



PESCE ALLEVATO O PESCATO?

Per legge sulla confezione deve essere sempre riportato la provenienza e, nel caso, il tipo di allevamento. Come per altri cibi occorre conoscere bene le differenze per scegliere in maniera adeguata per il palato ma anche e soprattutto per la nostra salute.

ALLEVAMENTO MA DI CHE TIPO?

Fra le specie di pesce che piu' comunemente vengono allevate troviamo l'orata e il branzino, ma anche il salmone, l'ombrina, le anguille, etc. L'acqua che viene usata in allevamento è acqua di mare che viene filtrata e depurata per eliminare eventuali sostanze nocive. In questo processo però vengono eliminati tutti gli organismi presenti in mare, che sono importanti per l'alimentazione e la sana crescita del pesce che in questo modo deve essere supportata artificialmente. Quindi, ad eccezione dei pochi allevamenti estensivi (la laguna di Orbetello, gli stagni sardi, la laguna di Lesina o Comacchio) dove i pesci vanno a procacciarsi il cibo da soli (gamberetti, anellidi, molluschi, piccoli pesci, larve...) proprio come in natura. Gli allevamenti intensivi: in vasche in cemento oppure in gabbie galleggianti in mare aperto; hanno in comune l'alimentazione artificiale dell'animale come fattore fondamentale determinando in questo modo le caratteristiche organolettiche del prodotto che si andrà a vendere.

OTTIMIZZARE LA RESA

Crescere in vasca o in recinto invece che nei grandi spazi, di per se non costituisce un problema in termini di sicurezza ed igiene, ma si tratta di un aspetto che influisce poi sulla qualita' e il sapore delle carni. Oltretutto negli allevamenti intensivi (ossia in vasche di cemento) il numero di pesci presenti in ogni singola vasca e' talmente elevato da rendere pressoché impossibile un filtraggio perfetto dell'acqua. L'acquacoltura super-intensiva anche grazie all'utilizzo di ossigenatori e mangimi per far crescere rapidamente il numero di pesci, è in grado di abbattere molto il costo di vendita del pescato grazie a produzione alte (alto rapporto Kg di pesce/m³) però va incontro a più frequenti problemi



di salute delle specie allevate che devono essere curate anche grazie all'utilizzo di antibiotici.

UNA CRESCITA "RAPIDA"

I pesci di allevamento vengono nutriti con mangimi specifici composti da farina e olio di pesce (in percentuali variabili dal 50% al 80%) e da derivati della soia e amidi derivati dal frumento. Questi mangimi permettono al pesce di crescere velocemente e raggiungere in breve tempo la "taglia" richiesta dal mercato in quanto la percentuale dei grassi introdotta così nella loro alimentazione può essere notevolmente alta rispetto a quella che avrebbero in natura. Inoltre è importante sottolineare che i pesci allevati vengono nutriti regolarmente cosa che non accade in mare quando può capitare di "saltare il pasto" per una preda sfuggita all'improvviso o per la presenza di correnti troppo forti.

DIFFERENZE ORGANOLETTICHE

La prima differenza fra pesce allevato e pesce pescato è il sapore generato dalle differenze di alimentazione. I mangimi possono alterare anche il contenuto a livello del tessuto muscolare dei grassi "buoni" gli omega 3 (PUFA-n3) che sembrerebbero essere presenti in percentuali più elevate nel pesce pescato rispetto a quello di allevamento spiega il Dott. Rondina. Tale differenza è data dalla composizione in acidi grassi presente nelle principali fonti proteiche e/o lipidiche di origine vegetale impiegate ormai nella quasi totalità delle aziende mangimistiche al fine di sostituire seppur solo parzialmente la farina e/o l'olio di pesce, Pertanto, un pesce allevato avrà un sapore e quindi un profilo lipidico differente da un pesce pescato.



