

PRESENTAZIONE

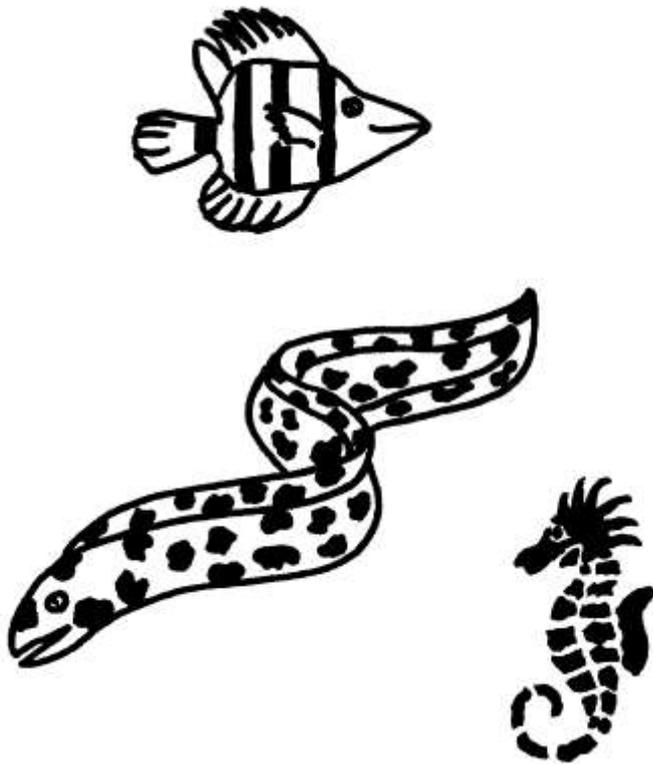
Seduti davanti a un bel piatto di pesce, siamo soddisfatti della nostra scelta gustosa e salutare! D'altronde lo dicono anche in televisione: "Il pesce fa bene alla salute perché contiene tanti omega 3" Ma quanto conosciamo realmente del pesce che stiamo per mangiare? Sappiamo dove e come è stato pescato? Abbiamo una vaga idea del fatto che oltre ad avere tanti omega 3, al giorno d'oggi la maggior parte dei pesci contiene anche elevati quantitativi di alcune sostanze tossiche per l'uomo, tra cui i metalli pesanti? Sappiamo che alcune specie di pesci che tanto incontrano il nostro gusto, il tonno ad esempio, vengono pescate con reti illegali anche in Mar Mediterraneo? E che la popolazione di tonno rosso, tipica del *Mare Nostrum*, è a rischio di estinzione a causa della sovrapesca? E ancora, cosa c'entrano i delfini, i capodogli e le tartarughe marine con la scatoletta di tonno che abbiamo appena comprato al supermercato? Siamo a conoscenza del fatto che molto spesso compriamo squali, come ad esempio il palombo, e che anche questi animali sono in via di estinzione? Sappiamo che molto spesso il pesce che troviamo nei nostri piatti nelle mense o nei ristoranti non arriva dalla spiaggia più vicina ma dai lontani mari tropicali?

Sono tantissime le domande che il consumatore di pesce dovrebbe porsi prima di comprare qualsiasi prodotto ittico per scoprire tutti i retroscena della pesca odierna. Evidenziare queste domande, fornire le risposte e suggerire un nuovo metodo di consumo sostenibile e "solidale" nei confronti del mare è quanto si propone di riassumere questo volume.

Guida al consumo ecosostenibile del pesce

di Eletta Revelli

QUANTI PESCI CI SONO NEL MARE?



Tre pescatori di Livorno

Disputarono un anno e un giorno

Per stabilire e sentenziare

Quanti pesci ci sono nel mare.

Disse il primo: "Ce n'è più di sette,

Senza contare le acciughette".

Disse il secondo: "Ce n'è più di mille,

Senza contare scampi ed anguille".

Disse il terzo: "Più di un milione!"

E tutti e tre avevan ragione.

Gianni Rodari (1972)

PARTE PRIMA

Svuotiamo i nostri sacchetti della spesa

La divertente filastrocca di Gianni Rodari si presta perfettamente per introdurre l'argomento della pesca e degli animali marini. Così come sostengono i tre pescatori, il grande gruppo dei Pesci comprende un numero molto elevato di specie, 30.000 per l'esattezza, che, nel corso di una lenta evoluzione hanno colonizzato gli ambienti di acqua salata e di acqua dolce. Si tratta di vertebrati dal corpo affusolato, ricoperto da scaglie (e non squame!), con arti a forma di pinne e respirazione di tipo branchiale. Si dividono in due grandi sottogruppi: i *Condritti* o **pesci cartilaginei**, ossia squali, mante e razze, e gli *Osteitti* o **pesci ossei**, tutti gli altri pesci.



Parlando di pesca, però, spesso si usa il termine “pesci” per indicare tutti i prodotti ittici che mettiamo sulle nostre tavole, dimenticando così che una grande porzione di questi animali appartiene a due gruppi di invertebrati,

Molluschi (cozze, vongole e telline) e **Crostacei** (aragoste, astici e scampi).

Fin dai tempi più antichi il pesce è stato una **fonte nutrizionale fondamentale** nell'alimentazione umana e ancora oggi viene raccomandato in ogni tipo di dieta. Per quale motivo? Molte sono le caratteristiche positive di questo prodotto: è più digeribile della carne, ha un alto contenuto di sali minerali (tra cui fosforo, zinco e ferro), di vitamine (A, gruppo B, E), ha poche calorie, poco colesterolo (ad eccezione di scampi e gamberi che ne sono ricchi) e pochi grassi ma tra questi ultimi, ha alte concentrazioni di acidi grassi polinsaturi, i famosi **omega 3** che riducono il colesterolo e migliorano la fluidità del sangue per cui sono molto indicati nella lotta alle malattie cardiovascolari. E' importante però ricordare un articolo di un gruppo di ricercatori canadesi* che nel 2009, su una celebre rivista medica, ha ricordato come nessuno studio scientifico abbia ancora oggi dimostrato alcuna effettiva correlazione positiva tra l'assunzione dell'olio di pesce nella prevenzione delle malattie umane. Nonostante gli omega 3 siano decisamente utili nella prevenzione dei problemi cardiologici, gli scienziati suggeriscono di lasciar stare i pesci, già provati da una forte sovrappesca come vedremo a breve, e consumare un cucchiaino di **olio di semi di lino** e 30 grammi di **noci** al giorno per assumere lo stesso quantitativo di questi acidi grassi. [* Jenkins, Sievenpiper, Pauly, Sumaila, Kendall e Mowat, 2009. Are dietary recommendations for the use of fish oils sustainable? *Canadian Medical Association Journal*, 180(6)].

Non bisogna però dimenticare che, così come tutti gli altri organismi marini, i pesci sono soggetti al **bioaccumulo**, fenomeno ben conosciuto che prevede l'accumulo di sostanze inquinanti nel corpo di un organismo. In aggiunta a questo processo se ne verifica un secondo, la **biomagnificazione**, che prevede un aumento delle concentrazioni delle sostanze tossiche man mano che si sale lungo la **catena alimentare** o **rete trofica**. Ciò vuol dire che i predatori marini (tonni, pesce spada, delfini, palombo e altri squali) che si trovano all'apice della catena, avranno una maggior presenza di contaminanti nei loro organi rispetto agli animali alla base della rete trofica. Le sostanze tossiche maggiormente coinvolte in questi processi sono i **metalli pesanti** (tra cui cadmio e mercurio sono i più pericolosi per l'uomo) e i **policlorobifenili** (PCB), composti organici presenti ad esempio nei pesticidi e nelle vernici.

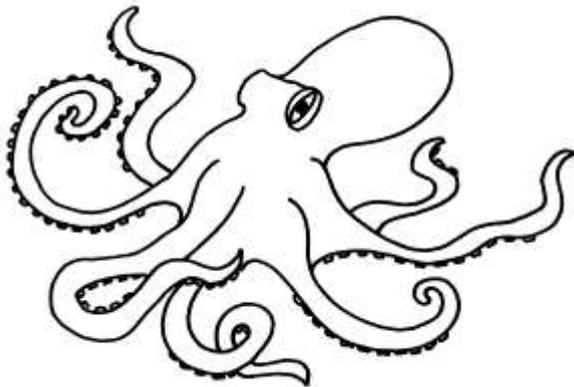
La sempre crescente richiesta di prodotti ittici ha negli anni incentivato attività di pesca incontrollate che sono oggi le dirette responsabili della **sovrappesca** o **overfishing**, terribile

fenomeno definito come l'impoverimento delle risorse ittiche dovuto a un'eccessiva e **non razionale** attività di pesca.

Prima di elencare i devastanti effetti sulla flora marina di questa irrazionale attività globale che si protrae ormai da troppo tempo e di cui noi consumatori siamo in parte responsabili, cerchiamo di descrivere brevemente quali sono i principali attrezzi da pesca utilizzati in mare, la loro funzionalità e a quali specie si rivolgono (le **specie target**). Questo elenco ci sarà d'ora in poi utile al momento dell'acquisto per evitare di scegliere prodotti pescati con tecniche illegali o a forte impatto sull'ambiente.

RETI PELAGICHE DERIVANTI – meglio note in Mediterraneo come “**spadare**”, sono reti da pesca destinate alla cattura dei grossi pesci pelagici, come il **tonno** e il **pescce spada**. Si tratta di reti lunghe decine di chilometri, calate verticalmente e lasciate andare alla deriva; il loro soprannome è “**muri della morte**” poiché nelle loro maglie rimangono imprigionati e soccombono, oltre ai tonni e ai pesci spada, anche tanti altri animali marini, dal pesce luna, alla tartaruga, a tutte le specie di **cetacei** (delfini e balene). Per questo motivo queste reti da pesca sono considerate **non selettive**, ossia non sono in grado di selezionare soltanto le specie target, così nel 1992 una risoluzione dell'Assemblea Generale delle Nazioni Unite (UNGA Res. N. 44/255 e n.46/215) ne ha abolito l'uso nella maggior parte dei mari del pianeta. Alcuni anni più tardi l'Unione Europea ha redatto un successivo regolamento contro le spadare (Reg. CE/1239/1998) ma l'entrata in vigore effettiva di queste norme è avvenuta dall'inizio del 2002. Purtroppo, il *Mare Nostrum* è ancora oggi vittima di queste reti illegali ad opera di pescatori di frodo italiani e non. Non va dimenticato che i nostri connazionali hanno ricevuto in passato importanti aiuti economici (fino a un miliardo di lire) dallo Stato italiano per dismettere le derivanti e convertirsi a una nuova tipologia di pesca. In questo modo essi hanno incassato i soldi e continuato a usare le reti illegalmente.

RETI A STRASCICO – in questo tipo di pesca si traina una rete di forma conica sul fondo del mare con la finalità di catturare **animali bentonici**, ossia pesci, molluschi e crostacei che vivono in



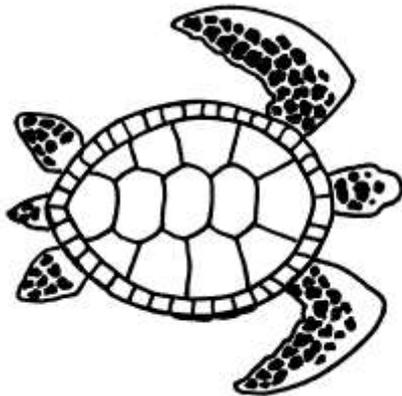
prossimità o a stretto contatto con il fondale. E' un tipo di pesca non selettivo con un forte impatto sull'ambiente marino poiché preleva e distrugge qualsiasi essere vivente che si trovi sulla sua rotta. Uno degli ecosistemi più complessi e importanti di tutto il Mediterraneo è la prateria di **Posidonia**, pianta marina, spesso erroneamente considerata alga, tipica dei litorali italiani e anello fondamentale per il mantenimento dei delicati equilibri del *Mare Nostrum*. Proprio per evitare la distruzione di questa pianta, **endemica** del Mediterraneo, la pesca a strascico è stata vietata sottocosta, al di

sotto delle 3 miglia, e in acque dove la profondità è minore di 50m. Nonostante il divieto, purtroppo, vi sono ancora oggi troppi pescatori che pescano con lo strascico nelle zone tutelate dalla legge. Un altro effetto devastante delle reti a strascico è il **by-catch**, fenomeno di cattura di specie marine non commercializzabili, durante le attività di pesca di altre specie target. E' stato stimato che ad ogni **0.5 kg** di pescato corrispondono **da 5 a 50 kg** di scarto. Per cercare di ridurre al minimo gli effetti collaterali della pesca a strascico, si attuano due tipi di strategie: da un lato, per scoraggiare i bracconieri del mare, si posizionano sui fondali **blocchi di cemento armato** con ganci di metallo che rompono le reti. Queste costruzioni non deturpano l'ambiente subacqueo perché vengono normalmente colonizzate da numerosi animali bentonici. Dall'altro, il **fermo biologico**, ossia l'interruzione delle attività di pesca a strascico nei periodi riproduttivi delle specie target e di quelle maggiormente presenti nel by-catch.

