

ORIGINE

IL SAPORE DEL TERRITORIO ITALIANO

www.origineonline.it



Edizioni L'Informatore Agrario

Tutti i diritti riservati, a norma della Legge sul Diritto d'Autore e le sue successive modificazioni. Ogni utilizzo di quest'opera per usi diversi da quello personale e privato è tassativamente vietato. Edizioni L'Informatore Agrario S.p.A. non potrà comunque essere ritenuta responsabile per eventuali malfunzionamenti e/o danni di qualsiasi natura connessi all'uso dell'opera.



L'azzurro sulla cresta dell'onda

Appaga il palato e fa bene al cuore e al portafoglio. Così, complici i venti di crisi, se ne rivaluta il consumo: economico e di sicuro valore nutrizionale, il pesce azzurro torna sotto i riflettori e si moltiplicano le iniziative di promozione e valorizzazione. A partire dalla Sicilia...

DIEGO MARIN

La rivincita del cosiddetto pesce povero è già iniziata, con consumi in crescita un po' ovunque in Italia e in Europa. I dati del Centro studi della Lega Pesca sono eloquenti: lo scorso anno gli acquisti di pesce azzurro – categoria che non corrisponde a un gruppo di specie scientificamente definito e che peraltro ricomprende anche i più pregiati e costosi tonni e pesci spada – sono aumentati di oltre il 2%. Quali prospettive?

UNA RICCHEZZA POCO ESIBITA

Purtroppo l'offerta sui banchi delle pescherie e degli ipermercati non rappresenta affatto la grande varietà del pescato nostrano, limitandosi a non più di una trentina di specie ittiche e proponendo, tra gli azzurri a pieno titolo, quasi esclusivamente i più noti, alici, sardine e sgombri soprattutto. Perché se palamiti, aguglie e lampughe sembrano potersi fare largo, per alacce, cicerelli, spratti e sciabole, così come per le

CONOSCIAMOLI MEGLIO

I PESCI AZZURRI E ASSIMILATI

Acciuga o alice (*Engraulis encrasicolus*)
 Sardina (*Sardina pilchardus*)
 Spratto o papalina (*Sprattus sprattus*)
 Alaccia (*Sardinella aurita*)
 Sgombro (*Scomber scombrus*)
 Lanzardo (*Scomber japonicus*)
 Aguglia (*Belone belone*)
 Costardella (*Scomberesox saurus*)
 Sugherello (*Trachurus trachurus*)
 Suro (*Trachurus mediterraneus*)
 Cicerello (*Gymnamodytes cicerelus*)
 Boga (*Boops boops*)
 Menola (*Spicara maena*)
 Zerro (*Maena smaris*)
 Pesce sciabola (*Lepidopus caudatus*)
 Pesce argentino (*Argentina sphyraena*)
 Potassolo o melù
 (*Micromesistius poutassou*)
 Molva (*Molva molva*)

GLI AZZURRI DI COLORE

Tonno (*Thunnus thynnus*)
 Alalunga (*Thunnus alalunga*)
 Alletterato (*Euthynnus alletteratus*)
 Palamita (*Sarda sarda*)
 Biso o tombarello (*Auxis rochei*)
 Pesce spada (*Xiphias gladius*)



un pescato che non è sufficientemente *à la page*, predilige i «pesci bistecca», meglio se spinati e sfilettati, spesso confidando in alcune scelte assai discutibili. Come quelle che hanno reso un best seller l'esotico pangasio, specie di pesce gatto allevato in grandi gabbie lungo il fiume Mekong (in Asia), uno dei più inquinati al mondo, e poi venduto in filetti congelati. All'origine viene trattato con additivi chimici a base di sodio e potassio per trattenere l'acqua allo scongelamento e mantenere sode le carni. Facile da preparare e dal gusto poco caratterizzato, ha letteralmente invaso le nostre mense scolastiche e aziendali, catapultando il Vietnam, da dove è importato a meno di 1 euro al chilo, al secondo posto tra i nostri principali fornitori extraeuropei. Nei ripetuti passaggi della lunga filiera corre il rischio, dannoso per la salute di chi lo consuma, d'essere congelato e scongelato più volte, e capita pure di vederlo proposto come fresco da commercianti senza scrupoli o addirittura spacciato per sogliola. Per non parlare dello scarso valore nutrizionale...