NUOTO RENDE MUSCOLOSI

L'altra differenza sostanziale e' rappresentata dalla quota di grassi presente nel pesce di allevamento e in quella del pesce pescato. Il pesce allevato si muove poco e mangia -in proporzione - molto di piu' e con maggiore regolarita' rispetto a quello che vive libero. Questo rende le carni del pesce allevato un po' piu' grasse rispetto al cugino pescato (l'esempio piu' evidente e' con il salmone: basta guardare il salmone selvaggio molto magro e con carni molto sode al contrario di quello allevato che presenta carni morbidissime e piuttosto grasse).

ATTENZIONE AL PREZZO

Pesci poco costosi sono pesci che derivano da allevamenti intensivi, spesso dislocati non Italia. Se un pesce pescato presenta, in certi casi, un costo proibitivo esiste comunque un buon compromesso costituito dagli allevamenti in mare aperto. Alcune catene di supermercati offrono "linee" speciali di pesci allevati in mare aperto quindi in acqua di mare "vera" e con un'alimentazione non totalmente indotta dall'uomo. Il risultato sono pesci saporiti, dalla carni piuttosto magre o comunque simili per contenuto di grassi ai pesci pescati, ma con un costo sicuramente inferiore rispetto al pesce che vive libero.

STAGIONALITA' ETICA E RISPARMIO

Chi desidera consumare solo pesce pescato per una questione etica o di qualita' deve necessariamente conoscere bene la stagionalita' dei vari pesci (come per la frutta e la verdura). Molti pesci, infatti, si trovano solo in determinate stagioni.

Quando possibile è meglio scegliere esemplari di piccola taglia, soprattutto se si tratta di pesce pescato. E in linea di massima è importante non consumare troppo spesso pesci di grosse dimensioni come tonno e pesce spada (abbastanza longevi) in quanto l'accumulo di metalli pesanti e' proporzionale alla durata della vita di un pesce. Un pesce adulto molto grosso contiene piu' metalli pesanti di un pesce giovane e di taglia contenuta.



Ecco un breve elenco con la stagionalità delle specie più comuni

Gennaio-Marzo Nasello, sardina, sogliola, spigola, triglia, alice, calamaretto, cefalo, cernia, dentice, pannocchia, pesce di San Pietro, polpo, ricciola, rombo, sarago, scorfano, seppia, sgombro.

Aprile- Giugno Acciuga, cefalo, dentice, nasello, pesce spada, sardina, sogliola, sgombro, tonno, triglia, alice, aragosta, cernia, gamberetto rosa, granchio, mazzancolla, pesce di San Pietro, rana pescatrice, razza, ricciola, sarago, scampo, scorfano, seppia, spigola, totano.

Luglio- Settembre Alice, cefalo, dentice, gallinella, gamberetto rosa, granchio, lanzardo, leccia, mormora, nasello, occhiata, orata, pesce spada, ricciola, sarago, sardina, scampo, sogliola, spigola, sugarello, tonno, totano, triglia, vongola verace.

Ottobre-Dicembre Acciuga, alice, calamaretto, calamaro, cefalo, cernia, dentice, gattuccio, mazzancolla, moscardino, nasello, ombrina, orata, pannocchia, polpo, rombo chiodato, sardina, seppia, sogliola, triglia, vongola verace.

ZONA DI CATTURA

Alcuni pesci non vivono nel Mediterraneo quindi se si vuole puntare sul pesce pescato è importante conoscere le sigle che delineano la zona di provenienza (anche se spesso vengono comunque evidenziate sulla confezione sia sigla che luogo di pesca)

- ZONA FAO 31 Oceano Atlantico centro occidentale
- ZONA FAO 27 IIIId Oceano Atlantico nord orientale
- ZONA FAO 21 Oceano Atlantico nord occidentale
- ZONA FAO 37 Mar Mediterraneo
- ZONA FAO 51 e 57 Oceano Indiano
- ZONA FAO 37.4 Mar Nero