RETI A CIRCUIZIONE – sono reti tipiche per la cattura di pesci che vivono in banchi, come sardine, acciughe, sgombri e tonni. Per la pesca al pesce azzurro, sono chiamate anche **ciancioli** e vengono calate di notte da piccole imbarcazioni dotate di forti luci, le **lampare**, che attraggono verso la superficie i pesci. Una volta compattato il banco sotto alla lampara, lo si circonda con una rete rettangolare, l'estremità inferiore viene chiusa e la rete lentamente recuperata. Per la pesca al tonno, si usa la stessa tecnica ma le reti sono più grosse e resistenti, non ci sono lampare ma delle vedette che individuano il banco di pesce e viene chiamata **tonnara volante**.

PALANGARO o PALAMITO – è una lunga **lenza** a cui sono appesi numerosi ami; viene recuperato numerose ore dopo esser stato calato. Viene utilizzato per specie diverse, da tonno e spada, a spigole, orate, saraghi e aguglie. Può essere fisso quando viene ancorato al fondale marino, o derivante, quando è in balia delle correnti.

Torniamo ora alle vittime dell'**overfishing** e del **by-catch**. L'indiscriminata attività di pesca sta portando molte specie ittiche sull'orlo dell'estinzione; la situazione sembra essere veramente grave e un articolo scientifico pubblicato nel 2006 sulla celebre rivista *Science* ipotizza che entro il 2048 tutte le specie commercializzabili che siamo soliti mangiare saranno completamente eliminate dai mari di tutto il pianeta. Al collasso, però, non si trovano soltanto gli animali più pregiati per



l'economia mondiale, come ad esempio il tonno e il pesce spada, ma anche tutti coloro che rimangono vittime delle reti da pesca, il cosiddetto **by-catch** che, tra i tanti animali, comprende anche tutti i mammiferi marini, le tartarughe e la maggior parte degli squali. Delfini, balene, foche, tartarughe marine e squali vengono continuamente catturati e uccisi nelle spadare, reti **illegali**, in cui gli animali finiscono intrappolati e, ad eccezione degli squali, muoiono annegati sott'acqua. Sempre più spesso, navigando per il Mediterraneo, capita di incontrare cadaveri di delfini a cui mancano le pinne dorsali o la coda, tagliate dai pescatori nel tentativo di eliminare il più in fretta possibile questi mammiferi dalle loro reti (Fig. 1). I cetacei, infatti, sono animali tutelati da numerose leggi italiane

ed europee, per questo motivo rientrare a terra con il loro cadavere è reato e il pescatore può incorrere in multe salate. Meglio pertanto sbarazzarsene in mezzo al mare, "semplicemente" tagliando le pinne agli animali moribondi o già morti ...



Fig. 1 – Recupero del cadavere di Delfino comune (*Delphinus delphis*) in Mediterraneo; come si vede chiaramente all'animale è stata tagliata la coda e sul corpo vi sono numerose cicatrici dovute al contatto con una rete da pesca.

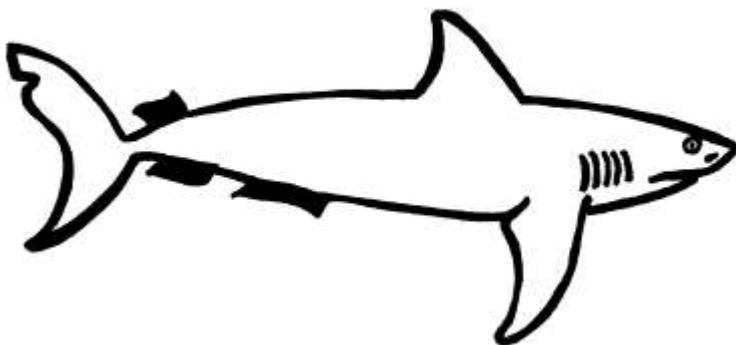
Il triste destino delle spadare spetta anche a un altro cetaceo ai più sconosciuto, lo zifio (*Ziphius cavirostris*) che vive anche in Mediterraneo e di cui si conosce ancora così poco. L'incontro con un esemplare di questa specie intrappolato in una spadara ci mostra le cicatrici dovute alla rete e le ferite inferte dai pescatori per eliminare l'animale (Fig. 2 e 3).



Fig. 2 – Zifio del Mediterraneo intrappolato in una spadara. Sono chiaramente visibili due grossi cicatrici: quella sul dorso dovuta allo sfregamento della rete e quella sul fianco dovuta a un coltello.



Fig. 3 – Zifio del Mediterraneo intrappolato in una spadara. Sott'acqua si intravede la rete (verde) che avvolge tutta la parte posteriore del corpo.



Nelle spadare trovano la morte anche molti **squali**, animali purtroppo ancora oggi considerati come terribili e famelici mostri marini, interessati soltanto a sbranare ignari nuotatori. La realtà è molto lontana da questa leggenda perché, a dirla tutta, nel rapporto tra squalo e uomo, il ruolo del mostro spetta purtroppo a noi. Affidiamoci ai numeri: l'*International Shark Attack File* (ISAF), un database mondiale che

raccoglie le informazioni sugli attacchi di squalo, riporta 23 casi in tutto il Mediterraneo, di cui **9** in acque italiane, **dal 1907 al 2008**; ogni anno, invece, **100 milioni** di squali (circa **200 animali al minuto**) vengono uccisi dall'uomo. Chi sono i responsabili di questa mattanza e quali i motivi? In Estremo Oriente, vi è un'antica tradizione molto radicata che vuole la presenza di una particolare minestra sulle tavole dei consumatori: la **zuppa di pinne di squalo**. Un tempo, a causa della difficoltà nel reperire la materia prima, questo piatto era appannaggio delle classi sociali più benestanti, oggi, grazie alle moderne flotte da pesca, è un piatto sempre più richiesto che

viene offerto dai 10 ai 100 dollari, in base al tipo di squalo cucinato. Per preparare questa pietanza,



Fig. 4 – Impianto industriale di *shark finning* a Kesen-numa City (Giappone), con mattanza di 12 tonnellate di squali salmone (*Lamna ditropis*)

gli squali vengono catturati, gli si taglia le pinne e, molte volte, sono ributtati vivi in acqua, senza più arti: le pinne hanno un valore commerciale molto maggiore rispetto al resto della carne per cui non vale la pena caricare l'intero animale. In questo modo gli animali vanno incontro a una morte terribile, immobili sul fondo del mare. Questo terribile fenomeno viene chiamato **shark finning** (dall'inglese *shark*, squalo e *fin*, pinna) ed è responsabile di un rapido declino degli stock mondiali di squali. Nonostante l'Italia non abbia la tradizione di questa zuppa, noi siamo tra i maggiori consumatori di carne di squalo, anche se molto spesso non ne

siamo neppure consapevoli perché l'animale che compriamo viene venduto "sotto falso nome", ossia non dichiaratamente squalo come ad esempio palombo, smeriglio, spinarolo, verdesca e gattuccio.



Un capitolo a parte spetta al **pesce spada** e al **tonno**, le due grandi vittime dell'overfishing completamente ignorate da noi consumatori. Se quando si parla di cetacei morti, la gente tende a commuoversi, non sembra fare altrettanto quando a morire sono questi due poveri pesci. Prendiamo il caso eclatante del tonno. La maggior parte di noi consumatori apre centinaia di scatole di tonno all'anno, soprattutto

Fig. 5 – Tonno in scatola.

d'estate (Fig. 5), ma ignora quattro importantissimi dettagli riguardo a ciò che sta per mangiare:

1. Essendo il tonno un predatore all'apice della catena alimentare, il suo corpo ha accumulato un'**elevata** concentrazione di metalli pesanti e altre sostanze tossiche.
2. Le reti usate per la cattura del tonno in Mediterraneo sono quasi sempre le spadare che, come abbiamo visto, sono **illegali** e vengono utilizzate da pescatori di frodo.
3. In queste reti trovano la **morte** centinaia di altri animali, tra cui i tanto amati **delfini** e le **balene**.
4. Il **tonno**, a causa dell'overfishing, è attualmente in via di **estinzione**.

Come si può vedere dalla tabella sottostante (tabella 1), per la legge italiana (Decreto Ministeriale 22 marzo 2002) esistono tredici specie di tonni, compresi tonnetti e tombarelli. Si potrebbe quindi ritenere che, data l'elevata biodiversità, questo gruppo di pesci possa essere presente ancora abbondantemente negli oceani. Purtroppo non è così: quasi tutte le specie di tonno sono ormai state sovra-sfruttate dalla pesca industriale. A rischio soprattutto la specie *Thunnus thynnus*, il tonno rosso, che nei periodi estivi entra dallo Stretto di Gibilterra e viene a riprodursi in enormi banchi nelle acque del Sud Italia. Questo animale viene molto apprezzato dal mercato giapponese e infatti circa l'80% del prodotto mediterraneo, una volta sbarcato a terra, vola direttamente nel paese del Sol Levante dove al mercato ittico di Tokyo può raggiungere cifre da capogiro, fino a 500 € al chilo.

NOME COMUNE	NOME LATINO	IMPORTANZA COMMERCIALE	TIPI DI CONSUMO
TONNO ROSSO	<i>Thunnus thynnus</i>	Primaria	Sushi in Giappone
TONNO ALALUNGA	<i>Thunnus alalunga</i>	Primaria	Fresco, congelato, in scatola ed essiccato
TONNO (Pinna gialla)	<i>Thunnus albacares</i>	Primaria	Congelato e in scatola (mercato italiano)
TONNO	<i>Thunnus obesus</i>	Discreta	Fresco, congelato, in scatola; Sashimi in Giappone
TONNO	<i>Thunnus maccoyii</i>	Primaria	Congelato e in scatola
TONNO	<i>Thunnus tonggol</i>	Discreta	Fresco, salto ed essiccato
TONNO	<i>Euthynnus pelamis</i>	Primaria	Fresco, congelato, essiccato, in scatola
TOMBARELLO	<i>Auxis rochei</i>	Modesta	Fresco, congelato, in scatola
TOMBARELLO	<i>Auxis thazard</i>	Modesta	Fresco, congelato, in scatola
TONNETTO o ALLETTERATO	<i>Euthynnus alletteratus</i>	Discreta	Fresco
TONNETTO	<i>Euthynnus affinis</i>	Primaria	Congelato, affumicato, in scatola
TONNETTO	<i>Euthynnus lineatus</i>	Scarsa	Fresco in America del Sud
TONNETTO o PALAMITA	<i>Sarda sarda</i>	Primaria	Fresco e in scatola

Tabella 1 – diversi tipi di tonno.

Il mercato nipponico apprezza in particolar modo la carne grassa di questo pesce e per incentivare il commercio con i Giapponesi, negli ultimi anni si sono sviluppate lungo le coste italiane delle attività di allevamento del tonno rosso, le **gabbie ad ingrasso**. I pesci vengono pescati in mare aperto con il metodo delle tonnare volanti, anche se il più delle volte gli avvistamenti dei banchi vengono effettuati da aerei; una volta catturati i tonni, la rete viene chiusa e trasportata, grazie a dei rimorchiatori, fino alle gabbie dislocate sottocosta. Procedendo a una velocità di 1-2 nodi (circa 3-4 km/h), il viaggio può durare fino a due settimane e può essere talmente stressante per gli animali da ucciderli durante il tragitto. I sopravvissuti passano i restanti sei mesi a ingrassare nelle gabbie, essendo continuamente riforniti di cibo. Una volta grassi al punto giusto, vengono uccisi e spediti in Giappone.

