



Si fa presto a dire pesce fresco

di Agnese Codignola

Conservanti. Polifosfati. Citrati. È lunga la lista di additivi utilizzati dall'industria. Non tutti fanno male. Guida per una tavola sana. A Genova Slow Fish, dal 9 al 12 maggio, sarà l'appuntamento per imparare a consumare prodotti genuini pescati senza danni all'ecosistema

Molti di noi non l'hanno mai nemmeno visto il mitico pesce pescato, in acque incontaminate; e poi cotto, fresco di giornata e gustato con tutto l'odore del mare. No, quel pesce lì, se mai è esistito e non è leggenda metropolitana, oggi davvero non c'è più. Almeno non in città, non tutto l'anno. Perché quello che mangiamo è ormai un prodotto in grandissima parte industriale, che trasporto e conservazione impongono di trattare con conservanti leciti, ma anche, talvolta, illeciti. Non solo, per fortuna negli ultimi anni è cresciuta la consapevolezza delle qualità nutritive del pesce, ma questo ha prodotto un aumento tale dei volumi di pescato in tutti i mari del mondo che di pesce selvatico ce n'è rimasto davvero poco. Tre quarti di quello consumato in Italia è di allevamento e forse è meglio così, anche se i consumatori sono diffidenti. Molti non pensano, infatti, che il pesce pescato in alcuni mari contiene molti inquinanti – in primo luogo mercurio – e che, invece, le filiere del pesce di allevamento sono oggi molto spesso controllate, certificate e forniscono un prodotto finale qualitativamente uguale se non superiore a quello pescato liberamente (magari con reti a strascico che devastano i fondali e depauperano specie che non vengono poi consumate). Insomma, quando portiamo il pesce in tavola, il più delle volte non sappiamo cosa finiremo col mangiare. Per raccontare una cultura nuova del pescato, Slow Food e Regione Liguria, con il ministero delle Politiche agricole, alimentari e forestali, organizzano a Genova, dal 9 al 12 maggio, la nuova edizione di Slow Fish. Conferenze, mercati, laboratori, incontri con chef, cucine di strada animeranno le calate del Porto Antico e le strade circostanti in una manifestazione che vuole far conoscere le oltre 300 specie che popolano il Mediterraneo, i modi migliori per consumarle senza intaccare un patrimonio unico e fragilissimo e, in definitiva, modificare la cultura del pesce, introducendone una più sostenibile e corretta.

Ma proviamo noi a radiografare il banco del pescato, per cominciare a fare chiarezza.

Si fa presto a dire fresco

Innanzitutto si devono distinguere le tre tipologie di pesce che si trovano normalmente nel bancone del "fresco": sembra infatti tutto uguale, ma in realtà può essere fresco, trasformato o congelato.

Il pesce fresco, oggi appunto sempre più raro, non dovrebbe incontrare sulla sua strada alcun tipo di conservante. Il pesce trattato, invece, è tale perché il più delle volte è stato pescato a centinaia o migliaia di chilometri di distanza, e quindi deve essere subito lavorato, a partire quasi sempre dal peschereccio, per poter affrontare le lunghe ore di viaggio e giungere a destinazione in condizioni organolettiche ottimali. Lo stesso

vale per quello congelato, che può essere sottoposto ad alcuni trattamenti che lo aiutano ad avere un aspetto invitante come quello fresco.

«Il primo modo per capire se un pesce contiene o meno conservanti è leggere con attenzione l'etichetta che, sia pure in caratteri spesso piccolissimi, contiene tutte le informazioni necessarie sul luogo di provenienza, sull'appartenenza a una delle tre tipologie e sulle sostanze aggiunte», spiega Valentina Tepedino, veterinaria e direttrice di "Eurofishmarket", una delle riviste di settore più qualificate, sottolineando che, soprattutto nei mercati rionali o nelle piccole pescherie, non sempre viene esposta in modo chiaro l'obbligatoria lista degli ingredienti in caso di pesce lavorato. «Un primo punto sul quale intervenire è questo», spiega ancora Tepedino: «Perché anche se si è fatto un notevole passo in avanti con la legge sull'etichettatura, in realtà i banconi delle pescherie ospitano tutte e tre le tipologie sovente in modo caotico, senza dare la possibilità al cliente di sapere subito che cosa sta comprando».

Con l'aiuto dei polifosfati

Il più delle volte, quindi, si finisce con l'acquistare pesce lavorato (meno spesso congelato), cioè sottoposto a trattamenti con conservanti e altre sostanze per mantenere il più a lungo possibile alcune caratteristiche organolettiche. I prodotti più utilizzati sono i polifosfati, che consentono alle carni di trattenere dal 10 al 20 per cento di acqua, fatto che assicura la tonicità dei tessuti. «Si tratta di additivi perfettamente leciti e usatissimi in molti altri tipi di alimenti, se aggiunti nelle dosi previste e indicate», chiarisce Tepedino.

