrigerato, congelato e surgelato:

REFRIGERAZIONE

Nell'ambito della conservazione alimentare si parla di refrigerazione quando gli alimenti sono portati a una temperatura fra 0°C e 10°C. Questo processo rallenta, ma non blocca, il deperimento dei cibi. Ciò fa sì che i prodotti refrigerati possano essere conservati per periodi di tempo limitati: alcuni giorni, massimo due settimane.

CONGELAZIONE

È un sistema di conservazione che ricorre all'utilizzo del "freddo sottozero", e può essere di tipo domestico o industriale. I cibi sono portati a temperature tra -7°C e -12°C (che per il pesce e la carne arrivano a -18°C) e sono conservati a temperature tra -10°C e -30°C. Al momento della scongelazione si verifica una parziale perdita dei valori nutritivi e organolettici, in particolare negli alimenti con struttura cellulare meno resistente. Pur essendo un metodo efficace per allungare la conservazione dei cibi, la congelazione non permette di bloccare al 100% l'attività degli enzimi, con conseguente deterioramento nel tempo della qualità originaria del prodotto.

SURGELAZIONE


È una congelazione ultra rapida ed efficiente. I prodotti raggiungono in brevissimo tempo la temperatura di -18°C, e la rapidità di raffreddamento determina la formazione di micro-cristalli di acqua che non danneggiano la struttura cellulare degli alimenti. Le valenze organolettiche e nutrizionali (proteine, vitamine, carboidrati, ecc.), la struttura e il sapore dei cibi rimangono, pertanto, inalterati rispetto al prodotto originale. La surgelazione si presenta come il miglior sistema di conservazione, grazie allo scrupoloso rispetto della "catena del freddo" in tutto l'iter che l'alimento compie per arrivare, integro, sulla tavola del Consumatore





I MOLLUSCHI BIVALVI

LE ZONE DI PRODUZIONE DEI MOLLUSCHI BIVALVI

Gli allevamenti di molluschi bivalvi possono essere dislocati in zone di produzione:

-  **TIPO A**
in cui è consentita la raccolta e l'utilizzo per il consumo umano diretto dei molluschi bivalvi

-  **TIPO B**
nelle quali è consentita la raccolta e l'utilizzo per il consumo umano dei molluschi bivalvi soltanto dopo che gli stessi abbiano subito un trattamento in un centro di depurazione o dopo un periodo di stabulazione in acque idonee

-  **TIPO C**
in cui i molluschi bivalvi vivi possono essere raccolti ed essere immessi sul mercato ai fini del consumo umano soltanto previa stabulazione di lunga durata.

CURIOSITÀ

Le zone di allevamento di molluschi bivalvi sul Gargano sono classificate di tipo A (DGR n.786 del 24/06/1999)

Tutti i molluschi bivalvi vivi destinati al consumo umano diretto, indipendentemente dalla zona di produzione, possono essere immessi sul mercato solo dopo il passaggio in un Centro di Spedizione Molluschi (CSM) o in un Centri di Depurazione Molluschi (CDM). L'elenco ufficiale degli stabilimenti riconosciuti ai sensi del Reg. (CE) 853/2004 è scaricabile dal sito del Ministero della Salute.