BENEFICI PER LA SALUTE

Il pesce azzurro, invece, ha acclarati benefici nutrizionali e un interessante contenuto di Omega 3, gli acidi grassi polinsaturi che contribuiscono a ridurre il colesterolo cattivo a beneficio dell'apparato cardiovascolare. Oltre alle apprezzate ca-

altre semisconosciute varietà dal dorso blu e dal ventre argenteo, pare esserci ben poco spazio sulle tavole delle famiglie e dei ristoranti della Penisola. È il risultato di un'omologazione del gusto e dei consumi che riflette le logiche commerciali della Grande distribuzione e gli orientamenti di chi, per mancanza di tempo e per la poca dimestichezza in cucina con



I MERCATI DEL PESCE IN ITALIA

MERCATI ALLA PRODUZIONE

Aci Trezza (CT)
 Ancona
 Cesenatico (FC)
 Civitanova Marche (MC)
 Civitavecchia (RM)
 Corigliano Calabro (CS)
 Goro (FE)
 Livorno
 Manfredonia (FG)
 San Benedetto del Tronto (AP)
 Trapani
 Viareggio (LU)

MERCATI DI REDISTRIBUZIONE

Milano
 Torino
 Roma

MERCATI MISTI

Catania
 Chioggia (VE)
 Messina
 Molfetta (BA)
 Porticello (PA)
 Trieste

ratteristiche organolettiche e proteiche, questo pesce presenta un ottimo contenuto di vitamine e sali minerali, ferro e fosforo innanzitutto. La quantità di grasso è variabile, da poco più di 1 grammo in un etto di aguglia fino agli 11 in un'analoga quantità di sgombro, così come è vario l'apporto calorico: si va dalle 70 calorie della menola alle 168 dello sgombro (ogni 100 grammi di peso), passando per le 96 dell'acciuga. «Il pesce azzurro – ha sottolineato il nutrizionista Giorgio Calabrese, intervenuto ai workshop legati al progetto «Azzurro», lanciato dal Comune di Santa Croce Camerina, in provincia di Ragusa (vedi riquadro sotto) – è alla base della dieta mediterranea e di una salutare abitudine alimentare. Perché abbina le proteine nobili ai grassi che sporciano meno le arterie. Inoltre gli Omega 3 fortificano le membrane cellulari prevenendo invecchiamento precoce, deficit cerebrali e malattie come l'Alzheimer, agendo pure sul buonumore». Che obesi e depressi non mangino pesce azzurro

si evince da ripetute indagini mediche, le stesse che rilevano un consumo insufficiente da parte della maggioranza delle famiglie, che portano pesce in tavola non più di una volta a settimana, e che consigliano invece una maggiore frequenza soprattutto tra i preadolescenti e gli anziani. «Tre volte a settimana – ha ribadito Calabrese – con porzioni di almeno 150 grammi. Salute e sicurezza alimentare devono procedere di pari passo e il pesce azzurro offre piena garanzia». Sebbene non sia estraneo a qualche tentativo di truffa, come è accaduto di recente con il pesce ghiaccio cinese, fatto passare per novellame di sarda, comunemente detto bianchetto.

RISCHI E TIMORI INFONDATI

I controlli, però, non mancano, se è vero che lo scorso anno le Capitanerie di porto hanno ulteriormente intensificato le ispezioni, sfiorando quota 200.000. E cosa dire dei periodici allarmi sull'inqui-

namento? Cibarsi di specie di piccola taglia, come le principali varietà di pesce azzurro, scongiura i rischi di accumulo del mercurio, presente invece nei grandi predatori dei mari, come i tonni e i pesci spada. Vanno ridimensionate anche le preoccupazioni relative alla diossina, riscontrabile in quantità minime anche nelle specie ittiche: stando ai rilievi dell'agenzia americana Food & Drug Administration, i vantaggi del consumo di pesce azzurro superano di gran lunga, per l'azione antitrombotica e la riduzione dei trigliceridi, ogni potenziale rischio cancerogeno presente sulla carta. In definitiva, è ben più pericoloso escluderlo dalla propria dieta. Attenzione però, avvertono i nutrizionisti, a non friggerlo, perché così si annullano i benefici degli Omega 3; meglio cucinarlo al forno o bollito. Ecco allora il gusto intenso degli sgombri alla piastra, in casseruola o al cartoccio, la gradevolezza delle acciughe stufate con cipolline o al pomodoro e la delicatezza delle aguglie al pangrattato.

