



con il contributo di

mipaaf

ministero delle
politiche agricole
alimentari e forestali



I PESCI
DA METTERE
NEL PIATTO
E QUELLI DA LASCIARE IN MARE



Slow
fish

Buono, Pulito e Giusto.

Miniguida
per combinare
piacere
e
responsabilità



Slow Food Italia

SOMMARIO



PREPARARSI ALL'ACQUISTO

4 passi per compilare la lista della spesa

- | | |
|--|---|
| 1°~ Individuare il pescivendolo | 2 |
| 2°~ Scegliere pesci di stagione e nostrani | 4 |
| 3°~ Cercare la giusta taglia | 6 |
| 4°~ Spendere meno | 8 |

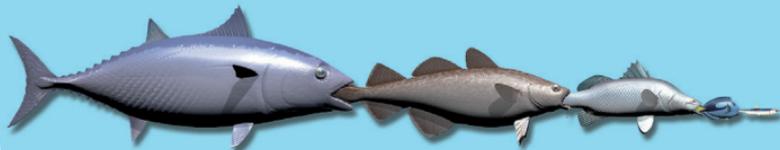
E ORA FACCIAMO LA SPESA

cosa non comprare e cosa comprare

I pesci **NO**

I pesci **SI**

9
17



SEL TV A SCEGLIERE

Slow Food promuove modi consapevoli e al contempo piacevoli di mangiare, perché anche da questi dipendono la qualità della nostra vita e la salute del pianeta. Un'attenzione speciale oggi deve essere dedicata al mondo ittico, perché le condizioni dei mari e di molti dei suoi sono particolarmente critiche. Con questa guida intendiamo dare alcune indicazioni su come modificare le nostre abitudini di acquisto e consumo per contribuire a un'inversione di rotta.

Perché sta a noi consumatori fare la differenza!

Proponiamo di porre la giusta attenzione alla tradizionale lista della spesa riflettendo su quali scelte fare, in modo da coniugare il nostro piacere con una maggiore responsabilità negli acquisti, consapevoli del potere che abbiamo come consumatori nel condizionare il mercato dell'alimentazione. L'ambito delle nostre scelte non si limita al momento della spesa, ma riguarda anche le decisioni che prendiamo, per esempio, al ristorante o in mensa.

*Buona lettura,
buona spesa
e buon appetito!*

PREPARARSI ALL'ACQUISTO

1° Il primo passo per compilare la lista della spesa è **scegliere un buon pescivendolo**, competente e disponibile a fornire tutte le informazioni necessarie.

I 4 PASSI:

1. Individuare il pescivendolo
2. Scegliere pesci di stagione e nostrani
3. Cercare la giusta taglia
4. Spendere meno

Per la legge europea queste indicazioni devono essere presenti sull'**etichetta** e quindi è tuo diritto conoscerle:

- qual è il nome di questo pesce?
- da dove arriva?
- è stato pescato o è di allevamento?
- come è stato pescato o allevato?
- è fresco o è stato congelato?

Bando alla timidezza e agli imbarazzi, a chi lavora bene fa piacere avere clienti curiosi e interessati!

PESCA A CICLO VITALE BREVE

Sono specie che crescono rapidamente o che hanno bisogno di tanti anni per raggiungere l'età adulta? Sono sempre da preferire pesci a ciclo vitale breve, per non spazzar via, con un gesto, che sia di acquisto, di vendita o di pesca, decenni di vita! Inoltre, pesci più grandi e longevi accumulano maggiori quantità di sostanze tossiche, purtroppo presenti nei nostri mari.

SPECIE A RISCHIO

La popolazione del pesce che vogliamo comprare è a rischio? È opportuno informarsi sempre per evitare di contribuire alla sua estinzione.

Ecco qualche altra domanda da fare al pescivendolo

LO SQUALO NEL PIATTO

Questo pesce è uno squalo?

Quando lo compriamo si chiama palombo, verdesca, smeriglio, vitella di mare, ma quanti di noi sanno che si tratta di carne di squalo? Decine di milioni di squali sono uccisi ogni anno e l'Italia è tra i maggiori consumatori al mondo. Eliminare questi importanti predatori, che arrivano tardi alla maturità sessuale, hanno bassa fecondità e tempi di riproduzione molto lunghi, mette a rischio gli stock e turba l'equilibrio dell'intero ecosistema marino.