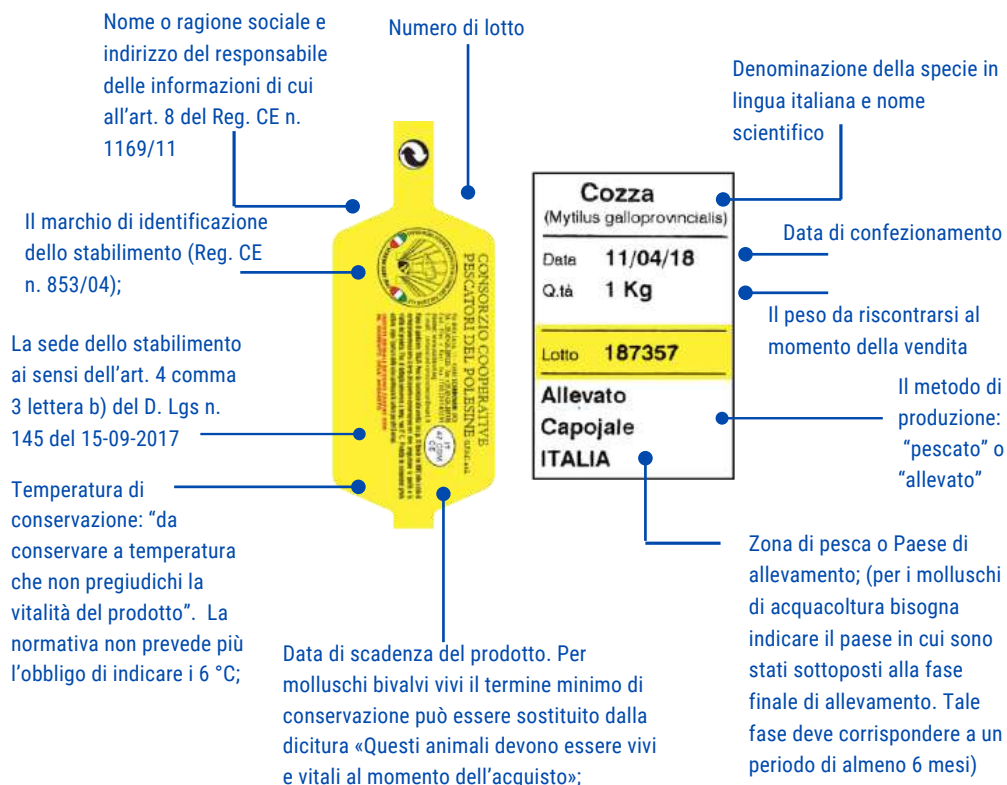
i

I molluschi bivalvi devono essere venduti solo se confezionati in retine, cestelli o vaschette sottovuoto. Essi devono riportare sempre l'etichettatura.

Se il prodotto è venduto sfuso, deve essere munito di un apposito cartello di vendita facilmente visibile e chiaramente leggibile, posto in vicinanza del prodotto con tutte le indicazioni presenti nell'etichetta.

L'ETICHETTA PER I MOLLUSCHI BIVALVI

L'etichetta è lo strumento per un acquisto consapevole e informato e garantisce una maggiore tutela del Consumatore. Per i molluschi bivalvi l'etichetta deve presentare le seguenti indicazioni obbligatorie:



Possono essere poi presenti informazioni sulle modalità di preparazione dei molluschi: ad esempio "i molluschi devono essere consumati cotti applicando una temperatura di 95-100° C per almeno 5 minuti".

COME CAPIRE SE I MOLLUSCHI BIVALVI SONO VIVI E VITALI

Al momento dell'acquisto occorre sempre controllare che i molluschi bivalvi siano vivi e vitali. L'eventuale presenza di un po' di sabbia non è indice di un prodotto non sicuro. I rivenditori devono riporre i molluschi bivalvi in un luogo pulito e conservarli al fresco a una temperatura di 4-6°C.

STATO DI FRESCHEZZA DEI MOLLUSCHI BIVALVI

CARATTERISTICHE



VIVI E VITALI

VIVI MA NON VITALI

MORTI

STATO DELLE VALVE

chiuse o se aperte si richiudono subito se stimolate

aperte in forte %, si chiudono lentamente se stimolate

aperte in notevole %, non si chiudono

REATTIVITÀ AGLI STIMOLI

presente e pronta

presente ma scarsa

assente

ACQUA INTERVALVARE: QUANTITÀ QUALITÀ

discreta di buon odore e trasparente

scarsa nessun odore o lievemente fecaloide e torbida

tracce o assente maleodorante

ADERENZA DEL MOLLUSCO ALLA CONCHIGLIA

normale

scarsa

assente

BATTITO CARDIACO

presente e ritmico

presente ma aritmico

assente



CONSIGLI PER IL CONSUMO DEI MOLLUSCHI BIVALVI

A CASA

Una volta a casa, i molluschi bivalvi, vanno conservati in frigo, in un canovaccio umido e ben stretto attorno alla retina. Il mollusco, così, potrà trattenere il liquido necessario alla propria sopravvivenza. I molluschi vanno consumati nel breve periodo, prima che si assista alla morte con apertura delle valve

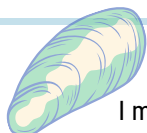


COTTURA

I molluschi vanno consumati preferibilmente cotti, ciò consente di ridurre fortemente i rischi per la salute.

La cottura dei molluschi non dovrebbe terminare al momento in cui le valve si aprono, ma dovrebbe prolungarsi per qualche minuto, preferibilmente in una pentola con coperchio.

