



Più pesce in tavola ma è davvero così caro?

Stavolta si parla di pesce: ci dicono in tutte le salse che dobbiamo mangiarne tanto, almeno due o tre volte alla settimana, ma spesso si sente una certa riluttanza da parte dei consumatori. C'è chi dice "mi spunteranno le pinne a furia di mangiar pesce", ma non è chiaro come mai nessuno dica "incomincerò a muggire e grugnire" visto che **il consumo di carni rosse e salumi è certamente molto superiore a quello del pesce.**

Scherzi a parte, mangiando pesce non spuntano le pinne (che peraltro potrebbero essere utili per chi ama nuotare), ma sicuramente qualcosa di positivo succede. Mentre il consumo di burro, carne, salumi e formaggi tende a far aumentare nel nostro sangue l'LDL, il cosiddetto colesterolo cattivo, **il consumo abbondante e frequente di pesce ci arricchisce di acidi grassi polinsaturi**, ed in particolare di acidi grassi cosiddetti omega-3, soprattutto quelli a lunga catena (EPA e DHA) che aiutano a proteggere in particolare da malattie cardiovascolari e infiammatorie. Qualcuno dirà che si fa prima a prenderli rinchiusi in una bella capsulina trasparente, ma, a meno di esigenze particolari e patologie in corso, dovremmo cercare di assumere tutti i nutrienti necessari attraverso la dieta più che attraverso gli integratori.

Sembra strano, ma in un Paese come l'Italia, con migliaia di chilometri di costa bagnata dal mar Mediterraneo, i consumi di pesce sono abbastanza bassi. In media si consumano ogni giorno circa 110 g di carni fresche e conservate (tra cui 20 g di pollame e 30 g di salumi) e solo 40 g di pesce. **In un Paese marino come il nostro mangiamo quindi tre volte più carne che pesce!** Nel meridione i consumi sono un po' più alti della media nazionale, ma siamo comunque lontani dai consumi degli altri paesi mediterranei (Spagna e Grecia) e dei paesi del nord Europa (Norvegia, Svezia, Danimarca).

I motivi che trattengono la gente dal consumare pesce sono molti: costa troppo, non ho un pescivendolo vicino a casa, "mi fa fatica" pulirlo e via di seguito. **Vediamo un po' se possiamo sfatare questi miti negativi e invogliare ad un consumo più frequente di pesce.**

Prima di tutto, cosa intendiamo dire quando parliamo di pesce? Il pesce

propriamente detto è un animale vertebrato che vive in acque dolci o salate (quindi mare, fiumi, laghi): per intenderci i pesci con la lisca. Spesso parlando di pesce si fa di ogni erba un fascio e si includono anche molluschi e crostacei. Ovviamente le differenze sono molte e anche le caratteristiche nutrizionali variano. Mentre i pesci, soprattutto quelli grassi come il pesce azzurro, sono per l'appunto particolarmente ricchi in acidi grassi omega-3, crostacei e molluschi tendono invece ad essere piuttosto ricchi in colesterolo, e quindi a volte guardati con un po' di sospetto. Per comodità possiamo comunque tenerli tutti insieme perché in ogni caso anche le indagini di consumo mettono insieme tutte le informazioni. **L'importante come sempre è variare i consumi.**

Costa troppo?

Questa forse è l'obiezione più comune. E' vero: il pesce fresco, pescato, pregiato, può avere un prezzo anche di 30-40 euro al chilo, mentre una carne rossa, pregiata, in genere non supera i 20-25 euro al chilo. Ma è veramente necessario consumare un pesce così costoso? **Ci sono pesci molto più abbordabili, come il pesce azzurro dei nostri mari** (sardine, alici o acciughe, sgombri); per questi il prezzo si aggira sui 4-8 euro al chilo, a seconda del periodo. In questa fascia possiamo trovare anche cefali, suri o sugherelli, moli e tanti altri pesci del nostro mare. Ci sono poi pesci di fascia intermedia, divenuti ormai molto abbordabili per via degli allevamenti. Orate, cefali e branzini, tipici dei nostri mari, oppure salmone e dentici che vengono da lontano, costano dai 5 ai 15 euro al chilo, a seconda del luogo di acquisto e na-



turalmente, della stagione. Se poi vogliamo cernie, rane pescatrici, pesce spada, tonno, scorfani o altro ancora il prezzo può certo salire, come pure sale per tutti i crostacei pregiati, dalle mazzancolle, ai gamberoni, alle aragoste. Ma non è certo necessario includerli nella nostra dieta abituale.

Trucchi per spendere meno.

Anche il pesce si può acquistare a **chilometro zero**. In molte città e paesi marini è possibile recarsi direttamente alla banchina dei pescherecci e comprare il pesce appena pescato, evitando quindi il ricarico sul prezzo per il confezionamento, il trasporto e la vendita al dettaglio. Questo naturalmente vale per chi abita vicino al mare o per chi va in vacanza al mare.

