

Arriva l'estate, aumenta il consumo di pesce fresco

BARI – Con l'arrivo della stagione estiva cambia il menù dei pugliesi che ricercano piatti light, con l'aumento del 30% del consumo di pesce, per rimettersi in forma dopo un anno segnato dal Covid che ha imposto un cambiamento radicale delle abitudini di vita e di consumo con un effetto anche sulla bilancia e ha costretto a rinunciare all'attività sportiva e rimanere più tempo in casa, anche a cucinare. E' quanto rende noto la Coldiretti Puglia, in occasione della riapertura delle palestre.

“Il consumo di pesce azzurro come alici, sarde, sgombri e di triglie, orate e branzini impatta direttamente sulla salute, perché hanno importanti caratteristiche nutrizionali, essendo ricchi in assoluto per contenuto di Omega3, proteggono il cuore, sostengono il metabolismo, combattono l'invecchiamento e aiutano a dormire meglio, con benefici effetti sulla linea”, denuncia il **presidente di Coldiretti Puglia, Savino Muraglia**.

In Puglia paradossalmente i consumi di pesce sono tra i più bassi d'Italia, nonostante sia una regione con 800 chilometri di costa e una tradizione marinara molto forte. Solo il 56,6% dei pugliesi consuma pesce almeno una volta alla settimana, al 14esimo posto della classifica nazionale, ne mangiano meno di campani, marchigiani, lucani, umbri, abruzzesi, toscani, valdostani e liguri.

Il consumo di pesce è consigliato 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.

Il lockdown dei mesi scorsi ha favorito il consumo di prodotto surgelato, che in 9 casi su 10 arriva dall'estero, con il rischio di ritrovarsi prodotto straniero nel piatto per grigliate, zuppe e frittiture, soprattutto al ristorante dove il pescato viene servito già preparato, se non si tratta di quello fresco Made in Italy.

Tra i trucchi nel piatto più diffusi in Italia ci sono – continua la Coldiretti Impresapesca – il polpo del Vietnam spacciato per nostrano, lo squalo smeriglio venduto come pesce spada, il pesce ghiaccio al posto del bianchetto, il pagro invece del dentice rosa o le vongole turche e i gamberetti targati Cina, Argentina o Vietnam, dove peraltro è permesso un trattamento con antibiotici che in Europa sono vietatissimi in quanto pericolosi per la salute.

Un rischio confermato dai dati del Rassa, il sistema europeo di allerta rapido che nel 2020 ha segnalato istamina in sgombro occhione (*Scomber japonicus*) congelato, dalla Cina, attraverso i Paesi Bassi; *Listeria monocytogenes* in mazzancolle tropicali (*Litopenaeus vannamei*) cotte e refrigerate importate dalla Spagna, con materie prime del Venezuela; mercurio in filetti di pesce spada (*Xiphias gladius*), congelati, dalla Spagna; *Listeria monocytogenes* in salmone affumicato e affettato, refrigerato, dalla Polonia. Nella black list troviamo anche contenuto troppo elevato di solfiti in scampi (*Nephrops norvegicus*) congelati, dall'Irlanda; cadmio in calamaro atlantico (*Illex illecebrosus*) refrigerato, dalla Spagna; contenuto troppo elevato di solfiti in scampi (*Nephrops norvegicus*) dall'Irlanda.

“Per non cadere in inganni pericolosi per la salute – insiste il presidente Muraglia – occorre garantire la trasparenza dell'informazione ai consumatori dal mare alla tavola estendendo l'obbligo dell'indicazione di origine anche ai menu dei ristoranti con una vera e propria "carta del pesce". Passi in avanti sono stati fatti sull'etichettatura nei banchi di

vendita, ma devono ora essere accompagnati anche dall'indicazione della data in cui il prodotto è stato pescato", conclude Muraglia.

Di assoluto rilievo i numeri del settore in Puglia, segnala la Coliretti regionale, il cui valore economico è pari all'1% del PIL pugliese e arriva fino al 3,5% se si considera l'intero indotto, conta 1500 imbarcazioni, 5000 addetti, 10 impianti di acquacoltura e mitilicoltura. Le aree vocate sono prioritariamente Manfredonia, Molfetta, sud Barese, Salento, dove il pescato più importante è costituito da gamberi, scampi, merluzzi.

Il consiglio di Coldiretti Impresapesca è di verificare sul bancone l'etichetta, che per legge deve prevedere l'area di pesca (Gsa). Le provenienze da preferire sono quelle dalle Gsa 9 (Mar Ligure e Tirreno), 10 (Tirreno centro meridionale), 11 (mari di Sardegna), 16 (coste meridionali della Sicilia), 17 (Adriatico settentrionale), 18 (Adriatico meridionale), 19 (Jonio occidentale), oltre che dalle attigue 7 (Golfo del Leon), 8 (Corsica) e 15 (Malta). Per quanto riguarda il pesce congelato c'è l'obbligo di indicare la data di congelamento e nel caso di prodotti ittici congelati prima della vendita e successivamente venduti scongelati, la denominazione dell'alimento è accompagnata dalla designazione "scongelato".

Il falso pesce made in Italy

Nome vero del prodotto

Spacciato per:

Pangasio del Mekong

Cernia

Halibut

Sogliola

Squalo smeriglio

Pesce spada

Filetto di brosmo

Baccalà

Pesce ghiaccio

Bianchetto

Pagro

Dentice rosa

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.