I molluschi che non si aprono durante la cottura, vanno sempre eliminati



PREPARAZIONE E CONGELAMENTO

I molluschi vanno tirati fuori dal frigo giusto al momento della preparazione. Aprire la retina e lavare i molluschi eliminando quelli aperti o rotti. Quindi, procedere con la preparazione desiderata e, nel caso vi sia prodotto in eccedenza, i molluschi si potranno congelare assieme al liquido di cottura in un contenitore basso (max 3 cm)

I RISCHI

Dal punto di vista sanitario i molluschi bivalvi possono essere considerati alimenti rischiosi in quanto, essendo organismi filtratori, possono in effetti accumulare sostanze chimiche, come le **biotossine** prodotte da alcuni tipi di alghe o i metalli pesanti prodotti dall'inquinamento, ma anche microrganismi patogeni, come norovirus, virus dell'epatite A e salmonella che possono causare forti dolori addominali, diarrea, nausea, vomito e febbre. Per eliminare i rischi rappresentati da questi patogeni è necessario consumare i molluschi bivalvi cotti, oltre che acquistarli sempre presso rivenditori ufficiali che possono garantire i controlli lungo la filiera di produzione e la qualità del prodotto. È buona norma conservare l'**etichetta** della confezione acquistata per esibirla all'autorità sanitaria e poter risalire al lotto e al produttore nel caso dovesse comparire qualche malore dopo il consumo dei molluschi.





ACQUACOLTURA

Il termine **ACQUACOLTURA** identifica, oggi, l'insieme di attività umane praticate per la produzione controllata di organismi acquatici. Data la crescente domanda di prodotti ittici a livello globale e il sovrasfruttamento degli stock ittici, oggi, l'acquacoltura non può più essere considerata come una semplice alternativa alle attività di pesca ma si configura come una vera esigenza produttiva in grado di generare sia benefici economici che ambientali in termini di risposta alla progressiva riduzione della fauna acquatica. Esistono diversi tipi di pratiche di acquacoltura distinguibili in base all'entità dell'intervento dell'uomo e all'organismo acquatico allevato. Si distinguono tre differenti tipologie di allevamento:

ALLEVAMENTO INTENSIVO

I pesci vengono allevati in vasche d'acqua dolce, salata o salmastra o in mare aperto (maricoltura) in grosse gabbie galleggianti o sommerse dove vengono alimentati con diete artificiali formulate per essere adatte alle singole specie allevate

ALLEVAMENTO ESTENSIVO

Il pesce viene seminato allo stadio giovanile in lagune o stagni costieri e cresce con alimentazione naturale, sfruttando cioè le risorse fornite dall'ambiente. La vallicoltura rappresenta un patrimonio paesaggistico unico in Italia ed ha un ruolo fondamentale per la conservazione degli eco-sistemi delle zone umide costiere

ALLEVAMENTO SEMI-ESTENSIVO

Forma di allevamento intermedia, quando cioè l'alimentazione naturale viene integrata con diete artificiali

Con riferimento all'organismo acquatico allevato, si parla, invece, di:

PISCICOLTURA O ITTICOLTURA

Marina o d'acqua dolce, riguarda l'allevamento e la riproduzione dei pesci. Sebbene in Italia la piscicoltura comprenda l'allevamento di molte specie di pesci diversi, la produzione nazionale si concentra in particolar modo sulle trote, quando l'acquacoltura avviene in acque dolci, sulle spigole e sulle orate quando l'allevamento è praticato in acque salate

MOLLUSCHICOLTURA

Forma di allevamento prevalentemente estensiva dedicata ai molluschi bivalvi e prevede la semina di giovani mitili in zone marine o lagunari idonee al rapido accrescimento. i molluschi si alimentano in maniera autonoma sfruttando il plancton della zona di semina. La molluschicoltura si distingue in **venericoltura**, se ad essere allevate sono vongole, **miticoltura**, nel caso delle cozze, e **ostricoltura**, quando si tratta di ostriche. la molluschicoltura si configura come una delle attività di allevamento più sostenibile dal punto di vista ambientale, sia rispetto alle tecniche di zootecnia terrestri che alle altre forme di acquacoltura, con una impronta ecologica estremamente bassa.

CROSTACEICOLTURA

Allevamento di crostacei. In Italia risulta legata soprattutto alla produzione di mazzancolle

ALGHICOLTURA

Coltivazione di alghe marine. In Italia risulta ancora poco diffusa, ci sono solo allevamenti di microalghe come la Spirulina