Dato che il tonno mediterraneo finisce sui tavoli dei Giapponesi, qual è la provenienza degli animali inscatolati e venduti nei supermercati italiani? Pensare che, aprendo una scatoletta di tonno, si possano assaporare i sapori del Mediterraneo è ormai un'utopia perché il mercato europeo (e ovviamente anche italiano) viene rifornito da animali provenienti soltanto dai mari delle Filippine, delle Seychelles e della Thailandia. Pensare, poi, di avere la coscienza a posto quando si scelgono marchi di tonno in scatola che riportano il logo "dolphin free" è un altro errore. Questa dicitura è comparsa circa una ventina di anni fa dopo un'intensa



battaglia degli ambientalisti statunitensi. In Atlantico, i delfini cacciano spesso insieme a banchi di tonno, per questo motivo i pescatori sfruttavano l'avvistamento dei delfini per catturare i pesci. Quando ci si rese conto che nelle reti finivano indiscriminatamente tonni e mammiferi marini, l'opinione pubblica si indignò e riuscì a interrompere questa barbara. Il logo "dolphin free" sta a simboleggiare l'assenza di carne di delfino nella scatoletta di tonno. Oggi, però, il problema è un altro: i pescatori si sono trovati a dover abbandonare la vecchia tecnica di avvistamento e ne hanno trovata un'altra in cui utilizzano i FAD (*Fish Aggregation Devices*). Questi sono oggetti galleggianti lasciati alla deriva per alcuni giorni che attraggono, oltre ai tonni, anche molti altri animali di mare aperto che amano nascondersi al di sotto di queste strutture. Quando i pescatori recuperano il FAD e tutti i suoi "ospiti", nella rete finiscono anche tartarughe marine, squali, mante ed esemplari giovanili di tonno. E' stato calcolato che, per colpa dei FAD, ogni anno vengano uccise 100.000 tonnellate di altri animali. Morale della favola: le scatolette *dolphin free* sono effettivamente prive di carne di delfino ma causano la morte di migliaia di altri animali marini. Ne vale davvero la pena?



Da non dimenticare il **pesce spada**, anch'esso ormai a rischio di estinzione per le scellerate attività di pesca industriale. In Mediterraneo, la maggior parte dello spada commercializzato arriva dalla pesca illegale con le spadare. Una piccolissima percentuale di queste

catture arriva invece da una tecnica di caccia con un bassissimo impatto sugli stock ittici e sull'ambiente: la **feluca**. Si tratta di un'imbarcazione in legno dotata di un traliccio su cui sale la vedetta per avvistare gli animali e di una lunghissima passerella in ferro usato dall'arpioniere per avvicinarsi il più possibile alla sua preda. Con questo tipo di pesca, ogni estate vengono pescati

pochi esemplari rispetto all'ecatombe causata dalla pesca industriale, in aggiunta gli animali muoiono istantaneamente con l'arpione, a differenza di quando vengono pescati al palangaro o nella spadare dove possono rimanere agonizzanti fino a 72 ore.

Come diretta conseguenza dell'overfishing, stiamo sempre più perdendo la produttività e la stabilità di interi ecosistemi marini: gli oceani, così impoveriti, diventano più deboli e meno capaci di riprendersi da shock antropici come i cambiamenti climatici e l'inquinamento. Su larga scala, numerose possono essere le soluzioni per ovviare a questi inquietanti problemi: l'istituzione di serie aree marine protette (l'Italia è il primo paese europeo in quanto a numero di riserve marine – sono ben 26! – ma la realtà è che soltanto tre sono effettivamente attive); leggi specifiche (e successivi controlli!) per la modifica delle attrezzature da pesca e per le restrizioni sulla cattura; l'istituzione di *no-fishing zones*, aree dove viene vietato qualsiasi tipo di pesca per un determinato periodo di tempo. Davanti a tutte queste decisioni, noi cittadini ci sentiamo il più delle volte “inutili” poiché tutto ciò si svolge sul piano politico-decisionale del nostro paese. In realtà il consumatore ha un **ruolo fondamentale** e un'**importanza cruciale** poiché le sue scelte possono influenzare i mercati e, pertanto, cambiare la situazione. Nella seconda parte di questa guida, vedremo quali possono essere queste alternative.

PARTE SECONDA

Riempiamo le nostre borse (non di plastica*) in modo consapevole ed ecosostenibile

Dopo aver a lungo parlato dei drammatici effetti collaterali dell'overfishing, arriva il momento di fornire linee guida per un nuovo modo di approcciarsi alla **scelta** e al consumo di pesce. Il cambiamento non sarà facile perché prevede una maggiore attenzione ai prodotti da acquistare ma siamo convinti che la nuova consapevolezza generata dalla conoscenza di tutti i problemi legati alla sovra pesca sarà così forte da non permetterci più di cadere negli stessi errori del passato. Davanti a un bancone pieno di pesce (Fig. 6), la prima cosa da fare sarà porsi alcune fondamentali domande:

- **Che pesce è?**
- **Dove è stato pescato?**
- **In che modo?**



Fig. 6 – bancone di pesci.

Se non abbiamo le conoscenze necessarie per poter rispondere da soli a questi quesiti, diventa fondamentale individuare un **pescivendolo onesto** ed instaurare con lui/lei un rapporto di **fiducia**. A lui/lei potremmo così porre tutte le domande del caso e sarà molto più facile poter scegliere il prodotto con minor impatto sull'ambiente marino. Una volta che i pescivendoli, e con essi anche i ristoratori, si renderanno conto di aver di fronte sempre più utenti consapevoli delle loro scelte e contrari ai diktat di una pesca scellerata, sarà più probabile che anche le loro decisioni di acquisto dai pescatori/mercati ittici siano modificate.

Nelle pagine seguenti vengono forniti degli strumenti da usare nella scelta del prodotto: un breve elenco delle specie del Mediterraneo (**Specie sì, specie no**) i cui stock non si trovano al collasso pertanto possono sostituire nella nostra cucina altri tipi di pesci la cui sopravvivenza è ridotta al minimo o la cui cattura determina la morte di altri animali. Per i viaggiatori, consigliamo la visione del sito www.montereybayaquarium.org/cr/seafoodwatch.aspx dove si possono trovare le guide alla scelta del pesce da consumare negli Stati Uniti e alle isole Hawaii, ricordando che ogni area del pianeta presenta problematiche diverse e che, quando ci si reca all'estero, sarebbe auspicabile informarsi prima riguardo ai cibi con cui si verrà in contatto. In questo modo, ad esempio, si potrebbe evitare di consumare una zuppa di pinna di squalo che, in Oriente, viene considerata una pietanza tipica e che potrebbe pertanto attrarre l'interesse del turista. Conoscendo, però, i retroscena del finning e la strage di squali legata a questa zuppa, confidiamo nel rifiuto di questo piatto tipico da parte del consumatore consapevole.

Un elenco delle lunghezze minime previste dalla legge europea (**Andiamo a far la spesa con il ... righello!**) ci aiuterà ad evitare di incorrere in acquisti scellerati di animali sottotaglia.

Una lista delle stagionalità (**I pesci "quattro stagioni"**) ci permetterà di conoscere il periodo dell'anno in cui si verifica la stagione riproduttiva di una specie ed è pertanto auspicabile evitare di mangiarla.

L'etichetta, la nostra valida alleata! ci fornisce i mezzi per "decifrare" le etichette che, per legge, devono essere sempre apposte vicino al prodotto ittico in vendita e ci devono dare le indicazioni riguardo, ad esempio, al tipo di pesca utilizzata per la cattura di quegli esemplari. Dopo aver letto il breve elenco delle più comuni reti da pesca riportato nelle pagine precedenti, ci sarà più semplice capire quali sono stati gli effetti sull'ambiente marino causati dal prelievo di quell'animale.

La conoscenza dei prezzi, seppur approssimativi, delle specie ittiche più frequenti nei mercati italiani (**Ok, il prezzo è giusto!**) ci può aiutare durante l'acquisto di un pesce per non incappare in fregature. Un elenco delle specie bandite dall'Unione Europea nel giugno 2010 (**Seppiulin a la veneta? Non più!**) ci aiuta ad essere aggiornati con i tempi e con le attuali drammatiche situazioni di alcune specie di casa nostra.

Pesce fresco? Dipende ... sfata il luogo comune più radicato sul consumo del pesce crudo: la freschezza.

I prodotti ittici arrivano anche dai fiumi e dai laghi; **Si sta meglio in acqua dolce?** ci illustra la situazione attuale delle principali specie ittiche di provenienza non marina ed, essendo già in tema, si conclude con un cenno a un prodotto ittico che si è fatto strada in fretta sulle nostre tavole negli ultimi anni (**Il Pangasio, questo sconosciuto ...**) ma che non ci soddisfa in pieno quando lo si guarda da vicino.

Infine l'elenco dei siti internet che ci permettono di approfondire le nostre conoscenze sull'overfishing e che ci mostrano video ed immagini di una realtà che, fino a ieri, ignoravamo.

* Ricordiamo che bisognerebbe ridurre al minimo l'uso dei sacchetti di plastica perché hanno un elevatissimo impatto ambientale: in mare, essi vengono ingeriti per errore da delfini, capodogli e tartarughe marine causando letali occlusioni all'apparato digerente.

Specie sì, specie no

Esistono circa 25.000 specie di pesci commestibili ma nella maggior parte dei paesi, Italia compresa, si tende a consumarne soltanto una ventina. Ciò determina un evidente sovra sfruttamento di questi animali, non per altro quasi tutti gli stock si trovano oggi a rischio di estinzione. Per migliorare la situazione, sarebbe fondamentale evitarne il consumo per un certo periodo (variabile da specie a specie), garantendo in questo modo agli animali la possibilità di riprodursi indisturbatamente.

Per questo motivo, vale la pena cercare di indirizzarsi verso le specie neglette, pesci poco noti ma che rappresentano un'interessante alternativa alla ventina di specie sovra sfruttate grazie alla loro gustosità e al fatto che la loro pesca influisce in modo molto basso sull'ambiente marino.

Nelle pagine seguenti vengono presentate tre tabelle contrassegnate da un semaforo e da un colore differente, verde, giallo e rosso. La tabella verde rappresenta i prodotti ittici da preferire poiché le loro popolazioni non sono attualmente a rischio e la loro pesca non ha un forte impatto sull'ecosistema marino. Le specie neglette, valida alternativa alle tipiche scelte del consumatore non consapevole, sono elencate in questo elenco e, in Mediterraneo, possono essere il pesce pilota, la lampuga, il tombarello, lo sgombro, il pesce sciabola e l'aguglia imperiale. La tabella gialla suggerisce di prestare attenzione alle specie segnalate poiché il loro prelievo potrebbe incrementare la vulnerabilità delle specie o perché vengono pescate con attrezzi da pesca poco selettivi; infine la tabella rossa elenca le specie ad alto rischio di estinzione prelevate con sistemi di pesca altamente impattanti sull'ambiente e suggerisce di non acquistare né consumare questi prodotti per evitare di peggiorare la già precaria situazione.



- Aguglia imperiale (*Tetrapturus belone*) **FP** – Mediterraneo
- Alaccia (*Sardinella aurita*) **FP** - Mediterraneo
- Aringa (*Clupea arengus*) **FP** - Mare di Barents, Mar di Norvegia, Mar Baltico, Atlantico
- Barracuda (*Sphyraena viridensis*) **FP** - Mediterraneo
- Boga (*Boops boops*) **FP** - Mediterraneo
- Branzino (*Dicentrarchus labrax*) **FA** - Mediterraneo
- Cefalo e Cefalo labbrone (*Mugil cephalus* e *Chelon labrosus*) **FP** - Mediterraneo
- Cozza (*Mytilus galloprovincialis*) **FA** – Mediterraneo
- Lampuga (*Coriphaena hippurus*) **FP** – Mediterraneo
- Lanzardo (*Scomber japonicus*) **FP** – Mediterraneo
- Leccia (*Lichia amia*) **FP** – Mediterraneo
- Merluzzo del Pacifico (*Gadus macrocephalus*) **S e certificato** – Pacifico
- Nasello (*Merluccius merluccius*) **FP** - Atlantico
- Ombrina (*Umbrina cirrosa*) **FA** - Mediterraneo
- Orata (*Sparus aurata*) **FA** – Mediterraneo
- Ostrica (*Ostrea edulis* e *Crassostrea gigas*) **FA** – Mediterraneo
- Palamita (*Sarda sarda*) **FP** – Mediterraneo
- Pannocchia o canocchia (di nassa) (*Squilla mantis*) **FP** – Mediterraneo
- Pesce castagna (*Brama brama*) **FP** - Mediterraneo
- Pesce pilota (*Naucrates ductor*) **FP** – Mediterraneo
- Pesce sciabola (*Lepidopus caudatus*) **FP** – Mediterraneo
- Pesce serra (*Pomatomus* spp., *Temnodon saltator*) **FP** – Mediterraneo
- Pollack (*Pollachius pollachius*) **S** - Atlantico
- Pollack dell'Alaska (*Theragra chalcogramma*) **S e certificato** – Pacifico sett.
- Rombo chiodato (*Psetta maxima*) **FA** – Mediterraneo e Atlantico
- Salpa (*Sarpa salpa*) **FP** - Mediterraneo
- Salmone (*Salmo salar*) **FP, S e certificato** - Pacifico
- Sgombro (*Scomber scombrus*) **FP** – Mediterraneo
- Sugarello (*Trachurus trachurus*) **FP** – Mediterraneo
- Tombarello (*Auxis thazard thazard*) **FP** - Mediterraneo
- Totano (*Illex coindetii*) **FP** – Mediterraneo