ALLEVAMENTO INTENSIVO

L'allevamento è intensivo? La concentrazione di molti pesci in spazi limitati ne peggiora la salute, perciò vengono trattati preventivamente con antibiotici. Inoltre nell'allevamento intensivo le grandi quantità di deiezioni e di mangimi dispersi cambiano lo stato chimico dell'acqua e danneggiano gli ecosistemi circostanti.

ERBIVORIE E CARNIVORI

Sono erbivori o carnivori? I pesci di allevamento maggiormente richiesti dal mercato sono carnivori e quindi occorre tantissimo pesce pescato per nutrirli... E allora non è vero che si pesca di meno se si alleva di più!

PREPARARSI ALL'ACQUISTO

2 **O** **I** pesci di stagione sono quelli che non si trovano in fase riproduttiva. Mangiare queste specie consente ad altre di crescere secondo i propri tempi. I pesci **nostrani** sono quelli di passaggio nei nostri mari. Mangiarli evita di farne viaggiare altri, in aereo o su strada, per migliaia di chilometri.

I 4 PASSI:

1. Individuare il pesce venduto
2. Scegliere pesci di stagione e nostrani
3. cercare la giusta taglia
4. Spendere meno



Il calendario del Mediterraneo

TUTTO L'ANNO

cefalo
mormora
nasello
occhiata
pagello
pescatrice
rombo
sanpietro
sciabola
scorfano
sgombro
sugarello
zerro

Primavera

alice
gallinella
leccia
palamita
sarago
spigola

Autunno

alalunga
alice
spigola
triglia
rombo chiodato
ricciola
gallinella
lampuga
sarago

Estate

aguglia
alice
gallinella
lampuga
orata
pesce castagna
pesce serra
ricciola
sarago
sardina
sogliola
spigola

Inverno

pagello fragolino
palamita
polpo
rombo chiodato
sardina
seppia
triglia
vongola verace

Il luogo di provenienza

Sui banchi delle pescherie spesso **non è chiaro** il luogo di provenienza del pesce, ma è presente un numero. Sai cosa rappresenta? È un codice definito dalla Fao per indicare il mare in cui il prodotto è stato pescato.

Oceano Atlantico nord-occidentale

21

Atlantico nord-orientale e Mar Baltico

27-27 III d

Oceano Atlantico centro-occidentale

31

Oceano Atlantico centro-orientale

34

Oceano Atlantico sud-occidentale

41

Oceano Atlantico sud-orientale

47

Mar Mediterraneo e Mar Nero

37.1~37.2~37.3~37.4

Oceano Indiano

51-57

Oceano Pacifico

61~67~71~81~87

Oceano Antartico

48~58~88

PREPARARSI ALL'ACQUISTO

3 **O** Giù le mani dai piccoli! Per la maggior parte dei pesci, molluschi e crostacei esiste una taglia minima al di sotto della quale non possono essere pescati e commercializzati.

Queste norme servono a proteggere le risorse ittiche, ma sono troppo spesso ignorate da chi pesca e da chi acquista.

Consumare pesci in età giovanile (o addirittura appena nati come nel caso dei bianchetti) significa ostacolare la riproduzione di quella specie, perché solo gli esemplari che giungono a maturità possono riprodursi e mantenere quindi l'equilibrio della catena.

I 4 PASSI:

1. ~~Individuare il pesce venduto~~
2. ~~Selezionare pesci di stagione e nostrani~~
3. Cercare la giusta taglia
4. Spendere meno



Sarago
maggiore
23^{cm}



Triglia
11^{cm}



Sgombro
18^{cm}



Sogliola
20^{cm}



Gambero rosa
2^{cm} (testa)



Sardina
11^{cm}

**Ricordiamoci
le misure minime,
così al mercato
non sbagliamo!**



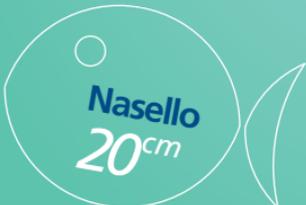
Mormora
20^{cm}



Cappasanta
10^{cm}
(conchiglia)



Scampo
11^{cm} (totale)



Nasello
20^{cm}



Occhialone
33^{cm}

PREPARARSI ALL'ACQUISTO

4° Cambiare abitudini di acquisto e di consumo non è facile, ma è importante farlo ed è anche **conveniente** per le nostre tasche!