i

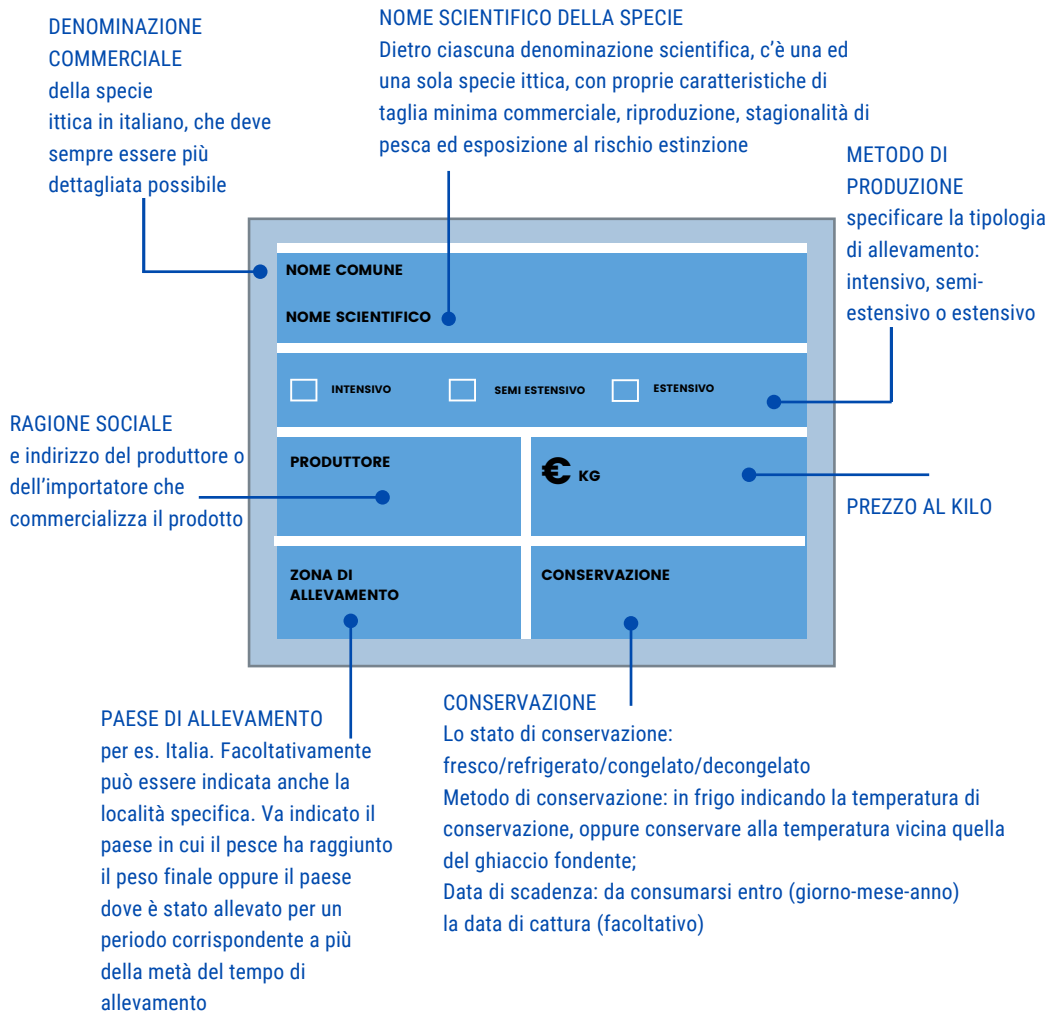
Attualmente operano sul territorio italiano circa 800 impianti di acquacoltura che producono 140 mila tonnellate l'anno di prodotto contribuendo a circa il 40% della produzione ittica nazionale e al 30% della domanda di prodotti ittici freschi.

In Italia sono allevati circa 30 tipi di pesci, molluschi e crostacei, ma il 97% della produzione nazionale si basa su 5 specie: trota, spigola, orata, mitili e vongole veraci



L'ETICHETTA PER IL PESCE ALLEVATO

L'etichetta deve presentare le seguenti indicazioni obbligatorie:



QUALITÀ DEL PESCE ALLEVATO

Oggi la differenza sensoriale e nutrizionale tra pesce allevato e selvatico è sempre meno significativa e quasi trascurabile.

LA QUALITÀ DEL PESCE ALLEVATO CHE GIUNGE SULLA TAVOLA, NON HA PIÙ NULLA DA INVIDIARE AL PRODOTTO PESCATO IN TERMINI DI QUALITÀ, ANZI IL PESCE DI ALLEVAMENTO È IGIENICAMENTE PIÙ CONTROLLATO

È infatti, un prodotto che viene controllato dalla nascita sino alla sua distribuzione, lungo tutta la filiera secondo quanto previsto dalla normativa vigente.