FP = Fresco Pescato

FA = Fresco Allevato

S = Surgelato



Acciuga o Alice (*Engraulis encrasicolus*) **FP** – Mediterraneo e Atlantica

Alalunga (*Thunnus alalunga*) **FP** - Mediterraneo

Aragosta oceanica (*Palinurus elephas*) **FP** – Caraibi e Cina

Astice di nassa (*Homarus gammarus*) **FP** – Mediterraneo

Calamaro (*Loligo vulgaris*) **FP** – Mediterraneo

Capasanta (*Pecten maximus*) **FA** – Atlantico

Cicerello (*Gymnammodytes cicerelus*) **FP** – Mediterraneo Presidio Slow Food

Fasolaro (*Callista chione*) Gamberetto boreale (*Pandalus borealis*) **FP** – Atlantico e Pacifico Nord

Melù/potassolo (*Micromesistius poutassou*) **FP** – Mediterraneo

Merlano/Molo (*Merlangius merlangius*) **FP** – Mediterraneo

Merluzzetto cappellano (*Trisopterus minutuscapellanus*) **FP** – Mediterraneo

Moscardino (*Eledone moschata*) **FP** - Mediterraneo

Mosciolo (*Mytilus galloprovincialis*) **FP** – Mediterraneo Presidio Slow Food

Ombrina boccadoro (*Argyrosomus regius*) **FA** – Mediterraneo

Orata (*Sparus aurata*) **FA** – Mediterraneo

Pangasio (*Pangasius hyphothalamus*) **FA** – Acque dolci Asia Sud Orientale

Persico a filetti (*Tilapia* spp.) **FP** – Acque dolci Asia Sud Orientale

Polpo (*Octopus vulgaris*) **FP** – Mediterraneo, pesca di nassa

Salmone (*Salmo salar*) **FA** – Atlantico e Pacifico

Sardina (*Sardina pilchardus*) **FP** – Mediterraneo

Seppia (*Sepia officinalis*, *Sepia sepiola* spp.) **FP** – Mediterraneo

Spigola o branzino (*Dicentrarchus labrax*) **FA** – Mediterraneo

Tilapia a filetti (*Tilapia* spp.) **FP** – Acque dolci Asia Sud Orientale

Triglia di scoglio (*Mullus surmuletus*) **FP** – Mediterraneo

Triglia di fango (*Mullus barbatus*) **FP** – Mediterraneo

Tonno pinna gialla (*Thunnus albacares*) **FP** – Indiano e Pacifico

Vongola (*Venus* spp. e *Venerupis* spp.) **FA** – Mediterraneo



- Anguilla** (*Anguilla anguilla*) **FA** – Mediterraneo ed Atlantico
- Aragosta** (*Palinurus elephas*) **FP** - Mediterraneo
- Bianchetto** (giovane di *Sardina pilchardus*) **FP** - Mediterraneo
- Capasanta** (*Pecten jacobaeus*) **FP** – Mediterraneo
- Caviale** (di Storioni) e uova di pesce
- Cernia** (*Epinephelus* spp.) **FP** – Mediterraneo, Atlantico e Pacifico
- Cozza pelosa (*Modiolus barbatus*) **FP** - Mediterraneo (Puglia)
- Dattero di Mare** (*Litophaga litophaga*) **FP** - Mediterraneo
- Halibut** della Groenlandia (*Reinhardtus hippoglossoides*) **S** – Atlantico Nord
- Mazzancolla** (*Panaeus* spp.) **FA** – Asia sud orientale
- Merluzzo bianco** (*Gadus morhua*) **FP-S** – Atlantico Nord
- Nasello** (*Merluccius merluccius*) **FP** – Mediterraneo e Atlantico
- Novellame (spp.) – **FP** Mediterraneo
- Occhialone** (*Pagellus bogaraveo*) **FP** – Mediterraneo
- Platessa** (*Pleuronectes platessa*) **FP** o **S** – Atlantico
- Pesce specchio** (*Hoplostethus* spp.) **S** – Atlantico e Pacifico
- Pesce spada** (*Xiphias gladius*) **FP** e **S** – Mediterraneo
- Rana pescatrice o coda di rospo** (*Laphius piscatorius* e *L. budegassa*) **FP** e **S** – Mediterraneo ed Atlantico
- Razze** (*Raya* spp.) **FP** – Mediterraneo ed Atlantico
- Smeriglio** (*Lamna nasus*) **FP** e **S** - Mediterraneo
- Squali, tutte le altre specie**, **FP** e **S** – tutti gli oceani e i mari
- Tonno rosso** (*Thunnus thynnus*) **FP** – Mediterraneo ed Atlantico
- Tonno bluefin** (*Thunnus thynnus*) **FP** – Pacifico ed Indiano
- Verdesca** (*Prionace glauca*) **FP** - Mediterraneo

Andiamo a far la spesa con il ... righello!

Può sembrare strano e, magari anche un po' scomodo, ma per essere dei consumatori ecosostenibili di pesce dobbiamo abituarci a portare sempre in borsa un righello. La legge italiana prevede infatti che i prodotti ittici non possano essere pescati né commercializzati se al di sotto di una determinata lunghezza. Il motivo è molto semplice: se uccidiamo un pesce, un mollusco o un crostaceo che non abbia ancora raggiunto la taglia corrispondente alla maturità sessuale, non gli diamo la possibilità di riprodursi nemmeno una volta per cui non potrà dare vita ad altri esemplari della loro specie. Se invece diventiamo scrupolosi nell'acquisto del pesce, il vantaggio è doppio poiché la specie continua a mantenersi in vita, di conseguenza le attività di pesca legate a questo animale possono continuare a essere redditizie e noi possiamo continuare a cibarcene. Diventa quindi fondamentale che il nostro acquisto in pescheria e nei ristoranti non sia più uno squallido "mordi e fuggi" in cui si sceglie il prodotto soltanto in funzione del prezzo ma un "misura e controlla" in cui, armati di righello e lista delle taglie ufficiali, si possa scegliere con criterio. Ovviamente, per motivi igienico-sanitari, non ci sarà consentito toccare il pesce esposto ma possiamo comunque stimare le lunghezze degli esemplari con il righello da una certa distanza.

La nostra scelta consapevole influenzerà anche le decisioni del pescivendolo che si troverà di fronte un consumatore attento che sceglierà di servirsi presso un altro negozio qualora le leggi italiane non venissero rispettate. Molto spesso, infatti, in alcune pescherie vengono ancora oggi venduti esemplari non idonei; in molti casi questi commercianti rivendicano la loro estraneità alla presenza di animali fuori taglia al momento dell'acquisto presso i pescatori o i mercati ittici, sostenendo che questi prodotti illegali erano nascosti, nella cassetta, al di sotto di pesci più grossi, nei limiti della legge. Per evitare di subire un danno, i pescivendoli provano lo stesso a vendere questi prodotti approfittando della disinformazione dei clienti, "dimenticandosi" che si tratta di un reato punito con denuncia all'Autorità giudiziaria, sequestro del pescato e chiusura dell'esercizio commerciale da cinque a dieci giorni. Lo stesso discorso vale per i ristoratori: noi consumatori abbiamo il dovere e il diritto di chiedere informazioni riguardo al pesce che ci viene offerto e siamo liberi di denunciare il ristorante qualora non venissero rispettate le regole. Per fare questo, e per segnalare alle autorità negozi con prodotti sotto taglia, basta telefonare all'ufficio di competenza della **Asl** o al numero blu **1530** della Guardia Costiera. Non va comunque dimenticato che, come il pescivendolo e il ristoratore, anche il consumatore negligente può incorrere in sanzioni amministrative qualora venisse trovato con animali fuori misura.

La legislazione sui prodotti ittici è estremamente complessa in quanto essi arrivano da aree geografiche in cui sono in vigore normative differenti, anche per quel che riguarda le dimensioni minime di cattura e di commercializzazione. Si è quindi cercato di inserire nelle due liste seguenti i principali prodotti ittici (pesci, molluschi, crostacei e riccio di mare) presenti sui banconi delle pescherie italiane tenendo conto della loro provenienza. Le due tabelle (Tab. 2 e Tab. 3), infatti, si differenziano tra loro in quanto la prima si riferisce ad animali pescati in mar Mediterraneo mentre la seconda a quelli di acque extra-mediterranee di pertinenza della Comunità Europea (Oceano Atlantico e Mar Baltico, zone FAO 27 e 34). Queste tabelle sono state redatte in base ai regolamenti (CE) 1967/2006 e (CE) 2371/2002, ai decreti ministeriali 16/7/86, 5/6/1987 e 12/1/1995 e al decreto presidenziale 1639 (2/10/1968).

Importante ricordare che, indipendente dalla taglia, è assolutamente vietata la cattura e la commercializzazione di femmine mature (con uova ben visibili esternamente) di Aragosta e di Astice.

Nome volgare	Nome scientifico	Taglia
Acciuga o Alice	<i>Engraulis encrasicolus</i>	9 cm
Anguilla	<i>Anguilla anguilla</i>	25 cm
Cefalo	<i>Mugil spp.</i>	20 cm
Cernia	<i>Epinephelus spp.</i>	45 cm
Cernia o Dotto	<i>Polyprion americanus</i>	45 cm
Ghiozzo gò	<i>Zosterisessor ophiocephalus</i>	12 cm
Mormora	<i>Lithognathus mormyrus</i>	20 cm
Nasello o Merluzzo	<i>Merluccius merluccius</i>	20 cm
Orata	<i>Sparus aurata</i>	20 cm
Pagello	<i>Pagellus acarne</i>	17 cm
Pagello	<i>Pagellus bogaraveo</i>	33 cm
Pagello fragolino	<i>Pagellus erythrinus</i>	15 cm
Pagro	<i>Pagrus pagrus</i>	18 cm
Palamita	<i>Sarda sarda</i>	25 cm
Passera	<i>Platichthys flesus</i>	15 cm
Pesce spada	<i>Xiphias gladius</i>	140 cm
Sarago sparaglione	<i>Diplodus annularis</i>	12 cm
Sarago pizzuto	<i>Diplodus puntazzo</i>	18 cm
Sarago	<i>Diplodus sargus</i>	23 cm
Sarago	<i>Diplodus vulgaris</i>	18 cm
Sardina	<i>Sardina pilchardus</i>	11 cm
Sgombro, Sgombro occhione	<i>Scomber spp.</i>	18 cm
Sogliola	<i>Solea vulgaris</i>	20 cm
Spigola o Branzino	<i>Dicentrarchus labrax</i>	25 cm
Storione	<i>Acipenser sturio</i>	VIETATO
Storione cobice	<i>Acipenser naccarii</i>	VIETATO
Storione ladano	<i>Huso huso</i>	100 cm
Suro o Sugarello	<i>Trachurus spp.</i>	15 cm
Tonnetto o Alletterato	<i>Euthynnus alletteratus</i>	30 cm
Tonno o Tonno rosso	<i>Thunnus thynnus</i>	80 cm (10 kg)
TONNO Alalunga	<i>Thunnus alalunga</i>	40 cm
Triglia di fango, Triglia di scoglio	<i>Mullus spp.</i>	11 cm
Aragosta	<i>Palinuridae</i>	9 cm LC*
		30 cm LT**
Astice	<i>Homarus gammarus</i>	10,5 cm LC*
Gambero rosa	<i>Parapenaeus longirostris</i>	2 cm LC*
		7 cm LT**
Scampo	<i>Nephrops norvegicus</i>	2 cm LC*
Cannolicchio o cappelungo	<i>Ensis spp.</i>	80 mm
Cannolicchio o cappelungo	<i>Solen spp.</i>	80 mm
Cappasanta	<i>Pecten jacobaeus</i>	100 mm
Dattero di mare	<i>Lithophaga lithophaga</i>	VIETATO
Dattero bianco	<i>Pholas dactylus</i>	VIETATO
Lumachino	<i>Nassarius mutabilis</i>	20 mm
Mitilo	<i>Mytilus spp.</i>	50 mm
Ostrica o Ostrica piatta	<i>Ostrea spp.</i>	60 mm
Patella	<i>Patella ferruginea</i>	VIETATO
Pinna	<i>Pinna nobilis</i>	VIETATO
Tartufo o Noce	<i>Venus verrucosa</i>	25 mm
Vongola o Lupino	<i>Venus (=Chamelea) gallina</i>	25 mm
Vongola o Longone	<i>Venerupis (=Tapes) rhomboides</i>	25 mm
Vongola o Longone	<i>Venerupis pullastra (=Venerupis corrugata)</i>	25 mm
Vongola o Longone	<i>Venerupis aurea (Tapes aureus)</i>	25 mm