«AZZURRO IN»

Anima la Sicilia

La Sicilia è la regione capofila dell'industria ittica in termini di produzione e ricavi: in base a dati Irepa-Mipaaf del 2007 il totale del pescato è ammontato a 42.322 tonnellate sulle 270.000 in Italia, per un totale di 312,54 milioni di euro sui 1.337,57 nazionali. Dai dati alla valorizzazione: proprio l'anno scorso la Sicilia ha sviluppato il progetto «Azzurro», lanciato dal Comune di Santa Croce Camerina (Ragusa) (località resa celebre dal serial tv «Il commissario Montalbano»), nell'ambito del Programma operativo regionale cofinanziato con fondi europei. Una campagna articolata su più fronti, dall'educazione alimentare nelle scuole ai workshop e ai food show, dalle missioni di studio alla certificazione di qualità e alla tracciabilità del prodotto, volta a fare da volano per l'economia del settore. L'intento è restituire al pesce azzurro quel ruolo di primo piano un tempo evidentissimo nell'alimentazione delle popolazioni costiere e nelle ricche tradizioni gastronomiche locali. Di particolare effetto il food show «Azzurro In», che ha avuto il suo momento clou lo scorso dicembre, con numerose proposte gastronomiche di impatto. Con la scenografica concessione allo show del gelato al pesce azzurro, preparato con l'azoto liquido dal pasticciere di Miss Italia Corrado Sanelli fra spettacolari volute di vapore, e con la



Un momento del food show «Azzurro In»

sorprendente concretezza di piatti intriganti e appetitosi, pronti a sfatare i luoghi comuni e a fare dell'azzurro un pesce trendy. Come per il croccantino di sgombro, felice intuizione del giovane chef Daniele Carraro del ristorante «Meridiana» di Piove

di Sacco - Padova - (Via Jacopo da Corte - Tel. 049.5842275 - www.meridianaristorante.it): 50 centesimi di materia prima e tanta creatività per avvicinare al consumo anche i più piccoli. E poi la palamita nelle proposte di Franco Tornese del «Villino» di Lecce (Viale Gallipoli, 13 - Tel. 0832.246175 - www.ristoranteilvillino.com) e Peter Brunel della «Chiesa» di Trento (Parco San Marco Tel. 0461.238766 - www.ristorantechiesa.it): nella prima è stata accompagnata a deliziose mezze maniche su zucchine e capperi con pesto di peperoni, nella seconda è stata affinata al miele di rododendro su broccoli gialli e ditalini di farro. Per finire con le stuzzicanti sarde affumicate in sfoglia di pane e cipolla di Stefano Deidda del ristorante cagliaritano «Dal Corsaro» (Viale Regina Margherita, 28 - Tel. 070.664318 - www.dalcorsaro.com) e con le acciughe in salsa allo scabeccio, merenda dei bimbi di un tempo rievocata da Corrado Carpi della «Bigoncia» di Genova (Via Superiore del Boscasso, 10 - Tel. 010.3730439).

E poi, sarde affumicate o marinate, boghe in salsa e sugherelli in guazzetto o in brodetto. Un patrimonio gastronomico cui è facile attingere per compiere in breve un gustosissimo quanto istruttivo e salutare giro d'Italia. Eppure oltre il 60% del pesce che consumiamo (circa 23 chili a testa all'anno, secondo la Fao) arriva dall'estero, con un import che supera di sei volte la quota dell'export, per un deficit della bilancia commerciale che i dati Ismea, l'Istituto di servizi per il mercato agricolo alimentare, fissano da anni in crescita ben oltre i 3 miliardi di euro. Esportiamo soprattutto pesci vivi, freschi e refrigerati, e importiamo in prevalenza prodotti trasformati e conservati o congelati, *in primis* dalla Spagna, che ci fornisce un quinto dei volumi totali, seguita in classifica da Francia, Paesi Bassi e Danimarca, mentre aumenta a ritmi annui in doppia cifra il peso di Thailandia, Argentina, India e Cina.

IDENTITÀ ED EDUCAZIONE ALIMENTARE

C'è da riflettere, considerando che ben più del 20% del pescato nostrano, in gran parte azzurro, viene direttamente ributtato a mare dai pescherecci, dove non si perde tempo a separare le molte varietà che poi non troverebbero mercato. All'opposto, tra le 29 specie ittiche più sfruttate dagli anni Sessanta almeno 10, secondo uno studio della rivista *Nature*, hanno già visto ridursi sotto il 10% gli stock originari. «Alle varietà oggi snobbate – ha osservato Stefania Massimino, delegato di Unicoop Pesca – è necessario attribuire un'identità che tuttora manca e si deve agire con decisione sull'informazione e sull'educazione alimentare». Sebbene nei mari di Sicilia sarde e acciughe siano scese ai livelli minimi da dieci anni, come rilevano i monitoraggi del Cnr di Mazara del Vallo, il pesce azzurro è quello che in generale risente meno del depauperamento delle risorse ittiche. Stando ai dati Mipaaf-Irepa più recenti, tra il 2005 e il 2007 la quota di pesce azzurro sul pescato nazionale non mostra variazioni significative: nell'ultimo anno di rilevazione le catture si