Grazie al mangime costituito da materie prime di ottima qualità, il pesce d'allevamento contiene in linea di massima meno contaminanti ambientali e anche meno micro e nanoplastiche, di quello selvatico perché l'alimentazione è sempre sotto controllo, anche grazie a i rigorosi controlli periodici chimico-sanitari da parte dei veterinari delle ASL.

i

I pesci allevati non sono pieni di antibiotici e ormoni, come la maggior parte dei consumatori crede. Eventuali pesci trattati con antibiotici devono rispettare per legge, uno specifico periodo di sospensione utile al loro smaltimento prima della macellazione e devono sottostare a controlli veterinari ufficiali da parte delle ASL prima della loro immissione sul mercato. Per quanto riguarda, poi, gli ormoni della crescita, come previsto dai regolamenti della UE, ne è vietato l'uso tanto che programmi ufficiali di monitoraggio hanno mostrato che non vi sono tracce di tali ormoni nel pesce di allevamento

L'acquacoltura è, pertanto, in grado di garantire prodotti sicuri e controllati. Per stare al passo con le esigenze dei consumatori, l'acquacoltura italiana si sta evolvendo per raggiungere l'obiettivo di una produzione sempre più responsabile e sostenibile, capace di tutelare il cittadino non solo sulla qualità del prodotto, ma anche sull'impatto che ha sull'ambiente.

La strategia degli allevatori italiani è, infatti, quella di puntare alla qualità e alla sostenibilità, piuttosto che alla quantità, perseguendo i principi del CODICE DI BUONA PRATICA D'ALLEVAMENTO IN ACQUACOLTURA, i cui punti chiave sono:

-  **Igiene e salubrità d'allevamento**
-  **Ecocompatibilità dell'acquacoltura**
-  **Alimentazione - Sicurezza alimentare**
-  **Rintracciabilità**

Il Consumatore dovrebbe, pertanto, scegliere sempre prodotto in MADE IN ITALY.

RICETTE TIPICHE LOCALI

ZUPPA DI PESCE

INGREDIENTI:

- 1 scorfano
- 1 sarago
- 1 gallinella
- 2 cicale
- 3 mazzancolle
- 1 scampo
- 2 sepioline
- 1 rana pescatrice
- 150 g di cozze
- 150 g di vongole
- n. 10 pomodorini
- 2 spicchi d'aglio
- olio q.b.
- sale q.b.
- pepe e peperoncino q.b
- vino bianco q.b.
- pane tostato q.b

PROCEDIMENTO:

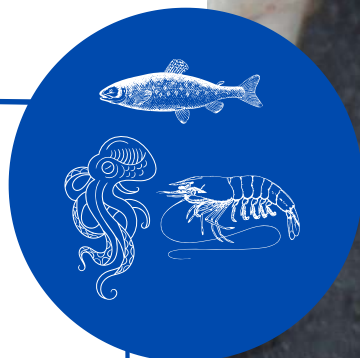
Pulire il pesce eviscerandolo e desquamandolo. Togliere il filamento scuro sul dorso delle mazzancolle e pulire i gusci delle cozze.

In una padella lasciar riscaldare l'olio extra vergine d'oliva con aglio a pezzi e peperoncino. Quando l'aglio è ben dorato, aggiungere prezzemolo tritato insieme al pescato con i tempi di cottura più lunghi (scorfano, gallinella, scampi, sepioline, pescatrice e cicale). Far rosolare il tutto avendo cura di girare delicatamente i pesci in modo da avere una cottura omogenea. Dopo circa 10 minuti sfumare con il vino bianco; una volta evaporato il vino aggiungere i pomodorini a pezzetti, un mestolo di acqua, sale e lasciar cuocere per altri 10 minuti.

Aggiungere sarago, cozze e vongole, mazzancolle ed un pizzico di pepe. Dopo circa 15 minuti la zuppa di pesce è pronta per essere servita su deliziosi crostini di pane pugliese che avremo fatto precedentemente dorare in forno.

Autore della ricetta: Hotel Panorama del Golfo - Manfredonia

Da: Atlante dei prodotti della pesca - ricettario delle aree GAC della Puglia



COZZE RIPIENE



INGREDIENTI:

- 500 g cozze (pulite)
- 250 g di pane
- 700 ml di salsa di pomodoro
- 2 spicchi aglio
- 1 uovo
- Prezzemolo tritato q.b.
- Parmigiano grattugiato 40 g
- Acqua q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

Ammollare il pane nel latte o nell'acqua senza crosta. Non appena il pane si sarà ammorbidito, strizzare bene la mollica e inserirla in una ciotola con prezzemolo e aglio tritati, formaggio grattugiato, uovo, sale e pepe. Impastare il tutto amalgamando bene gli ingredienti. In un tegame fare rosolare l'aglio nell'olio. Non appena l'aglio sarà dorato, aggiungere la passata di pomodoro, un pizzico di sale e cuocere a fuoco lento per una decina di minuti.