Vongola verace	<i>Venerupis decussata</i> (= <i>Tapes decussata</i> , = <i>Ruditapes decussatus</i>)	25 mm
Vongola verace	<i>Tapes semidecussatus</i> (= <i>Venerupis semidecussatus</i> , = <i>Tapes philippinarum</i> , = <i>Ruditapes philippinarum</i>)	25 mm
Tellina	<i>Donax trunculus</i>	20 mm
Riccio di mare	<i>Paracentrotus lividus</i>	7 cm

Tab. 2 – **PESCI**, **MOLLUSCHI**, **CROSTACEI** ed **ECHINODERMI** del **MEDITERRANEO**

*LC = Lunghezza Carapace

**LT = Lunghezza Totale

Nome volgare	Nome scientifico	Taglia
Acciuga o Alice	<i>Engraulis encrasicolus</i>	10 cm
Anguilla	<i>Anguilla anguilla</i>	35 cm
Aringa	<i>Clupea harengus</i>	18 cm
Eglefino	<i>Melanogrammus aeglefinus</i>	27 cm
Halibut della Groenlandia	<i>Reinhardtius hippoglossoides</i>	30 cm
Limanda	<i>Limanda ferruginea</i>	25 cm
Merlano o Molo	<i>Merlangius merlangus</i>	23 cm
Merluzzo nordico (NE Atlantico)	<i>Gadus morhua</i>	30 cm
Merluzzo nordico (Mar Baltico)	<i>Gadus morhua</i>	38 cm
Merluzzo nordico (NO Atlantico)	<i>Gadus morhua</i>	41 cm
Merluzzo carbonaro	<i>Pollachius virens</i>	30 cm
Molva	<i>Molva molva</i>	63 cm
Molva atlantica	<i>Molva dypterygia dypterygia</i>	70 cm
Nasello o Merluzzo	<i>Merluccius merluccius</i>	27 cm
Passera	<i>Platichthys flesus</i>	18 cm
Passera atlantica (NE Atlantico)	<i>Hippoglossoides platessoides</i>	20 cm
Passera atlantica (NO Atlantico)	<i>Hippoglossoides platessoides</i>	25 cm
Pesce spada	<i>Xiphias gladius</i>	125 cm (25 kg)
Platessa (NE Atlantico)	<i>Pleuronectes platessa</i>	27 cm
Platessa (Mar Baltico)	<i>Pleuronectes platessa</i>	25 cm
Pollack	<i>Pollachius pollachius</i>	30 cm
Rombo chiodato	<i>Psetta maxima</i>	30 cm
Rombo giallo, Rombo quattrocchi	<i>Lepidorhombus spp.</i>	20 cm
Rombo liscio o Soaso	<i>Lepidorhombus spp.</i>	30 cm
Salmone	<i>Salmo salar</i>	50 cm
Sardina	<i>Salmo salar</i>	11 cm
Sgombro occhione	<i>Scomber spp.</i>	20 cm
Sogliola	<i>Solea spp.</i>	24 cm
Spigola o Branzino	<i>Dicentrarchus labrax</i>	36 cm
Suro o Sugarello	<i>Trachurus spp.</i>	15 cm
Tonno pinne gialle	<i>Thunnus albacares</i>	3.2 kg
Tonno o Tonno rosso	<i>Thunnus thynnus</i>	70 cm (6.4 kg)
Trota "di mare"	<i>Salmo trutta</i>	40 cm
Aragosta	<i>Palinurus spp.</i>	9.5 cm LC*
Astice	<i>Homarus gammarus</i>	22 cm LT **
Gambero rosa	<i>Parapenaeus longirostris</i>	7.8 cm LC*
Granciporro atlantico	<i>Cancer pagurus</i>	2.2 cm LC*
Granseola o Granceola	<i>Maja squinado</i>	11.5 cm
Scampo	<i>Nephrops norvegicus</i>	12 cm 7 cm LT**
Code di scampi	<i>Nephrops norvegicus</i>	3.7 cm 2 cm LC*
"Buccino"	<i>Buccinum undatum</i>	45 mm
"Cappalunga"	<i>Pharus legumen</i>	65 mm
Canestrello	<i>Chlamys spp.</i>	40 mm
Cannolicchio o cappalunga	<i>Ensis spp.</i>	80 mm
Cappasanta atlantica	<i>Pecten maximus</i>	100 mm
Fasolaro	<i>Callista chione</i>	60 mm
Spisola	<i>Spisula solida</i>	25 mm
Tartufo o Noce	<i>Venus verrucosa</i>	40 mm
Vongola o Longone	<i>Venerupis pullastra (=Venerupis corrugata)</i>	38 mm
Vongola verace	<i>Venerupis decussata (=Tapes decussata, =Ruditapes decussatus)</i>	40 mm

Vongola verace	<i>Tapes semidecussatus</i> (= <i>Venerupis semidecussatus</i> , = <i>Tapes philippinarum</i> ,= <i>Ruditapes philippinarum</i>)	40 mm
Tellina	<i>Donax</i> spp.	25 mm
Polpo	<i>Octopus vulgaris</i>	750 g.

Tab. 3 – **PESCI**, **MOLLUSCHI**, **CROSTACEI** ed **ECHINODERMI** delle acque comunitarie **EXTRA-MEDITERRANEO**

Righello alla mano, come si misurano gli organismi marini?

PESCI – dal muso fino alla coda (Fig. 7).

ARAGOSTA – si misura la lunghezza del carapace (LC), ossia quello scudo che ricopre la testa e il torace (Fig. 8).

ASTICE e SCAMPO – si misurano due lunghezze: la LC e la LT (lunghezza totale), quest’ultima dal margine più esterno della testa, escluse le antenne, fino alla parte terminale del corpo (Fig. 9).

COZZE, VONGOLE e altri molluschi simili con conchiglia – si misurano le due parti più esterne lungo l’asse maggiore (Fig. 10).

RICCIO di MARE – mettendo a testa in giù l’animale, si misura il diametro compresi gli aculei.

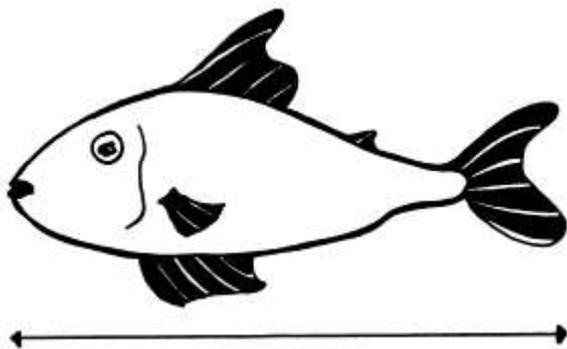


Fig. 7 – Misurazione di un pesce.

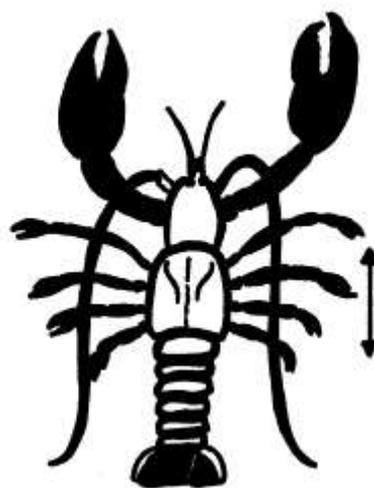


Fig. 8 – Misurazione di un'aragosta.

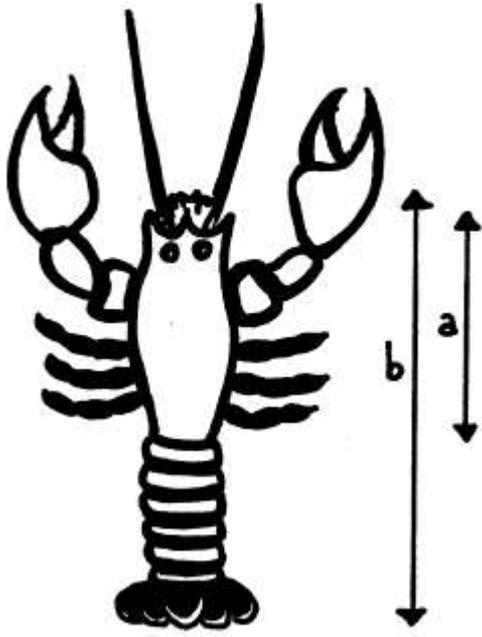


Fig. 9 – Misurazione di un astice (a=LC; b=LT).



Fig. 10 – Misurazione di un mollusco.

I pesci “quattro stagioni”

Il consumatore di oggi si è ormai abituato ad entrare in un supermercato e a scegliere frutta e verdura a suo piacimento, dimenticando i ritmi naturali della terra. Pretende infatti di mangiare il pomodoro tutto l’anno, le fragole in inverno, l’uva in primavera ed è disposto a pagare cifre esorbitanti per togliersi uno sfizio, il più delle volte deludente perché la “fragola invernale” di serra non avrà mai lo stesso delizioso sapore di una fragola estiva. Fortunatamente, però, da qualche anno a questa parte si sta risvegliando un forte ritorno verso la natura e i suoi cicli e molti consumatori cercano soltanto i prodotti di stagione.

Lo stesso discorso va fatto anche per i pesci. Per diventare consumatori ecosostenibili dei prodotti ittici, dobbiamo tenere in considerazione la stagione riproduttiva dei vari pesci ed evitare di comprarne durante questa fondamentale fase del loro ciclo vitale. La tabella sottostante (Tab. 4) elenca alcuni dei principali prodotti ittici in commercio nelle pescherie italiane specificando la stagione riproduttiva di ogni singola specie, stagione in cui NON si dovrebbero comprare questi animali. In aggiunta, per alcune specie sono anche indicati i mesi esatti in cui avviene la riproduzione.

NOME COMUNE	NOME LATINO	STAGIONE RIPRODUTTIVA NON COMPRARE	DETTAGLIO MESI
Cefalo	<i>Mugil cephalus</i>	Autunno	Ottobre – Dicembre
Cefalo dorata	<i>Liza aurata</i>	Autunno	Settembre – Novembre
Orata	<i>Sparus aurata</i>	Autunno	Ottobre - Dicembre
Sarago testanera o fasciato	<i>Diplodus vulgaris</i>	Autunno	Settembre – Novembre
Cefalo calamita	<i>Liza ramada</i>	Autunno - Inizio Inverno	Ottobre – Gennaio
Pesce pilota	<i>Naucrates ductor</i>	Autunno - Inverno	
Pesce san Pietro	<i>Zeus faber</i>	Autunno - Fine primavera	Novembre - Maggio
Nasello	<i>Merluccius merluccius</i>	Inverno	Febbraio - Marzo
Rana pescatrice mediterranea	<i>Lophius piscatorius</i>	Inverno	
Scorfano di fondale	<i>Helicolenus dactylopterus</i>	Inverno	
Spigola o Branzino	<i>Dicentrarchus labrax</i>	Inverno	Gennaio - Marzo
Cefalo bosega	<i>Chelon labrosus</i>	Inverno - Inizio Primavera	Dicembre – Aprile
Sogliola	<i>Solea solea</i>	Inverno - Primavera	Dicembre – Maggio
Merluzzetto	<i>Trisopterus minutus</i>	Fine Inverno - Primavera	Febbraio – Maggio
Rombo chiodato	<i>Psetta maxima</i>	Fine inverno - Primavera	
Sgombro	<i>Scomber scombrus</i>	Fine inverno - Primavera	
Zerro	<i>Centracanthus cirrus</i>	Fine Inverno - Primavera	Febbraio – Maggio
Cozze	<i>Mytilus galloprovincialis</i>	Primavera	Marzo - Giugno
Dentice	<i>Dentex dentex</i>	Primavera	Marzo - Maggio
Lampuga	<i>Coryphaena hippurus</i>	Primavera	
Sarago maggiore	<i>Diplodus sargus</i>	Primavera	Aprile – Giugno
Scampi	<i>Nephrops norvegicus</i>	Primavera	
Vongola	<i>Chamelea gallina</i>	Primavera	
Persico	<i>Perca fluviatilis</i>	Primavera - Inizio Estate	Marzo – Luglio
Aguglia imperiale	<i>Tetrapturus belone</i>	Primavera – Estate	
Alice o Acciuga	<i>Engraulis encrasicolus</i>	Primavera – Estate	Aprile - Settembre