RICETTA

Il croccantino di sgombro

Una proposta di Daniele Carraro del ristorante «Meridiana» di Piove di Sacco (PD) (che esibisce il piatto nella foto)

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 g di sgombro a filetti, 4 fette di pane carré per tramezzini, 50 g di latte, 2 albumi d'uovo, olio d'oliva extravergine, pane fresco da frullare per la panatura un pizzico di salvia, menta, timo e prezzemolo aceto balsamico, salsa di soia, sale e pepe quanto basta.

Per il ketchup di peperone piccante: salsa ketchup, cipolla, peperone, pelati, timo, peperoncino

PREPARAZIONE

Dopo aver marinato i filetti di sgombro con una soluzione di aceto balsamico e soia, unendo sale, pepe e timo, si tagliano le fette di pane carré a misura dei filetti e si forma il tramezzino. Poi in una terrina si sbattono gli albumi versando il latte e un pizzico di sale e, nel mixer, si frulla il pane rimanente aggiungendo le restanti erbe aromatiche, quindi si impanano con il composto ottenuto i tramezzini che andranno fritti in olio di oliva. Per preparare la salsa di accompagnamento, soffriggere della cipolla e aggiungere i peperoni e i pelati. A cottura ultimata miscelare con la salsa ketchup nelle proporzioni desiderate. Completare con sale, pepe, timo e peperoncino.



sono attestate a poco più di 91.000 tonnellate (tonni e pesci spada esclusi) sulle oltre 267.000 complessive: è circa il 34%, contro il 35,8% del 2006, per un controvalore di poco inferiore ai 158 milioni di euro, pari all'11,8% dei ricavi del pescato nazionale. Con i consumi che hanno già superato di slancio le 470.000 tonnellate, la sostenibilità suggerisce, da un lato, per l'industria ittica un futuro nel segno dell'acquacoltura (vedi articolo su *Origine* Novembre - Dicembre 2008, pag. 46): il pesce allevato, che tanto piace alla Gdo perché assicura approvvigionamenti regolari, quantità cospicue e pezzature standard a costi contenuti, già supera le 250.000 tonnellate prodotte e presto eguaglierà i volumi annui del pescato. E, dall'altro, l'impovertimento degli stock obbliga a guardare anche alle altre specie, tra le 266 commestibili censite nel Mediterraneo.

IL CAMBIO DI ROTTA

L'invito a un'inversione di tendenza è partito dal sindaco di Santa Croce Camerina, Lucio Schembari, ed è risuonato più volte nel corso dei workshop ragusani: «Convinciamoci a considerare le molte varietà di pesce azzurro, mutando abitudini invalse, che vedono le prime venti specie più vendute in pescheria e ai banchi dei supermercati rappresentare oltre il 70% dei consumi familiari». Di certo, nel vincere le resistenze della consuetudine ci guadagnano la salute, il gusto e le tasche dei consumatori. Nell'ultimo triennio i prezzi medi nei nostri principali mercati di produzione, da Goro ad Aci Trezza, sono cresciuti in linea con l'inflazione e, considerando una media del tutto generale, il pesce azzurro è

stato venduto a ingrosso e distribuzione a 1,74 euro al chilo, il 2,4% in più rispetto all'anno precedente. Oggi organizzare un pranzo per quattro costa una manciata di euro e, sul fronte delle preparazioni, è di sicuro aiuto l'esempio di un numero sempre maggiore di cuochi affermati. A cominciare dagli chef che, durante il food show a Santa Croce Camerina, han-

no ampiamente dimostrato come anche il pesce azzurro possa diventare «in» e calcare l'onda delle nuove mode.

Diego Marin



Il consumo pro capite annuo di pesce in Europa (fonte: Fao 2008)

| Paese | Consumo |
|------------|----------------|
| Portogallo | 58,6 kg |
| Spagna | 38,4 kg |
| Francia | 29,0 kg |
| Italia | 23,0 kg |
| Grecia | 22,5 kg |
| Danimarca | 20,5 kg |

| Paese | Consumo |
|---------------------|----------------|
| Belgio, Lussemburgo | 18,6 kg |
| Regno Unito | 18,5 kg |
| Irlanda | 15,1 kg |
| Germania | 12,5 kg |
| Olanda | 11,4 kg |
| Media Ue | 22,6 kg |



La spiaggia di Punta Secca, nel comune di Santa Croce Camerina (Ragusa)