Lavare le cozze e raschiarle bene. Premere con le dita sulla cozza così da farla aprire leggermente, infilare dentro il coltellino e aprirle. Utilizzare l'acqua delle cozze per insaporire il ripieno. Riempire le cozze con un po' di impasto, chiuderle bene utilizzando un filo di cotone da far girare alcune volte, fino alla completa chiusura, ed eliminare l'impasto in eccesso. Sistemare le cozze ripiene nel sugo precedentemente portato a bollore e lasciarle cuocere con il coperchio per 15 minuti.

Una volta pronte, eliminare il filo. Le cozze ripiene con il sugo sono pronte per essere servite calde: con il sughetto rimasto si può condire la pasta.

Da: <https://www.cookist.it/cozze-ripiene/>

ACQUASALE UOVA E COZZE

INGREDIENTI:

- 200 g cozze (pulite)
- 200 g pane
- 2 cipollotti o sponsali
- 150 g di polpa di pomodoro
- 2 spicchi di aglio
- 8 uova
- Prezzemolo tritato q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

Soffriggere due cipolle sponsale in olio, aggiungere la polpa di pomodoro, prezzemolo, peperoncino e acqua a sufficienza per poter poi bagnare il pane e lasciar cuocere per 10 minuti.

Una volta pronto il sughetto, adagiare nella pentola le cozze e due uova per ogni commensale. Appena le cozze saranno aperte, versare il tutto sul pane affettato sottilmente appena abbrustolito... meglio se il tuorlo d'uovo resta morbido, in modo che si sparga sul pane.

Autore della ricetta: Associazioni cuochi di Gargano e Capitanata

Da: Atlante dei prodotti della pesca - ricettario delle aree GAC della Puglia

TAGLIOLINI AL SUGO DI SGOMBRO

INGREDIENTI:

- 2 sgombri da circa 300 g cadauno
- 200 g di farina di grano tenero
- 2 uova
- 800 g di pomodorini ciliegino
- 1 mazzetto di basilico
- 2 cucchiaini di pan trito tostato
- 3 spicchi di aglio
- Pepe nero macinato q.b.
- Alloro q.b.
- Scorza di limone q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

Pulire gli sgombri e porli dentro una casseruola con acqua insieme all'alloro e alla scorza di limone. Accendere la fiamma bassissima e portare il tutto a cottura. Spinare il pesce e trasferirlo in una ciotola insieme a un pizzico di sale, un filo di olio e con una forchetta sminuzzarlo finemente. In un robot da cucina mettere la farina, le uova e impastare fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo. Avvolgere l'impasto nella pellicola e lasciare riposare in frigo per una quarantina di minuti circa. Passato il tempo indicato, stendere la pasta, ottenendo lo spessore desiderato, e passarla successivamente nel settore per realizzare i tagliolini. In una padella oleata brasare a fuoco medio il pomodoro tagliato a pezzetti, l'aglio, il basilico tritato, un pizzico di sale, pepe e attendere almeno una ventina di minuti. Ottenuto il sugo, frullarlo con un minipimer e trasferirlo nella stessa padella di cottura insieme al pesce sminuzzato in precedenza e cuocere per altri 5 minuti. In abbondante acqua salata bollire i tagliolini e scolarli direttamente nella padella con il sugo. Servire la pasta e guarnire con qualche foglia di basilico fresco, del pangrattato tostato, un filo di olio e se lo gradite anche dei pomodorini scottati leggermente in olio.

Ricetta tratta da FRESCOPESCE.IT

INVOLTINI DI MELANZANE CON LANZARDO, FAGIOLINI E POMODORO

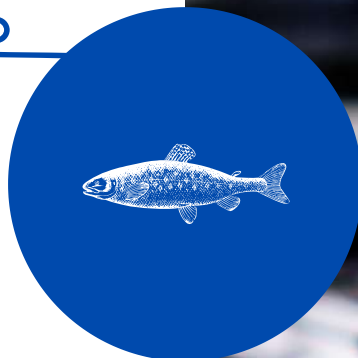
INGREDIENTI:

- 2 lanzardi da circa 250 g cadauno
- 12 fette di melanzana viola tagliate a uno spessore di circa ½ cm
- 150 g di fagiolini lessi
- 100 g di pomodorino Piccadilly
- 1 di mazzetto di basilico fresco
- Sale q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.

PROCEDIMENTO:

Con un coltello ben affilato, tagliare il pesce e ricavare dei filetti a cui, con un'apposita pinzetta toglierete le spine centrali. In una griglia rigata, arrostire le fette di melanzana fino a quando di formeranno le righe di cottura. A questo punto, tagliare a fettine i pomodorini che, con i fagiolini e il lanzardo tagliato a tocchetti, andremo a farcire le fette di melanzana. Chiudere l'involtino con uno stecchino di legno. Con un coltello, tagliare le punte dei fagiolini, trasferire il tutto in una teglia con carta antiaderente e prima di cuocere in forno a 160 °C per 10 minuti, condire con un filo di olio e un pizzico di sale. Servire su un piatto piano e guarnire con delle foglie di basilico fresco.