Boga	<i>Boops boops</i>	Primavera – Estate	
Calamaro	<i>Loligo vulgaris</i>	Primavera – Estate	Marzo - Agosto
Leccia	<i>Lichia amia</i>	Primavera - Estate	
Occhiata	<i>Oblada melanura</i>	Primavera - Estate	
Orata	<i>Sparus pagrus</i>	Primavera – Estate	
Pagaro o Pagro	<i>Sparus pagrus</i>	Primavera – Estate	
Pagello fragolino	<i>Sparus erythrinus</i>	Primavera – Estate	
Palamita	<i>Sarda sarda</i>	Primavera – Estate	
Ricciola	<i>Seriola dumerilii</i>	Primavera - Estate	
Sarago sparaglione	<i>Diplodus annularis</i>	Primavera - Estate	Aprile – Agosto
Seppia	<i>Sepia officinalis</i>	Primavera - Estate	Aprile - Luglio
Sfirena o Luccio di mare	<i>Sphyræna sphyræna</i>	Primavera - Estate	
Tonnetto alletterato	<i>Euthynnus alletteratus</i>	Primavera - Estate	
Triglia di fango	<i>Mullus barbatus</i>	Primavera - Estate	
Triglia di scoglio	<i>Mullus surmuletus</i>	Primavera - Estate	Aprile - Agosto
Cefalo labbrone	<i>Oedalechilus labeo</i>	Estate	
Gallinella	<i>Trigla lyra</i>	Estate	
Grongo	<i>Conger conger</i>	Estate	
Mormora	<i>Sparus mormyrus</i>	Estate	Giugno - Luglio
Pesce spada	<i>Xiphias gladius</i>	Estate	Giugno - Agosto
Sugarello	<i>Trachurus trachurus</i>	Estate	
Tonno	<i>Euthynnus pelamis</i>	Estate	
Tonno alalunga	<i>Thunnus alalunga</i>	Estate	Luglio - Settembre
Tonno rosso	<i>Thunnus thynnus</i>	Estate	Giugno - Agosto
Tombarello biso	<i>Auxis rochei</i>	Estate	
Cefalo verzelata	<i>Liza saliens</i>	Estate – Autunno	
Pesce lama o nastro o spatola	<i>Trachypterus trachypterus</i>	Tutto l'anno	
Sardina o sarda	<i>Sardina pilchardus</i>	Tutto l'anno con picco in inverno	

Tabella 4 – Stagioni riproduttive di alcune specie mediterranee.

L'etichetta, la nostra valida alleata!

La tracciabilità di un prodotto è un aspetto fondamentale che aiuta noi consumatori nella scelta durante l'acquisto.

Dal 2002 la legge comunitaria prevede che, in pescheria, le etichette mostrino le seguenti informazioni (Fig. 11):

- nome del pesce
- se è un prodotto pescato (in mare o in acqua dolce) o d'allevamento
- se è fresco o congelato
- tecnica di pesca utilizzata
- provenienza
- prezzo



Fig. 11 – Gallinella mediterranea e relativa etichetta.

La denominazione del pesce non deve assolutamente essere un nome dialettale. Il Regolamento europeo ha infatti obbligato ogni Stato membro della UE a stilare una lista di denominazioni commerciali autorizzate (DM 27/03/2002) al fine di evitare frodi dovute a una nomenclatura ambigua in cui alcuni pesci di scarso valore commerciale, ma simili ad altre specie di maggior pregio, venivano venduti a prezzi maggiori.

Per quanto riguarda la provenienza, la legge prevede che venga segnalata la zona FAO di cattura del pesce (Fig. 12 e Tab. 5) per cui se un animale è stato pescato in mar Mediterraneo, la sua indicazione di provenienza sarà FAO 37. Nella pescheria dovrebbe, per legge, essere esposta una cartina del mondo con le varie zone FAO per permettere al consumatore una più semplice lettura dell'etichetta.

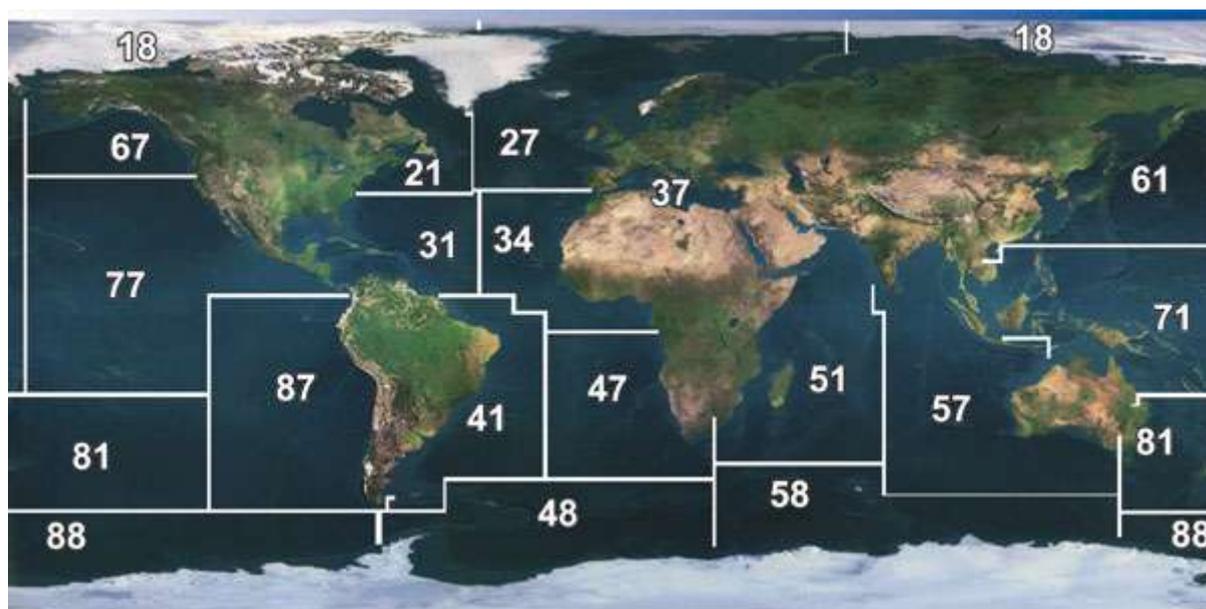


Fig. 12 – zone FAO di cattura del pesce.

Zona FAO n. 21	Oceano Atlantico nord-occidentale
Zona FAO n. 27 e 27 III d	Atlantico nord-orientale e Mar Baltico
Zona FAO n. 31	Oceano Atlantico centro-occidentale
Zona FAO n. 34	Oceano Atlantico centro-orientale
Zona FAO n. 41	Oceano Atlantico sud-occidentale
Zona FAO n. 47	Oceano Atlantico sud- orientale
Zona FAO n. 37.1; 37.2; 37.3; 37.4	Mar Mediterraneo e Mar Nero
Zona FAO n. 48; 58; 88	Oceano Antartico
Zona FAO n. 51 e 57	Oceano Indiano
Zona FAO n. 61; 67; 71; 77; 81; 87	Oceano Pacifico

Tabella 5 – zone FAO per i prodotti pescati in mare.

Per quanto riguarda i prodotti pescati in acque dolci, il pescivendolo è tenuto a segnalare il nome del paese nelle cui acque è stato prelevato l'animale, mentre per i prodotti di allevamento, i nomi dei paesi membri o paesi terzi in cui il prodotto è stato allevato.

Pesce fresco? Dipende ...

Quando si parla di pesce, tutti noi lo vogliamo freschissimo, come appena pescato. Questo è giusto perché i prodotti ittici si alterano molto velocemente e si rischiano gravi intossicazioni. Per evitare ciò, il pesce deve essere trattato seguendo determinate procedure in base al futuro utilizzo del prodotto, soprattutto se lo si vuole consumare crudo, come vedremo a breve.

Una volta pescato, il pesce deve essere subito conservato a una temperatura molto bassa, tra 0 e 4° C, oppure congelato. Più in fretta questa operazione viene attuata, maggiore sarà la freschezza e più intatto resterà dal punto di vista organolettico. La legge italiana, infatti, prevede che i frutti di mare non possano essere commercializzati dopo cinque giorni dal momento in cui sono stati pescati. Per quanto riguarda il pesce, invece, non esiste una vera e propria legge ma, come ci ricorda il famoso proverbio *il pesce dopo tre giorni puzza* per cui è abbastanza normale che i venditori non cerchino più di vendere prodotti pescati più di 3/4 giorni prima.

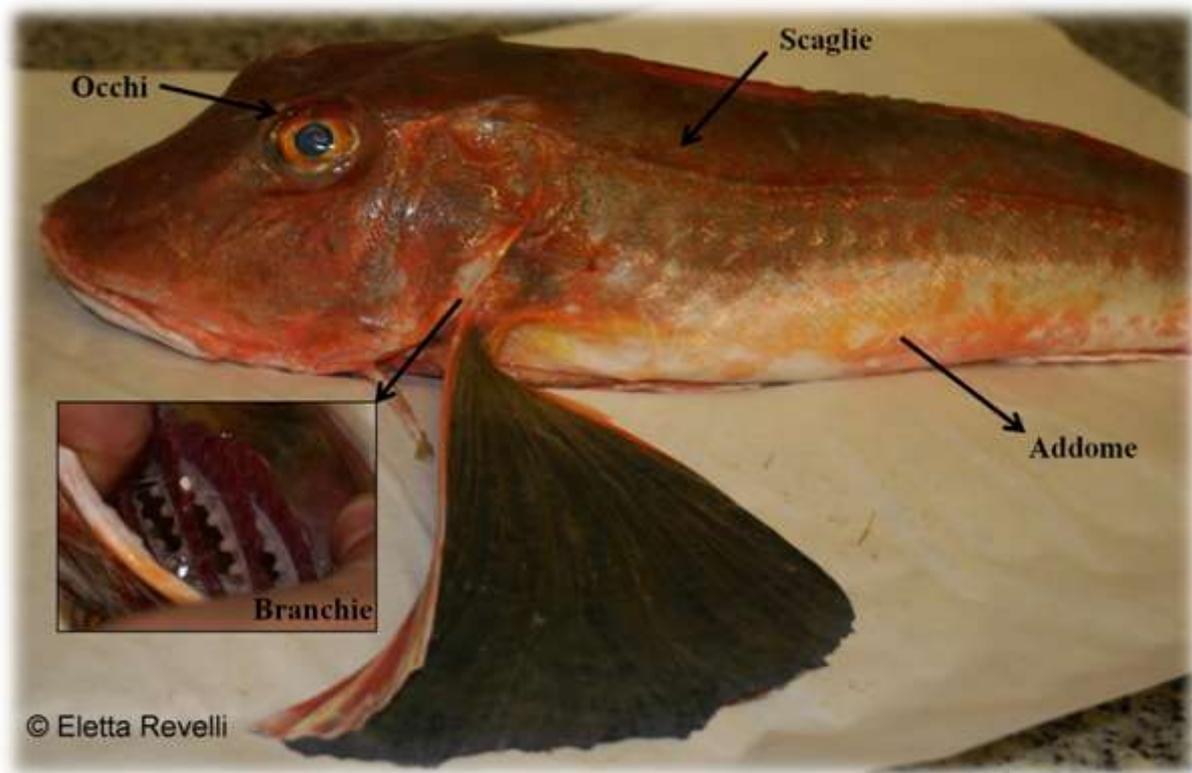


Fig. 13 – Caratteri importanti per il riconoscimento del pesce fresco.

Come facciamo a riconoscere un **pesce fresco**? Prima di tutto affidiamoci al naso: l'**odore** non deve assolutamente essere sgradevole e forte ma, al contrario, tenue e un po' salmastro (deve ricordarci un po' il profumo di mare). Poi è il turno della vista: gli **occhi** devono essere lucidi, trasparenti e molto sporgenti, le **branchie** devono essere bordeaux ed umide, le **scaglie** devono essere brillanti e ben attaccate al corpo. Infine ci si può affidare al tatto: la **carne** deve essere elastica e soda e l'**addome** turgido. Ci deve essere **rigidità cadaverica** e per questo motivo il pesce, se preso per la testa, dovrebbe rimanere rigido in orizzontale e non flettersi verso terra (Fig. 13). Non ci sarà possibile toccare direttamente il pesce ma possiamo chiedere al pescivendolo di fare una leggera

pressione sul corpo dell'animale: se, una volta tolto il dito, rimarrà una "fossetta", è chiaro indice di non freschezza. Per quanto riguarda gli altri prodotti ittici, molluschi e crostacei, i parametri da controllare sono altri. **Calamari e seppie**, più "simili" ai pesci, devono avere occhi brillanti e di colore scuro e corpo umido, l'odore non deve essere acidulo; i molluschi bivalvi, come cozze e vongole, non devono essere assolutamente aperti con parte del corpo fuoriuscito dalla conchiglia. I **crostacei** non dovranno avere un odore forte, pungente e di ammoniaca (in questo caso, infatti, è molto probabile che l'animale sia stato trattato con troppo bisolfito per conservarlo più a lungo); il **colore** del corpo deve essere brillante e la **testa** assolutamente non deve essere nera o comunque scura; il **carapace** deve essere molto aderente alla carne, ad eccezione di alcuni tipi di gamberi, come i gamberi rossi della Sicilia, il cui guscio deve essere più morbido. Negli **scampi** si può capovolgere l'animale al di sotto del guscio sottile sottostante la schiena si deve intravedere **carne** rosa e ben compatta.