Le specie neglette

sono pesci meno conosciuti – e meno cari! – dei ricercatissimi tonno, salmone o dentice, ma altrettanto saporiti e a basso impatto ambientale.



Il consumo delle specie neglette, infatti, allevia la pressione di pesca su quelle specie che stanno pagando a carissimo prezzo la loro notorietà! Lo sgombrò, per esempio, è uno dei pesci con maggiori proprietà salutari e costa tra i 4 e i 5 euro al chilo.

I 4 PASSI:

- ~~1. Individuare il pesce venduto~~
- ~~2. Scegliere pesci di stagione e nostrani~~
- ~~3. Cercare la giusta taglia~~
- 4. Spendere meno**

E ORA FACCIAMO LA SPESA I PESCI NO

Ecco le specie in grave pericolo e che dobbiamo evitare di mettere nei nostri piatti perché in via di estinzione o frutto di pratiche di pesca o allevamento non sostenibili o perché commetteremmo un reato dato che la pesca e la commercializzazione di alcune specie è vietata.

NO



Da NON comprare!

- salmone
- tonno rosso
- gamberi tropicali allevati
- pesce spada
- datteri di mare
- bianchetti

E attenzione a:

- cernia bruna
- merluzzo

E ORA FACCIAMO LA SPESA I PESCI NO



Salmone

Questo pesce, una volta un lusso che ci si concedeva solo a Natale, oggi si trova in ogni stagione, in gran quantità e a basso prezzo perché negli ultimi anni si sono moltiplicati gli allevamenti intensivi, le cui pratiche non sono sostenibili. Gli stock del salmone selvaggio intanto restano molto al di sotto della soglia di sicurezza dello stock: quello atlantico è in estinzione e quello del Pacifico è in grave calo. Ma l'allevamento non costituisce certo un'alternativa!

Perché non comprarlo ?

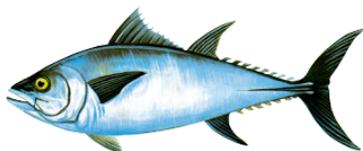
Le scorie prodotte in un anno da un allevamento di 200mila salmoni sono pari ai liquami di una città di oltre 60mila persone!

I salmoni sono nutriti con mangimi che possono contenere antibiotici. Oltre a nuocere alla nostra salute, inquinano il mare attraverso le deiezioni e la dispersione dei mangimi stessi.

Per ogni chilo di salmone allevato servono fino a 5 chili di pesce!

Nel Sud del mondo, in modo particolare in Cile, alcune specie sono pescate appositamente per la preparazione del mangime dei salmoni, con una ricaduta negativa sugli equilibri dei delicati ecosistemi marini.

E ORA FACCIAMO LA SPESA I PESCI NO



Tonno rosso

Il tonno rosso è ancora in pericolo. Diamogli tregua! Evitiamo di mangiarlo ancora per qualche anno... Ci sono segnali incoraggianti di aumento dei giovanili, e questo significa che è stato utile proporre il contingentamento della pesca, ma è necessario lasciarli crescere, continuano invece a essere pescati illegalmente sotto taglia o fuori quota.



Perché non comprarlo ?

Una pratica diffusa è allungare la "stagione dei tonni" di 3-4 mesi rispetto ai tempi di cattura (maggio-giugno), pescandoli in mare aperto e confinandoli in grandi gabbie sottocosta. Qualcuno li chiama "allevamenti", ma in realtà non lo sono, si tratta di tonni catturati in mare, e poiché i tonni sono carnivori, vengono alimentati con pesci appositamente pescati, aggravando quindi ulteriormente la pressione di pesca.

E ORA FACCIAMO LA SPESA I PESCI NO



Gamberi tropicali allevati

Gli allevamenti intensivi di gamberi in Asia (India, Bangladesh, Vietnam, Thailandia, Indonesia, Filippine) e America Latina (Ecuador, Honduras, Brasile) hanno un forte impatto sugli habitat costieri.



Perché non comprarli?