Ricetta tratta da FRESCOPESCE.IT



RAVIOLI DI CEFALO CON CREMA DI SALICORNIA



INGREDIENTI:

- 400 g di cefalo;
- 500 g di salicornia;
- 200 g di farina 00
- 2 uova
- sale e pepe q.b.;
- mosto cotto q.b.

PROCEDIMENTO:

Saltare la salicornia con olio, aglio e peperoncino e poi frullarla al mixer, aggiungendo un po' d'acqua per dare una consistenza cremosa. Per preparare i ravioli, mescolare farina e uova, coprire l'impasto e lasciarlo riposare per mezz'ora. Sfilettare il cefalo e tritarlo aggiungendo sale e pepe. Stendere l'impasto sottilmente e aggiungere il ripieno. Chiudere il ripieno nella forma del raviolo. Cuocere i ravioli in acqua salata e condire con la crema di salicornia. Servire con un filo di mosto cotto a piacere.

Autore della ricetta. Associazione Cuochi Gargano e Capitanata
da: Ricettario a cura del Gruppo di Azione CostieraLagune del Gargano Scarl

TROCCOLI CON RAPE E ORATA

INGREDIENTI:

- 600 g di orata;
- 200 g di rape;
- 100 g di pomodorini;
- sale q.b.;
- 1 spicchio d'aglio;
- olio extra vergine di oliva q.b.;
- peperoncino q.b.

PROCEDIMENTO:

Mettere in una padella olio aglio e peperoncino e far soffriggere. Aggiungere le rape precedentemente lavate, poi l'orata sfilettata e cubettata. Dopo tre minuti di cottura, aggiungere la pasta e i pomodorini, saltare per qualche minuto e servire

Autore della ricetta. Associazione Cuochi Gargano e Capitanata
da: Ricettario a cura del Gruppo di Azione CostieraLagune del Gargano Scarl

SEPIE RIPIENE CON CONTORNO DI PATATE

INGREDIENTI:

- 4 seppie
- 500 g di patate
- 150 g di pecorino grattugiato
- 2 uova
- 2 pomodorini
- 1/2 bicchiere di Vino bianco
- Pepe q.b.
- Prezzemolo tritato q.b.
- Aglio q.b.
- Cipolla q.b.

PROCEDIMENTO:

Sbattere le 2 uova e aggiungere tutto il formaggio, prezzemolo tritato, sale e pepe. Quando gli ingredienti si sono consolidati, riempire le seppie, adeguatamente lavate e pulite, e mettere in una teglia da forno versandoci 250 dl. di acqua e aggiungere intorno le patate tagliate a fettine.

Una volta riempita la teglia con le seppie e le patate spolverare il tutto con sale, pepe, prezzemolo tritato e 2 pomodorini tagliati a pezzettini, olio, 1/2 bicchiere di vino. A seconda dei gusti si può aggiungere aglio e/o cipolla tagliati sottilissimi, dopo di che infornare per circa 45 minuti a 180-200 gradi, controllando sempre il livello dell'acqua nel tegame. Una volta assicurata la cottura, proseguire solo con la cottura della parte superiore onde gustarla dorata e rosolata.

Autore della ricetta: Mariella Dipalma moglie di pescaore

Da: Atlante dei prodotti della pesca - ricettario delle aree GAC della Puglia

POLPO SU CREMA DI FAVE

INGREDIENTI:

- 500 g di Polpo
- 120 g di fave secche di Carpino
- Olio extravergine di Oliva q.b
- Pepe q.b
- Sale q.b

PROCEDIMENTO:

Lasciare le fave in ammollo per almeno 2 ore in una ciotola piena d'acqua. A seguire, cuocerle a fuoco lento in una casseruola con un paio di bicchieri di acqua e un po' di sale cuocere fino a quando non si cominceranno a sfaldare. Poi passare tutto al mixer e continuare a cuocere finché non otterrete una buona consistenza cremosa. Regolare con un po' di pepe nero per aumentarne il sapore.

Cuocere il polpo per 30 minuti in abbondante acqua salata quindi lasciar raffreddare nella sua acqua di cottura. Arrostito il polpo in una padella ben calda fino a quando non si forma una bella crosticina croccante. Servire il polpo accompagnato dalla crema di fave e un filo di olio a crudo.

