

CROLLA IL CONSUMO DI PESCE AZZURRO, IL VADEMECUM PER SCEGLIERE IL FRESCO

15 Giugno 2019

di Redazione



TERAMO – Crollano gli acquisti di pesce azzurro in Italia che fanno segnare un calo che varia dal -5% per le sarde al -10% per le alici fino al -15% per lo sgombrò.

È quanto emerge dal rapporto “SOS pesce italiano” elaborato da Coldiretti Impresapesca sulla base di dati relativi al primo quadrimestre del 2019 dell’Ismea e presentato in occasione della giornata nazionale del pesce italiano per far conoscere caratteristiche, qualità ed aiutare a fare scelte di acquisto consapevoli in tutta Italia, nei mercati di Campagna Amica in città, nei porti, sulle barche e negli allevamenti ittici (www.campagnamica.it).

In occasione della giornata nazionale, festa del pesce questa mattina anche nel mercato di Campagna Amica di Teramo, dove è stato proposto ai clienti del mercato il pesce povero dalla rete ai fornelli: protagoniste proprio le alici spinate proposte in bruschetta e cotte al sugo con calamari e pasta di Senatore Cappelli.

A fare gli onori di casa, le tutor del mare che hanno illustrato i segreti delle antiche ricette dell'Adriatico distribuendo materiale informativo e una brochure con consigli per la conservazione e la scelta del pesce fresco.

Per rilanciare i consumi complessivi di pesce e aiutare gli italiani a portare in tavola prodotto di qualità, in occasione della Giornata del pesce italiano Coldiretti Impresapesca ha infatti elaborato alcuni consigli su come riconoscere il prodotto appena pescato, nell'ambito del progetto "Un mare di salute".

Innanzitutto – hanno evidenziato a Teramo le tutor del mare – è preferibile acquistarlo, laddove possibile, direttamente dal produttore che ne garantisce la freschezza, verificando anche sul bancone l'etichetta, che per legge deve prevedere la zona di pesca.

Occorre poi – continua Coldiretti Abruzzo – controllare che la carne abbia una consistenza soda ed elastica, che le branchie abbiano un colore rosso o rosato e siano umide e gli occhi non siano secchi o opachi, mentre l'odore non deve essere forte e sgradevole. Per molluschi e mitili, è essenziale che il guscio sia chiuso, mentre per i gamberi serve verificare che non abbiano la testa annerita. Meglio, infine, non scegliere i pesci già mutilati della testa e delle pinne.

Tornando all'andamento dei consumi, il consumo pro capite degli italiani è di circa 28 kg di pesce all'anno: superiore alla media europea ma decisamente basso se confrontato con quello di altri Paesi che hanno un'estensione della costa simile, come ad esempio il Portogallo, dove se ne mangiano quasi 60 kg, praticamente il doppio. "Non a caso – rileva Coldiretti – il pesce rappresenta solo la sesta voce di spesa nel carrello alimentare delle famiglie italiane per un valore che nel 2018 è stato di 488 euro, sostanzialmente sui livelli di dieci anni fa, secondo un'analisi Coldiretti su dati Istat. E intanto la flotta peschereccia italiana è scesa a quota 12mila imbarcazioni, il 35 per cento in meno rispetto agli anni '80.

La diminuzione del consumo di pesce azzurro impatta direttamente – spiega Coldiretti – anche sulla salute degli italiani, visto che questo tipo di prodotti ittici ha importanti caratteristiche nutrizionali, essendo il più ricco in assoluto per contenuto di Omega3, che proteggono il cuore, sostengono il metabolismo e combattono l'invecchiamento.

Mangiare pesce, soprattutto azzurro, fa bene, infatti, a tutte le età – ricorda Coldiretti Impresapesca – e nelle diverse fasi della vita, dall’infanzia, all’adolescenza, all’età adulta, alla gravidanza e menopausa, fino alla terza età, al punto che molte raccomandazioni internazionali e nazionali ne consigliano il consumo almeno 2 volte a settimana.

Ma in realtà a subire un netto calo – sottolinea Coldiretti – sono anche gli acquisti di pesce bianco con la riduzione dei consumi che coinvolge soprattutto le triglie in calo del 14,2%, merluzzi - 4,3%, le sogliole -3,6%, e le orate -2,1% mentre in controtendenza le spigole in aumento del 6,1%. In forte crescita è invece la domanda dei molluschi, dai polpi (+18,6%) alle seppie (+10,6%) fino alle vongole (+25,6%). Un fenomeno che si spiega soprattutto – rileva Coldiretti – con gli effetti del cambiamento degli stili di vita e la nuova tendenza da parte dei consumatori a preferire tipologie di pescato più facile da utilizzare in cucina, meglio se privo di spine o comunque semplice da pulire, oltre che dal sapore più delicato.

I SEGRETI PER SCEGLIERE IL PESCE FRESCO

- Acquistarlo, laddove possibile, direttamente dal produttore che garantisce la freschezza del pescato.
- Verificare sul bancone l’etichetta, che per legge deve prevedere la zona di pesca
- Verificare che la carne abbia una consistenza soda ed elastica, che le branchie abbiano un colore rosso o rosato e siano umide e gli occhi non siano secchi o opachi, mentre l’odore non deve essere forte e sgradevole
- Per molluschi e mitili, è essenziale che il guscio sia chiuso.
- Per i gamberi verificare che non abbiano la testa annerita
- Meglio non scegliere i pesci già mutilati della testa e delle pinne.