Una volta acquistato, per una migliore conservazione del prodotto, bisognerebbe portarlo a casa il più in fretta possibile mantenendolo in una borsa termica con ghiaccio; una volta a casa, andrebbe eviscerato, pulito, posto in frigorifero in un contenitore ermetico e consumato entro 24 ore.



Attenzione: pur di vendere del pesce non fresco, alcuni pescivendoli/pescatori ricorrono alle strategie più bizzarre: spennellare le branchie con del sangue per renderle più colorate; decapitare il pesce per evitare che si vedano gli occhi; quando l'occhio comincia a velarsi, tagliare minuziosamente con il bisturi la membrana più esterna; lavare alcuni pesci con acqua e molto ghiaccio per renderli di nuovo duri e sodi; sfilettare il pesce quando è diventato troppo brutto alla vista; se il pesce ha un odore troppo forte, strofinargli le branchie con del limone; utilizzare dei conservanti per conservarli più a lungo; falsificare le etichette sulle confezioni di mitili. Moltissime sono le fantasiose invenzioni per camuffare un prodotto non più troppo fresco; per evitare di incappare in una di queste frodi, risulta ancora una volta fondamentale trovare un pescivendolo di fiducia.

Dal Giappone con furore ...



Negli ultimi anni, le più grandi città italiane sono state invase da numerosi ristoranti giapponesi, segnale di un crescente interesse verso *sushi* e *sashimi*, tipici prodotti a base di pesce della cucina nipponica. Si tratta di pesce crudo, soprattutto tonno, salmone, dentice e sarde, abbinato a riso bianco ed alghe. L'aperitivo o la cena al giapponese sono ormai diventati un'abitudine, o meglio una moda, per molti milanesi e romani che però, il più delle volte, ignorano i rischi a cui vanno incontro assumendo prodotti ittici non cotti. Consumare pesce crudo, infatti, ci espone all'infezione di alcuni parassiti tra cui un verme biancastro, l' *Anisakis simplex*. Le larve di questo organismo producono, all'interno dei pesci infestati, particolari sostanze che

possono scatenare reazioni allergiche nelle persone più sensibili a tali composti ma non solo: l'ingestione di un pesce crudo con larve genera addirittura una grave malattia, l'Anisakidosi, che si manifesta da "semplici" ma molto spiacevoli problemi gastro-enterici (diarrea, nausea e vomito) fino a importanti perforazioni del tratto intestinale e, addirittura dello stomaco, da risolvere per via chirurgica.

Il Regolamento europeo 853/2004 obbliga il passaggio dei prodotti ittici destinati al consumo da crudi a una catena del freddo molto ferrea in cui gli animali devono essere "abbattuti", ossia vengono posti in uno speciale congelatore (abbattitore) a meno 20° C per ventiquattro ore. Questo trattamento causa la morte del parassita. Lo stesso risultato si può ottenere cuocendo il pesce per un quarto d'ora a temperature alte (60°C) ma il metodo più semplice (in realtà poco praticato!) per evitare di trovare spiacevoli sorprese all'interno del pesce è l'eviscerazione immediata al momento della pesca. Se al pesce vengono tolte le viscere, infatti, nel giro di pochi minuti si vedono chiaramente le larve di *Anisakis* all'interno della muscolatura e a questo punto, stabilita la presenza del parassita, si può decidere di cuocere o congelare il prodotto per evitare spiacevoli infezioni. Questo verme non si trova in tutti i prodotti ittici ma ne predilige alcune specie come si può vedere dalla Tabella 6.

Acciuga
Alici
Aringa
Lampuga
Merluzzo
Nasello
Pesce spada
Pesce sciabola
Rana pescatrice
Sardina
Sgombro
Tonno

Tabella 6 – Specie ittiche maggiormente infestate dal verme parassita *Anisakis*.

La cottura del pesce, però, non è sempre la migliore soluzione per evitare spiacevoli sorprese. Esiste infatti una particolare sostanza termostabile che rimane attiva anche dopo l'esposizione a temperature molto alte e può causare danni notevoli agli esseri umani: si passa da intensi mal di testa, rash cutanei, vomito, nausea e diarrea fino allo svenimento e, nei casi più gravi, shock anafilattico letale. Questa sostanza, chiamata **istamina**, si produce in due modi differenti: da un lato, essa aumenta con il diminuire della freschezza, dall'altro si sviluppa per proliferazione batterica quando il prodotto ittico è esposto a temperature alte. Un pesce adagiato su un piatto, anche se su un letto di ghiaccio, in piena estate, è un classico esempio di prodotto a rischio istamina. Anche per l'istamina, come per l'*Anisakis*, non tutti i pesci sono ugualmente interessati da questa problematica e nella Tabella 7 ne vengono elencate le specie.

Acciuga
Aringa
Lampuga
Sardina
Sgombro
Tonno

Tabella 7 – Specie ittiche maggiormente responsabili dell'avvelenamento da istamina.

Ok, il prezzo è giusto!

E' molto difficile poter valutare il prezzo di un prodotto ittico soprattutto perché la sua disponibilità è variabile e in funzione delle condizioni meteo marine. Si può tuttavia cercare di stimare approssimativamente i prezzi minimi e massimi relativi alle specie più frequenti in Italia per fornire al consumatore uno strumento di valutazione durante l'acquisto. Nella tabella sottostante (Tab. 8) sono elencate le specie più frequenti e i range di prezzo, specificando, oltre alla provenienza del prodotto anche la metodologia di pesca. In questa tabella si è scelto di inserire anche specie che, in base ai discorsi delle pagine precedenti, andrebbero decisamente evitate; ciò è stato fatto per dare la possibilità anche ai consumatori meno sensibili alle problematiche ambientali ed etiche di non cadere in acquisti sbagliati.

Nome comune e provenienza	Prezzo Min	Prezzo Max
Alici pescate Adriatico	€ 8,50	€ 15,00
Aragoste vive pescate Mar Mediterraneo	€ 90,00	€ 150,00
Astici blu vivi pescati Mar Mediterraneo	€ 50,00	€ 80,00
Branzini acquacoltura Italia (Piombino)	€ 18,00	€ 20,00
Branzini pescati Mar Mediterraneo	€ 30,00	€ 50,00
Branzino pescato all'amo Sardegna	€ 30,00	€ 50,00
Calamaretti spillo pescati Adriatico	€ 70,00	€ 90,00
Calamari pescati Tirreno	€ 30,00	€ 40,00
Cannelli o Canolicchi pescati Adriatico	€ 20,00	€ 35,00
Cappesante pescate Mar Mediterraneo	€ 22,00	€ 30,00
Cernie gialle pescate Mar Mediterraneo	€ 28,00	€ 35,00
Cozze acquacoltura Goro (FE)	€ 3,00	€ 4,00
Cozze acquacoltura Taranto	€ 3,50	€ 4,00
Cozze Pelose pescate Adriatico	€ 18,00	€ 20,00
Gallinelle pescate Mar Mediterraneo	€ 39,00	€ 50,00
Gamberi rosa pescati Adriatico	€ 10,00	€ 20,00
Gamberi rossi pescati Mar Mediterraneo	€ 35,00	€ 40,00
Merluzzetti pescati Adriatico	€ 10,00	€ 20,00
Mormore pescate Mar Mediterraneo	€ 25,00	€ 30,00
Moscardini (polipetti colorati) pescati Sardegna	€ 9,00	€ 15,00
Naselli pescati Adriatico	€ 20,00	€ 28,00
Orate acquacoltura Italia (Piombino)	€ 18,00	€ 20,00
Orate pescate Mar Mediterraneo	€ 39,50	€ 49,00
Pagaro pescato Mar Mediterraneo	€ 35,00	€ 49,00
Pesce San Pietro pescato Mar Mediterraneo	€ 35,00	€ 40,00
Pesce Spada pescato Mar Mediterraneo	€ 29,00	€ 39,00
Polpo (piovra) pescato Mar Mediterraneo	€ 20,00	€ 25,00
Rombi chiodati pescati Mar Mediterraneo	€ 30,00	€ 39,00
Saraghi pescati Mar Mediterraneo	€ 25,50	€ 39,00

Sarda pescata Adriatico	€ 5,00	€ 7,00
Scampetti pescati Adriatico	€ 28,00	€ 35,00
Scamponi pescati Mar Mediterraneo	€ 39,00	€ 50,00
Scorfani pescati Mar Mediterraneo	€ 39,00	€ 49,00
Seppie nere pescate Adriatico	€ 12,00	€ 20,00
Sgombri pescati Adriatico	€ 8,00	€ 15,00
Sogliole pescate Mar Mediterraneo	€ 30,00	€ 40,00
Spatola o pesce sciabola pescato Adriatico	€ 15,00	€ 20,00
Tartufi di mare pescati Adriatico	€ 25,00	€ 35,00
Tonno rosso pescato Mar Mediterraneo	€ 32,00	€ 45,00
Triglie di sabbia pescate Adriatico	€ 12,00	€ 20,00
Triglie di scoglio pescate Mar Mediterraneo	€ 30,00	€ 40,00
Trigliette o barboncini pescati Adriatico	€ 13,00	€ 20,00
Vongole lupini pescati Adriatico	€ 10,00	€ 15,00
Vongole veraci acquacoltura Goro (FE)	€ 10,00	€ 15,00
Vongole veraci pescate Mar Mediterraneo	€ 32,00	€ 45,00

Tab. 8 – Elenco dei prezzi minimi e massimi approssimativi di alcune specie ittiche.

Seppiulin a la veneta?...Non più!

Nuove regole per la pesca sono entrate in vigore dal 1 giugno 2010 grazie a un Regolamento comunitario del Mediterraneo: le maglie delle reti di pesca diventano più grandi (40 mm) per evitare di pescare animali molto piccoli; le reti non possono essere gettate a meno di 1.5 miglia nautiche (circa 3 km) dalla costa; le turbosoffianti, macchine usate per la cattura di telline e cannolicchi, non possono essere usate entro le 0.3 miglia. In particolare, queste ultime sono delle draghe idrauliche in grado di penetrare fino a una trentina di centimetri, che si spostano in avanti e raccolgono tutti i bivalvi presenti nella sabbia, loro ambiente naturale.

Risultato per i consumatori:

- VIETATI i **bianchetti** (o gianchetti), novellamente di acciughe e sardine tipico di Liguria, Toscana, Campania, Calabria, Sicilia, Puglia e Abruzzo. Veniva pescato con reti a strascico, a circuizione e sciabiche (grandi reti a strascico usate per i pesci più piccoli e, il più delle volte, lanciate dalla spiaggia).
- VIETATO lo **zerro**, pesce tipico della Toscana, usato per le zuppe. Veniva catturato con la sciabica che, d'ora in poi, avrà una maglia più grossa.
- VIETATI i **latterini**, pesci pescati in Friuli, Veneto ed Emilia Romagna. Vale lo stesso discorso dello zerro.
- VIETATI i **rossetti**, piccoli pesciolini lunghi fino a 6 cm, tipici di Liguria, Toscana, Campania, Calabria, Sicilia, Puglia e Abruzzo. Gli strumenti da pesca usati per la cattura erano gli strascichi (d'ora in poi vietati) e la circuizione (le cui maglie saranno troppo grosse per questo pesce).
- VIETATE le **seppie**, tipiche del Veneto, Friuli ed Emilia Romagna, pescate con lo strascico che sarà consentito soltanto a più di 3 miglia dalla costa.
- VIETATI i **calamaretti**, pescati in tutta Italia e pescati a strascico.
- VIETATI i **cannolicchi**, tipici del Tirreno e dell'Adriatico, usando le turbosoffianti che, d'ora in poi, potranno operare soltanto oltre le 0.3 miglia.
- VIETATE le **telline**, tipiche del Tirreno, catturate con un rastrello da natante che dovrà essere usato, come le turbosoffianti, oltre le 0.3 miglia.
- VIETATI i **cicerelli**, pesciolini di 15 cm di lunghezza, fino ad ora catturati in Liguria, Calabria e Sicilia tramite sciabica o reti a circuizione con maglia di 3 mm.



Un grande giro di vite per tutti gli italiani ma decisioni fondamentali per il benessere del *Mare Nostrum* così come afferma anche il Ministro delle Politiche agricole, Giancarlo Galan: *“Concordo con scelte dell’Eu in difesa di un principio che deve diventare proprio dei pescatori italiani, quello della gestione del patrimonio ittico: il mare è un bene da tutelare nella sua biodiversità.”*

Si sta meglio in acqua dolce?