Sul prezzo del pesce influisce poi l'origine dello stesso: **pescato o di allevamento?** Circa il 30% del pesce che noi mangiamo deriva oggi da allevamenti, diffusi ormai ovunque dal Mediterraneo agli Oceani, al Mare del Nord. **Il pesce allevato è molto meno caro di quello "selvaggio"** e quindi l'allevamento rende possibile un più diffuso consumo di questo alimento salutare: non sarebbe infatti pensabile poter mangiare il pesce 2-3 volte alla settimana servendoci solo di quello pescato. Chi si preoccupa del suo valore nutrizionale può stare tranquillo: **gli omega-3 abbondano anche nel pesce allevato**, soprattutto perché questi pesci, ben nutriti e un po' più sedentari dei loro simili che vivono in libertà, tendono ad essere più grassocci. Certo la carne sarà forse meno saporita e soda, stessa differenza che notiamo tra un cinghiale ed un maiale d'allevamento. Ma come non pretendiamo di mangiare abitualmente selvaggina, non si vede perché far tanto gli schizzinosi sul pesce. Dal punto di vista ambientale dicono che qualche problema ci possa essere e non lo metto in

dubbio. L'ecosistema, in prossimità degli allevamenti, subirà certo qualche variazione, ma ancora la soluzione perfetta per sfamare il mondo non si è trovata e dobbiamo continuare ad accettare compromessi, ovviamente cercando di limitare i danni.

Consumare meno proteine animali?

Gli esperti dicono che il pianeta starebbe meglio se tutti mangiassimo meno prodotti di origine animale, non per nulla i movimenti vegetariani e vegani sono sempre più diffusi. Ho fatto quindi qualche conto per vedere **come starebbe il nostro portafoglio spostando i consumi verso una dieta più "verde"**: ho considerato una dieta "abi-

“il consumo abbondante e frequente di pesce aiuta a proteggerci dalle malattie cardiovascolari”

tuale" con tutti i giorni carne rossa o salumi, 2 volte alla settimana pollo o tacchino, 1 volta le uova, 2 volte i formaggi, 1 volta il pesce ed una volta i legumi. Il costo approssimativo, considerando porzioni medie (e considerando solo l'ingrediente principale senza condimenti o altro) è di circa 18 euro alla settimana. Se invece di mangiare tutti giorni carne ribaltassimo la situazione e mangiassimo tutti i giorni i legumi, mentre solo 1 volta alla settimana carne e salumi, 1 volta il pollo, 1 volta i formaggi, 2 volte le uova e 2 volte il pesce, il costo scenderebbe ad 11 euro, poco più della metà!! Pensiamoci...

Inquinamento dei mari e dei fiumi: un pericolo?

Cautela di sicuro, come sempre, e controlli ben fatti. Il pesce può contenere inquinanti, come il **metilmercurio**, e come i **poli-clorobifenili (PCB)**, questi ultimi considerati inquinanti organici persistenti, di cui difficil-

mente riusciamo a liberarci.

Il pesce è controllato e il rischio di accumulo dovrebbe essere limitato, ma si raccomanda sempre di **variare le tipologie di pesce consumato e alternare pesci piccoli a pesci grandi**: i pesci più grossi tendono ad accumulare queste sostanze. Particolare attenzione a bambini e donne in gravidanza e durante l'allattamento.

E i parassiti?

Avrete sentito parlare dell'**anisakis**, un nematode che può essere presente in molte varietà di pesce da noi comunemente disponibili. **La cottura elimina questo parassita, come pure la surgelazione**. Se volete mangiare il pesce crudo, congelatelo prima! A -20° per almeno 24 ore, a -15° per almeno 96 ore.

Questa norma dovrebbe essere rispettata dai ristoranti che servono "sushi".

La fatica di pulirlo.

Questa si risolve facilmente, facendolo **pulire in pescheria o comperando il pesce già sfilettato**.

La puzza sulle mani?

Sciacquarsi bene con l'**aceto**, oppure mettetevi i guanti di gomma per pulirlo e prepararlo.

Non avete una pescheria sotto casa?

Organizzatevi: andate al mercato o in pescheria una volta ogni tanto e poi surgelate il pesce in casa. Oppure comprate il pesce già surgelato (non i bastoncini, però). **Ogni trucco è buono per consumarne di più.**

Le informazioni sono state prese da:

www.medfish.it/marecoltura.html
www.stradadelpesce.it/documenti/specie_ittiche.pdf
www.legapesca.coop/contentpartviewer.aspx?ID=*filiera%20corta
www.cibo360.it/alimentazione/cibi/pesce/pesce_crudo.htm
 Kris-Etherton et al. Fish Consumption, Fish Oil, Omega-3 Fatty Acids, and Cardiovascular Diseases. *Circulation* 2002;106:2747-2757.
 Leclercq C et al. The Italian National Food Consumption Survey INRAN-SCAI 2005-06: main results in terms of food consumption. *Public Health Nutr.* 2009;12 (12): 2504-32.