Autore della ricetta: Tradizione popolare



BIBLIOGRAFIA

- ASL Bergamo - Dipartimento di prevenzione veterinaria - PRODOTTI DELLA PESCA E RISCHIO ANISAKIS: INFORMAZIONI PER IL CONSUMATORE
- Candotti P., Capua C. Fedrizzi G., Giorgi M., Marcone M.F., Salati F., Salogni C., Tosi G., Varisco G., Zaghini L. (2011) - ECCO PERCHÉ MANGI PESCE SICURO - Ministero della Salute e Istituto Zooprofilattico della Lombardia
- Cataudella S. and M. Spagnolo (2012) - LO STATO DELLA PESCA E DELL'ACQUACOLTURA NEI MARI ITALIANI - Pubblicazione MIPAAF
- Costantini M., Castellarin C. Odorico R., Tempesta M. (2009) - CHE PESCI PIGLIARE - Commissione Europea, WWF, Slow Food, Ministero Politiche Agricole
- Ferretti M., Tarulli E. and Palladino S. (2002) - CLASSIFICAZIONE E DESCRIZIONE DEGLI ATTREZZI DA PESCA IN USO NELLE MARINERIE ITALIANE CON PARTICOLARE RIFERIMENTO AL LORO IMPATTO AMBIENTALE - ICRAM Regione Puglia - ATLANTE DEL PESCE AZZURRO DEL BASSO ADRIATICO E DELLO IONIO" - realizzato nell'ambito FEP 2007-2013 Misura 3.4 "Sviluppo di nuovi mercati e campagne rivolte ai consumatori" progetto Azioni di valorizzazione e promozione dei prodotti ittici per lo sviluppo di nuovi mercati e l'informazione (M.ITT.I.CO!) (progetto editoriale di Proàgo s.r.l.)
- GAC Gargano Mare S.c.a.r.l (2015) - ATLANTE DEI PRODOTTI DELLA PESCA - realizzato nell'ambito del FEP 2007/2013 ASSE IV Misura 4.1 - Sviluppo Sostenibile delle zone di pesca - PSC GAC Gargano Mare - MISURA H - PROGETTO DI COOPERAZIONE MEDIT.CUL.T. (Mediterranean Fishery Heritage, Coastal Culteres and Traditions" (progetto editoriale di Spazio Eventi srl)
- GAC Lagune del Gargano (2015) - IL GUSTO RITROVATO DELLE LAGUNE DEL GARGANO - realizzato nell'ambito del FEP 2007/2013 ASSE IV Misura 4.1 - Sviluppo Sostenibile delle zone di pesca - PSC GAC Lagune del Gargano - MISURA H - PROGETTO DI COOPERAZIONE MEDIT.CUL.T. (Mediterranean Fishery Heritage, Coastal Culteres and Traditions" (progetto editoriale di Linearte s.a.s.)
- Palma G., Anastasio A., Meomartino L., Marrone R. (2012) - SICUREZZA ALIMENTARE, VALORE NUTRIZIONALE E SOSTENIBILITÀ DELLE ATTIVITÀ DELLA PESCA: IL CONTRIBUTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA - Osservatorio Nazionale della Pesca e Fondazione MEDES.
- Slow Food (2013) - Mangiamoli giusti: i pesci da mettere nel piatto e quelli da lasciare in mare.

SITOGRAFIA

- <https://alimentinutrizione.it/tabelle-nutrizionali/ricerca-per-ordine-alfabetico>
- <https://www.canva.com/>
- <https://cdc.gov/parasites/anisakiasis>
- <https://consumaregiusto.it/>
- <http://fao.org/fishery/en>
- <https://fishbase.org>
- <http://fishfinder.greenpeace.it/>
- <https://hellofish.it/>
- <http://pescesostenibile.wwf.it/>
- <http://promo.buonpescato.it/>

I Comuni dell'area GAL Gargano:

Cagnano Varano
Carpino
Ischitella
Isole Tremiti
Lesina
Mattinata
Monte Sant'Angelo
Peschici
Rignano Garganico
Rodi Garganico
San Giovanni Rotondo
San Marco in Lamis
San Nicandro Garganico
Vico del Gargano
Vieste



GAL GARGANO Agenzia di Sviluppo

agenziadisviluppo@galgargano.com

0884 564164

www.galgargano.com



Finanziato con fondi del Programma Operativo FEAMP 2014/2020 PRIORITÀ IV - MISURA

4.63 Strategia di Sviluppo Locale del GAL Gargano Agenzia di Sviluppo

Piano di Azione Locale 2014/2020

Azione 2 - Intervento 2.3 - Interventi per una commercializzazione 2.0