La seconda grande famiglia è quella dei derivati dell'acido citrico, i citrati, che funzionano da antiossidanti e rallentano l'invecchiamento della carne; polifosfati e citrati non sono associati a rischi particolari, anche se è necessario che le dosi siano quelle previste per legge. Ultima e terza classe, usata soltanto nei crostacei, è quella dei tanto discussi (nel vino) solfiti, che hanno uno scopo molto specifico. Spiega Tepedino: «Subito dopo la morte l'apparato digerente del crostaceo diventa nero e questo causa la formazione di una macchia esterna scura assai poco gradita, perché erroneamente scambiata come segno di putrefazione. Per evitare che essa si formi si danno allora solfiti che però, in dosi eccessive, possono scatenare fenomeni di intolleranza, esattamente come avviene per i vini». Da alcuni anni si cercano alternative, e una delle sostanze più promettenti è il resorcinolo, un antiossidante che sembra funzionare, ma che è ancora in fase sperimentale.

Gli unici altri additivi permessi sono alcuni tipi di coloranti come il succo di rapa rossa, indicati con la sigla europea "E" e presenti soprattutto nei filetti di alcuni pesci come il tonno o lo spada. Perché il colore, nel pesce, è molto importante, anche in questo caso per errate convinzioni su ciò che è sano e ciò che non lo è. Il fatto è che la carne di un pesce morto un paio di giorni dappprima tende ad assumere un colorito bruno, che è naturale, ma che è anche molto sgradito al consumatore. Per questo si aggiungono coloranti o si fanno trattamenti in realtà non molto pericolosi, ma comunque vietati. Come il passaggio in acqua ossigenata e il trattamento con monossido di carbonio. Nel primo caso, l'acqua ossigenata aiuta a eliminare alcune zone emorragiche (che si determinano per esempio con la pesca a strascico delle acciughe), evitando che la testa e l'occhio presentino zone di sangue rappreso. L'acqua ossigenata è impossibile da identificare perché si trasforma in acqua normale, ma è anche, di fatto, innocua, e molti gestori di pescheria la usano senza troppa preoccupazione per presentare prodotti più gradevoli alla vista; si stanno comunque studiando nuove metodologie per rilevarne la presenza. Il passaggio di monossido di carbonio, fatto anch'esso per conferire alle carni il colore rosso, può essere scoperto con opportune indagini. Anche in questo caso, si tratta di un trattamento che non fa male (il monossido di carbonio è dannoso solo in quantità enormemente superiori a quelle fatte passare velocemente sul pesce, e non se viene mangiato perché intrappolato nella carne, ma solo se viene respirato). Il trattamento può comunque contribuire alla cosiddetta sindrome sgombroide, una sindrome simil-allergica che dà arrossamento, prurito, innalzamento della temperatura e difficoltà respiratorie e che è indotta dal deterioramento delle carni causato appunto dalla lavorazione con sostanze che aumentano la liberazione di istamina come il

monossido di carbonio.

Ospiti indesiderati

Oltre ai trattamenti chimici, poi, esiste un altro pericolo derivante da una lavorazione o conservazione non ottimale: l'anisakis, un parassita che può provocare una malattia (anisakidosi) che talvolta può avere conseguenze anche piuttosto gravi come danni alle pareti gastriche e intestinali, anche se nella maggior parte dei casi si manifesta solo come una violenta intossicazione gastrointestinale. Questi parassiti, presenti in tutto il Mediterraneo, di norma risiedono nell'addome dei pesci adulti, dove sono visibili a occhio nudo perché hanno l'aspetto di un vermicello biancastro lungo da uno a tre centimetri.

Il problema, con l'anisakis, è che, se l'eviscerazione è tardiva, il parassita può migrare nelle carni, dove diventa di fatto invisibile. Il rischio, però riguarda soltanto il pesce consumato crudo o sotto sale o marinato, perché la cottura lo distrugge. Negli ultimi anni le segnalazioni di infestazioni sono aumentate molto in Italia, ma secondo gli esperti ciò dipende dal fatto che è cresciuta la consapevolezza dei medici e, soprattutto, è aumentato molto il consumo di pesce crudo, sul quale è impossibile arrivare al rischio zero, dal momento che quasi tutte le specie ittiche italiane sono potenzialmente infestate da questo parassita. La normativa, comunque, prevede per tutti i pesci che vanno consumati crudi o affumicati a freddo (compresi quindi aringhe, sgombri, salmone), marinati e salati (se la procedura non garantisce l'eliminazione dei possibili parassiti presenti) il congelamento a una temperatura non superiore ai -20 gradi in ogni parte per almeno 24 ore.

Ma tutti i trattamenti chimici potrebbero essere destinati a un ruolo marginale entro pochi anni. La scienza della conservazione del pesce, infatti, è in fase preistorica rispetto, per esempio, a quella della carne. Solo ora si iniziano a studiare tutte le possibili miscele di gas cui sottoporre il pesce per evitare che invecchi o che vi proliferino dentro i parassiti; nei prossimi anni l'aria modificata sostituirà almeno in parte i conservanti, assicurando un risultato molto più soddisfacente in termini di sicurezza alimentare e di caratteristiche organolettiche. L'introduzione di nuovi metodi di conservazione dovrà necessariamente essere accompagnata anche da un altro cambiamento culturale: quello sull'aspetto del pesce. Perché i consumatori sono affezionati al pesce intero, ma molti studi ormai dimostrano che il pesce già eviscerato, tagliato e pronto è migliore da tutti i punti di vista, oltreché più sicuro. In futuro sarà quindi probabilmente venduto in filetti e pezzi pronti, in confezioni chiuse con etichette scritte in modo più chiaro di quanto non avvenga oggi, offerto in settori separati a seconda della tipologia e sarà quasi tutto di allevamento a filiera controllata.

(29 aprile 2013)