Questi allevamenti costituiscono la causa principale della distruzione delle foreste di mangrovie, con gravi danni a:

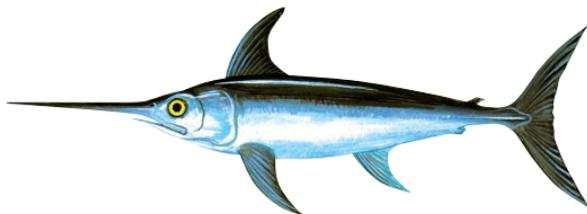
- **persone** > le coste perdono la loro naturale protezione contro cicloni e maremoti: lo tsunami del 2004 non sarebbe stato così disastroso se le mangrovie, che nella lingua delle popolazioni locali si chiamano "quel che placa l'onda rabbiosa", fossero state al loro posto;
- **animali** > con le foreste di mangrovie scompaiono anche le specie che le abitano: rettili, pesci, crostacei, uccelli, mammiferi;
- **agricoltura** > nelle zone costiere con allevamenti intensivi di gamberi la gente non ha più accesso alle tradizionali aree di pesca e il sale contamina anche l'acqua per bere o irrigare i pochi campi rimasti.

E ORA FACCIAMO LA SPESA I PESCI NO



Pesce spada

Vinci la pigrizia! Al banco del pesce spesso scegliamo quello più semplice da cucinare, senza spine: una bistecca di spada sulla griglia e la cena è pronta. Ma questa specie è in declino, al punto che ormai si ammala con facilità e la frequente pesca illegale, in particolar modo dei giovanili nel periodo ottobre- novembre, ne sta minando ancora di più le condizioni.



Perché non comprarlo ?

Il divieto di utilizzo delle spadare, in vigore dal 2001, ha dato risultati positivi, sia per la tutela di questa specie sia per la protezione delle specie catturate accidentalmente come capodogli e delfini (che sono specie protette). Tuttavia gli stock di pesce spada sono arrivati al livello di guardia, sicché occorre attendere ancora qualche tempo prima di ricominciare a consumare questo pesce.

E ORA FACCIAMO LA SPESA I PESCI NO



Datteri di mare

Perché non comprarli?

La cattura dei datteri è severamente vietata per legge in ogni stagione e a qualsiasi stadio del loro ciclo vitale!

Questo è particolarmente lento e delicato: raggiungono l'età adulta in 10 anni. L'unico modo per prelevarli dalle rocce, stanandoli dai buchi in cui si rifugiano, è far esplodere interi tratti di scogliere sottomarine. Per questo la cattura, la vendita e l'acquisto di datteri di mare sono considerati reati, anche se sono poche le persone a rendersi davvero conto del danno incalcolabile che queste attività comportano.



Bianchetti

Perché non comprarli?

La pesca al novellame (piccoli di sardine, alici e alacce) è oggi vietata in ogni stagione in tutta la Comunità Europea.

Purtroppo però capita ancora spesso che la neonata venga proposta anche in modo esplicito da ristoranti e gastronomie. Ricordiamoci (e ricordiamolo a chi ce la propone) che pescarla e venderla è un reato.

E ORA FACCIAMO LA SPESA ATTENZIONE A



Merluzzo dell'Atlantico

Essicato sotto sale (baccalà) o al vento (stoccafisso) il risultato non cambia: lo stock del merluzzo atlantico è considerato sovrasfruttato o a rischio di sfruttamento.

Se lo mangi una volta a settimana, passa a una volta al mese!



Perché comprarlo meno?

L'eccessiva pressione di pesca, unita al fatto che il merluzzo si riproduce solo dopo molti anni di vita, sta riducendo questa specie all'estinzione.

Le grosse reti a strascico usate per pescarlo causano notevoli danni ai fondali e distruggono specie animali che non finiscono nei mercati alimentari.

Negli anni Novanta in Canada il governo fu obbligato a chiudere la pesca dei merluzzi a collasso ormai avvenuto. Riusciremo a imparare qualcosa dalla lezione canadese?

Per ora va un po' meglio in Islanda e nel Mare di Barents, ma è urgente una riduzione dei consumi.

E ORA FACCIAMO LA SPESA ATTENZIONE A

Cernia bruna del Mediterraneo

La cernia bruna è quasi scomparsa in molte zone della nostra penisola. È soprattutto la pesca sportiva subacquea a ridurre le popolazioni che colonizzavano le zone rocciose dei fondali, ma la pressione arriva anche dalla pesca professionale. Anche in questo caso riduci il consumo, almeno della metà e ricorda che la taglia minima è di 40 cm.



Perché comprarla meno?

La cernia è un pesce ermafrodita.