Parlando di prodotti ittici, non possiamo trascurare il comparto d'acqua dolce, normalmente rappresentato nelle grandi distribuzioni o nelle pescherie da salmonidi, anguille e persici.

SALMONIDI = A questa famiglia appartengono numerosi pesci tra cui trote e salmoni. Nel nostro paese sono in commercio due tipi di trote: la **fario** (*Salmo trutta* forma *fario*) e la iridea (*Oncorhynchus mykiss*). La prima è la tipica trota del Nord Italia che predilige vivere in acque veloci, ben ossigenate, fredde e limpide, come i torrenti di montagna. Dopo una serie di ripopolamenti compiuti senza tenere conto delle caratteristiche del suo habitat, questa trota si trova ora in tutti i corsi di acqua dolce italiani, da Nord a Sud. Fisicamente si riconosce per una colorazione vivace, verdastra con numerosi punti neri, viola e rossi e vistose sfumature dorate sui fianchi. La trota **iridea**, invece, non è di origine italiana bensì nord americana, essendo stata introdotta nelle nostre acque a fine Ottocento. Si riconosce dalla presenza di molte macchie nere sui fianchi ma non di macchie rosse, come sono invece presenti nella fario. Predilige acque con fondali ghiaiosi ed è il pesce maggiormente utilizzato nell'acquacoltura italiana. Nel nostro paese è vietato introdurre questo pesce in acque pubbliche poiché si tratta di una specie molto dannosa per le altre specie di trote. L'immissione della iridea nelle acque europee ha determinato una rarefazione delle specie autoctone (locali) e per questo motivo è inserita nell'*Elenco delle 100 specie aliene più dannose nel mondo*. Molto spesso in commercio si trova anche la famosa "**trota salmonata**". Non si tratta di una diversa razza ma è il risultato della dieta dell'animale: il color rosa salmone della sua carne è dovuto infatti ai crostacei rosati di cui si ciba in natura o alle farine di gambero date in cattività.

Tra i salmonidi italiani, non possiamo dimenticare il **Carpione del Garda** (*Salmo carpio*) tipico di questo lago del Nord Italia. Essendo stato oggetto di una forte sovrapesca, come d'altronde molti altri salmonidi, si trova ora in **pericolo critico di estinzione**. In questo caso, bisognerebbe evitarne il consumo.

Il classico salmone che addobba le nostre tavole a Natale è il **salmone dell'Atlantico** (*Salmo salar*) le cui carni saporite e morbide lo rendono uno dei pesci più pregiati e, per questo, più allevati in acquacoltura. Questo pesce ha un affascinante ciclo riproduttivo: da adulto vive in acqua di mare ma si sposta nello stesso fiume dove è nato al momento dell'accoppiamento. Una volta espulse le uova e gli spermatozoi, femmine e maschi muoiono per lo sfinimento del lungo e faticoso viaggio. I piccoli passano attraverso differenti fasi larvali e, intorno ai due anni di vita, ritornano in mare aperto. Inizialmente venduto come "sfizio" gastronomico natalizio, oggi si trova sui banconi dei supermercati e delle pescherie tutto l'anno, sia affumicato che fresco, e i costi non sono più proibitivi come un tempo. Bisogna però tenere presente che gli stock selvatici di questo pesce sono ormai ridotti all'osso a causa di molte attività umane, come la sovrapesca, l'inquinamento, la distruzione degli habitat. Non se la passano bene neanche gli esemplari di allevamento. Chiusi all'interno di gabbie lungo la costa, questi pesci sono spesso vittime "immobili" dei loro predatori (foche e uccelli marini). Per evitare di venire catturati, alcuni scappano dalle gabbie e, in questo modo, vanno a minare la già delicata sopravvivenza degli esemplari selvatici che si trovano a dover competere con degli "alieni" per le poche risorse rimaste. Ma non solo: gli impianti di acquacoltura, nati con l'idea di evitare di pescare troppi animali selvatici, provocano in realtà una serie di effetti collaterali dannosi sia per l'ambiente che per gli stessi animali da proteggere. Gli oceani si ritrovano infatti inondati da scarti di cibo d'allevamento, masse di escrementi degli animali in gabbia, pesticidi e antibiotici spesso usati per tutelare gli allevati da malattie e parassiti. Quando gli animali in gabbia riescono a fuggire, i selvatici si trovano a dover affrontare anche epidemie devastanti. Da non dimenticare che, per nutrire i salmoni di allevamento ci vogliono enormi quantità di pesci selvatici: è stato stimato un valore compreso tra 2.5 e 5 kg per nutrire 1 kg di pesce allevato.

PESCE PERSICO = il *Perca fluviatilis* è un tipico animale del Nord Italia che, esattamente come la trota fario, è stato in passato introdotto in tutte le acque italiane. Il grosso problema di questo pesce riguarda la frode economica che spesso noi consumatori subiamo passivamente, ossia l'acquisto di filetti di persico del Nilo spacciati per pesce italiano. Si tratta di un imbroglio poiché la carne del persico africano è molto inferiore rispetto alla nostra pertanto i prezzi sono nettamente differenti. Oltre a leggere il nome sull'etichetta, per evitare di fare acquisti sbagliati, sarà ricordare che le dimensioni dei due pesci sono molto diverse tra loro: il persico italiano può raggiungere i 60 cm, anche se normalmente si aggira sui 20 cm, mentre quello africano (*Lates niloticus*) arriva ai 2 metri.

ANGUILLA = le popolazioni di questo pesce sono, secondo la Lista Rossa IUCN, in pericolo critico di estinzione. Questo per due fondamentali motivi: da un lato la notevole difficoltà di allevamento dovuta al tipo di riproduzione di questo pesce, dall'altro l'eccessivo sforzo di pesca nei suoi confronti. Le anguille, infatti, sono in un certo senso molto simili ai salmoni dal punto di vista riproduttivo, compiono un lungo e faticoso viaggio che le porta alla morte subito dopo la riproduzione. A differenza dei salmoni, le anguille compiono un percorso inverso: dalle acque dolci, gli adulti si riversano in un unico areale oceanico (il Mar dei Sargassi, in pieno Atlantico). I piccoli dovranno poi lasciare la zona e ritornare nelle acque dolci di provenienza delle loro madri. Il loro viaggio dura ben tre anni!

In acqua dolce si sta meglio? Sembra proprio di no: c'è chi è stato sovra sfruttato da una pesca scriteriata, chi riesce a vivere soltanto in acque molto ossigenate non tollerando l'inquinamento, chi è stato introdotto in piccoli bacini d'acqua dolce per divertire i pescatori sportivi ma ha al tempo stesso determinato effetti a catena sulle popolazioni di animali residenti. Morale della "favola d'acqua dolce": anche con questi pesci, bisogna informarsi prima di consumare per verificare quanto forte sia l'impatto del nostro acquisto sulle popolazioni ittiche dei nostri fiumi e laghi.

Il Pangasio, questo sconosciuto ...

Da qualche anno a questa parte le mense scolastiche, aziendali e molti ristoranti italiani offrono nei loro menù il filetto di un pesce “foresto”, poco conosciuto dalla maggior parte dei loro clienti e dei genitori dei bimbi: il Pangasio (*Pangasius hypophthalmus*). Due sono i vantaggi che lo hanno reso così frequente nei piatti italiani in poco tempo: il basso costo e l’assenza di lisce, quest’ultimo carattere lo rende particolarmente adatto nell’alimentazione dei bambini.

Probabilmente molti di noi lo hanno già sentito nominare ma, nonostante la sua sempre più massiccia presenza sulle tavole italiane, pochi sanno esattamente di cosa si tratta. Questo è un pesce di acqua dolce, proveniente dai fiumi Menam (Thailandia) e Mekong (Indocina). Quest’ultimo, in particolare, è l’undicesimo fiume più lungo al mondo, con le sorgenti nell’Altopiano del Tibet e la foce nel Mar Cinese meridionale. Attraversa numerosi stati asiatici, tra cui il Myanmar, la Thailandia, il Laos, la Cambogia e il Vietnam ma la sua caratteristica, purtroppo, più celebre è l’elevato inquinamento delle sue acque dovuto alla presenza di più di duecento industrie che scaricano i loro scarti, non filtrati, direttamente nelle sue acque. In aggiunta, non è impossibile che i pesci allevati negli impianti di acquacoltura asiatici vengano sottoposti a trattamenti con sostanze vietate nella Comunità Europea, in particolare il verde di malachite, un potente antiparassitario cancerogeno, però, per l’uomo.

Proprio per questo motivo, quando i filetti di pangasio raggiungono l’Italia, vengono sottoposti a numerosi controlli dai Posti di Ispezione Frontalieri (PIF) e dagli uffici delle Asl di competenza per evitare di commercializzare prodotti fuori norma.

Non va inoltre dimenticato che il Pangasio ha un valore nutrizionale molto basso, rispetto alla maggior parte delle altre specie normalmente consumate in Italia. Questo dato risulta da uno studio condotto dall’Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) che ha evidenziato un basso tenore in proteine e grassi, una maggior prevalenza di acidi grassi saturi rispetto ai più “utili” acidi grassi polinsaturi con una minor presenza di omega-3. Infine è stata osservata un’eccessiva presenza di un additivo, il sodio polifosfato (E451) aggiunto dagli allevatori, che serve per migliorare la qualità del prodotto una volta scongelato.

Ogni tanto, a causa della colorazione della sua carne, i filetti di Pangasio vengono venduti come gallinella, cernia o merluzzo, pesci decisamente più pregiati e costosi, determinando una frode alimentare ai danni dei consumatori che si trovano a spendere di più per un prodotto di minor valore.

Per saperne di più

Report Rai3

I giornalisti di Report hanno presentato tre imperdibili servizi sulla pesca in Mediterraneo, sul tonno e sul livello di inquinamento dei mari. Sono visibili nel sito www.report.it

Mare Nostrum – 16 Novembre 2008; *L'ultima mattanza* – 21 Maggio 2010; *Il mare nero* – 31 Ottobre 2010

WHALE TRACKERS

Sito che raccoglie una serie di documentari sui cetacei e un video molto interessante sull'uso illegale delle spadare in Mediterraneo, dal titolo *Fishy Business – The Illegal Drifnet Fishery*.
www.whaletrackers.com

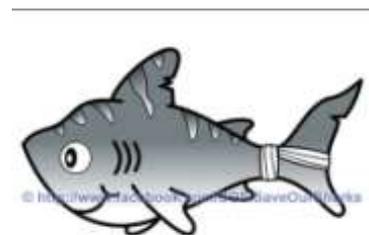
OCEANA

Oceana è la più grande organizzazione internazionale che si dedica alla conservazione dell'oceano, alla protezione dell'ambiente marino e delle specie a rischio di estinzione. <http://eu.oceana.org>

THE END OF THE LINE

Primo film documentario sull'overfishing mondiale presentato al Sundance Film Festival (USA) nel 2009. <http://endoftheline.com/>

FACEBOOK



Su questo social network, si può aderire ad alcune pagine di associazioni o enti dedicati alla tutela del mare e delle sue creature. In particolare, “**The end of the line**”, “**Sharks Alliance**” - coalizione internazionale no-profit, composta da organizzazioni non governative dedite al recupero e alla protezione delle popolazioni di squali – e “**Save our sharks from a bowl of soup**” – associazione fondata nel 2010 da Kirk Keong Lee, ex consumatore di zuppe di pinne di squalo che ha intrapreso la strada della divulgazione per interrompere la barbarie delle zuppe asiatiche.

Ringraziamenti

Dopo essere stata presente all'avvistamento di zifio intrappolato in una spadara, ho deciso di smettere di mangiare tonno e pesce spada e, alcuni mesi più tardi, dopo essermi documentata in materia di pesca, ero sul punto di eliminare completamente questo alimento dalla mia dieta. Poi ho conosciuto **Alberto Zannini**, giovane pescivendolo della pescheria **PesceVivo** di Milano (V. Giovanni Battista Sammartini, 68 Tel. 0267071168). Ciò che ho apprezzato di lui è stata la sincerità con cui ha risposto alle mie domande, raccontandomi verità che molti suoi colleghi preferiscono tenere nascoste.

Sempre grazie ad Alberto, ho avuto modo di incontrare il dottor **Valerio Ranghieri** (veterinario della Asl provincia di Milano) e la dottoressa **Chiara Nebulone** (veterinario della Cheno Servizi, Milano) che ringrazio molto per aver risposto a tutte le mie domande. Infine, un grande ringraziamento va ad **Alex Hofford, Michela Podestà e Leigh Hickmott** per avermi permesso di usare le loro fotografie scattate a testimonianza di alcune terribili attività che si svolgono in mare.