Nei primi anni di vita è femmina, poi si trasforma in maschio.

I maschi di dimensioni maggiori sono spesso fuori della portata dei subacquei perché vivono in profondità, quindi a essere prelevate sono soprattutto le giovani femmine, generando un pericoloso squilibrio tra i sessi che compromette la sopravvivenza della specie.

E ORA FACCIAMO LA SPESA I PESCI SI



Aguglia



Prezzo: 5,00~7,00 euro/chilo

Stagione: estate~inizio autunno

Note: la lisca centrale è di colore verde

Aguglie in salmoriglio

ingredienti

4 aguglie (circa 2 etti l'una)

olio extravergine di oliva, uno spicchio d'aglio tritato, succo di 2 limoni, prezzemolo, origano, mezzo bicchiere d'acqua

In una ciotola mettete l'olio e sbattetelo delicatamente con la frusta. Senza smettere di sbattere aggiungete l'acqua calda, il succo di limone, prezzemolo, origano e aglio. Continuate ad amalgamare il composto finché la salsa non diventi omogenea e di consistenza vellutata.

Arrostite le aguglie. Al momento di servirle, scaldate la salsa a bagnomaria e versatela sul pesce.

L'aguglia è buonissima anche impanata e fritta, bollita e condita con olio extravergine di oliva e limone, o in umido col pomodoro.

E ORA FACCIAMO LA SPESA I PESCI SI



Sgombro



Prezzo: 4,00~5,00 euro/chilo

Stagione: tutto l'anno

Note: molto saporito, mangiamolo al posto del tonno!

Sgombri al finocchio selvatico

ingredienti

un chilo e 2 etti di sgombri, olio extravergine di oliva, uno spicchio d'aglio, uno pugno di pinoli, sale, pepe, un ciuffo di finocchio selvatico, mezzo bicchiere di vino bianco

Bollite in acqua gli sgombri lavati ed eviscerati. Deliscateli, infarinateli e adagiateli in una grossa padella dove avrete fatto rosolare lo spicchio d'aglio con l'olio. Bagnate tutto con il vino bianco, regolate di sale e pepe e lasciate cuocere per 5 minuti a fuoco basso girando i pesci di tanto in tanto. Aggiungete un bicchiere d'acqua, i pinoli, il finocchio selvatico tritato e continuate la cottura per 15 minuti. Servite i pesci ben coperti dal loro fondo di cottura.

Sono ottimi sia caldi sia freddi.

E ORA FACCIAMO LA SPESA I PESCI SI

Sugarello



Prezzo: 4,00~6,00 euro/chilo

Stagione: tutto l'anno

Note: è chiamato anche suro, fa parte della famiglia del pesce azzurro

Sugarelli in umido

ingredienti

4 sugarelli (circa un etto e mezzo l'uno)

3 etti di polpa di pomodoro, olio extravergine di oliva, 4 spicchi d'aglio, sale, pepe, mezzo bicchiere di vino bianco secco

Fate in padella un sughetto con l'olio, l'aglio, la polpa di pomodoro e lasciatelo cuocere per qualche minuto.

Mettete poi i sugarelli nel sugo, bagnate con il vino e fatelo evaporare, regolate di sale e fate cuocere per circa 15 minuti a fiamma bassa.

È molto gustoso anche alla griglia, al forno o al cartoccio.

E ORA FACCIAMO LA SPESA I PESCI SI

Palamita



Prezzo: 5,00~8,00 euro/chilo

Stagione: maggio~giugno + ottobre~novembre

Note: la palamita del Mare di Toscana è un Presidio Slow Food dal 2002

Palamita al pomodoro

ingredienti

una palamita (circa un chilo e mezzo)

3 pomodori da salsa, olio extravergine di oliva, uno spicchio d'aglio, una cipolla bianca, un bicchiere vino bianco, pinoli, olive, maggiorana, prezzemolo

Fate un bel trito di aglio e cipolla bianca, fatelo rosolare in un tegame con l'olio e unite i pomodori sbucciati e tagliati grossolanamente, i pinoli, le olive, la maggiorana. Adagiate i pesci eviscerati e fateli cuocere dopo averli spruzzati di vino bianco, per circa 10-20 minuti, coperti. Servite con un po' di prezzemolo fresco.

La palamita è un pesce azzurro molto delicato e di carne bianca.

E ORA FACCIAMO LA SPESA I PESCI SI

Zerro



Prezzo: 4,00~6,00 euro/chilo

Stagione: tutto l'anno

Note: nella frittura prova a sostituirlo ai gamberi!

Zerri sotto pesto

ingredienti

8 etti di zerri

farina di frumento, olio extravergine di oliva,
8 spicchi d'aglio, 3 peperoncini, 250 ml di aceto, rosmarino, sale

Lavate, eviscerate, infarinate e friggete gli zerri.

Per la salsa, fate un soffritto d'aglio e peperoncini, aggiungete l'aceto e il rosmarino, portando a bollore.

Versate poi la salsa sui pesci e lasciateli riposare al fresco un paio d'ore.

E ORA FACCIAMO LA SPESA I PESCI SI



Pagello



Prezzo: 15,00–20,00 euro/chilo

Stagione: tutto l'anno

Note: è un ermafrodita, nasce femmina per diventare maschio con l'età, ma esistono anche maschi primari, vale a dire che nascono e restano maschi

Pagello al cartoccio

ingredienti

un pagello (circa un chilo)
olio extravergine di oliva, 2 limoni,
rosmarino o salvia, prezzemolo, sale, pepe

Sistemate su un foglio di alluminio il pesce pulito e squamato, condito all'interno con rosmarino o salvia, sale, pepe e inaffiate con un'emulsione di olio e limone. Chiudete il cartoccio e fate cuocere in forno a 180°C per 30 minuti. Servite il pagello guarnendo con fette di limone.

Potete anche cucinarlo, ancora al forno, in una teglia ben unta, con un trito di aglio, prezzemolo, pan grattato, olio extravergine di oliva, pepe e servendo con fettine di limone.

E ORA FACCIAMO LA SPESA I PESCI SI



Lampuga

Prezzo: 6,00~8,00 euro/chilo

Stagione: estate~autunno

Note: soda e saporita, rende al meglio cucinata al cartoccio o alla griglia. Prova a sostituirla alla bistecca di pesce spada!

Lampughe stufate

ingredienti

4 lampughe (circa 4 etti l'una)

6 pomodori da salsa, 4 spicchi di aglio, 2 cipolle, olio extravergine di oliva, mezzo bicchiere di vino bianco, prezzemolo, sale

Con un coltello incidete le lampughe per tutta la loro lunghezza tirando via branchie e interiora. Sciacquate i pesci e lasciateli in un colapasta con un po' di sale per qualche minuto, quindi soffriggeteli brevemente con l'aggiunta di poco vino bianco e metteteli da parte. Rosolate un trito di cipolla e aglio, aggiungete i pomodori a pezzetti e fate sobbollire per qualche minuto. Adagiate i pesci sul trito, aggiungete sale e prezzemolo e cuocete, con il coperchio, per altri 5 minuti.

PER APPROFONDIRE

Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali
www.politicheagricole.gov.it

ISMEA ~ Istituto di servizi per il mercato agricolo alimentare
www.ismea.it

FAO
www.fao.org/docrep/005/v9878i/v9878it00.htm

Legapescas
www.legapescas.it

ISPRA ~ Istituto superiore per la protezione e la ricerca ambientale
www.isprambiente.gov.it

COLOPHON

Slow Food® Editore © 2015

tutti i diritti riservati dalla legge sui
diritti d'autore

Slow Food® Editore srl
via della MendicITÀ Istruita, 45
12042 Bra (Cn)

Tel 0172 419763 ~ Fax 0172 411218
editorinfo@slowfood.it

A cura di

Francesca Farkas, Michèle Mesmain

Coordinamento scientifico

Franco Andaloro, Silvio Greco,
Ettore Iani, Cinzia Scaffidi

Con il contributo di

Valter Bordo, Roberto Burdese,
Chiara Cauda, Valeria Cometti,
Antonella Massia, Serena Milano,
Bess Mücke, Valter Musso, Piero Sardo

In collaborazione con

Laboratorio Creativo
www.laboratoriocreativo.com

Progetto grafico

FIRMA ~ Genova
Giuditta Solari, Marco Venturini

Illustrazioni in computergrafica

Piero Lusso

Stampa

 Grafica Veneta S.p.a.
Trebaseleghe (Pd)

Mangiamoligiusti

www.NATIONAL.GS2706J

www.slowfood.it

ISBN 978-88-8499-400-4



9 788884 994004