

# alimentazione

## POSSIAMO FIDARCI DEL pesce di allevamento?

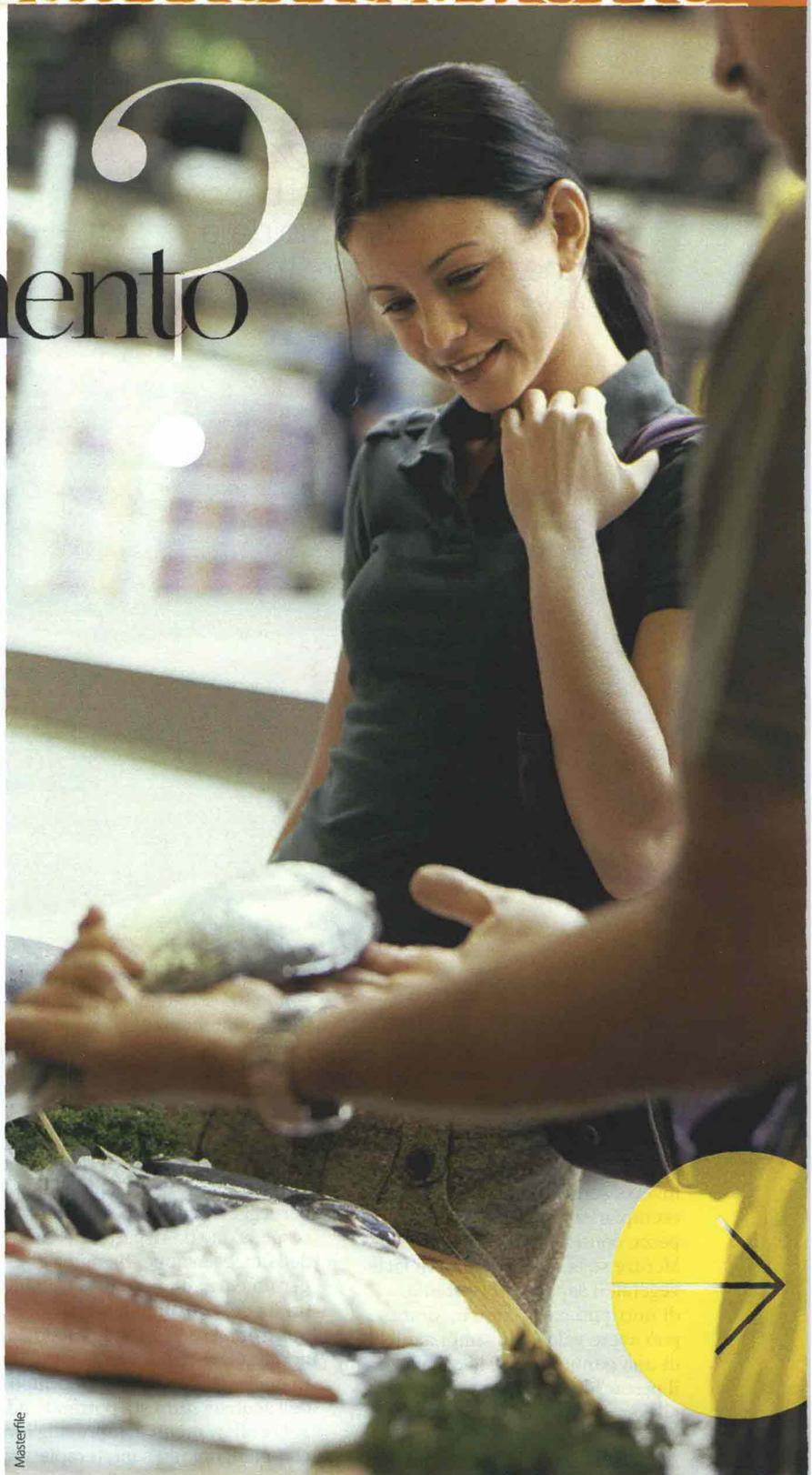
La risposta è sì. E la bella notizia è che lo trovi di ottima qualità a prezzi convenienti

Testo di Lavinia Guffanti

Il pesce di acquacoltura costa molto meno del pescato e arriva nei super freschissimo (dalla Nuova Zelanda, per esempio, impiega solo 48 ore a raggiungere i mercati italiani). È sicuro: gli allevamenti sono sottoposti a controlli minuziosi da parte delle autorità sanitarie. E questo vale anche per il pesce di importazione, che rappresenta ben oltre la metà dell'offerta. Non sei ancora convinta? Leggi subito qui: Patrizia Tepedino, medico veterinario e direttrice dell'Osservatorio sul mercato del pesce, risponde a tutti i tuoi dubbi.

### Come scegliere il meglio

Le norme sull'etichettatura non prevedono l'obbligo di specificare il tipo di allevamento (in vasca, in mare...) o di alimentazione del pesce. Le migliori aziende di acquacoltura, tuttavia, ci tengono ad avere marchi certificati, facilmente riconoscibili, che contrassegnino la qualità dei loro prodotti. Nei super Esselunga, per esempio, il pesce Naturama proviene da allevamenti sottoposti a disciplinari rigorosi riguardo la qualità dei mangimi e i trattamenti con farmaci. Anche il pesce bio è un prodotto allevato in spazi molto ampi, con regole ancor più severe riguardo Ogm e integratori.



Masterfile

**alimentazione** la scelta giusta

Il pesce d'allevamento può impiegare anche solo 24 ore a passare dalla gabbia al banco del super. Ma il controllo della freschezza lo devi fare tu, osservando occhi e squame

#### IL NOSTRO ESPERTO

**Dott. Valentina Tepedino**  
medico veterinario e direttrice di Eurofishmarket, osservatorio sul mercato del pesce



RISPONDE GRATIS **02-70300997**  
25 GIUGNO 16-18



**HA LA CARTA D'IDENTITÀ**

*L'etichetta deve riportare in modo chiaro il nome del pesce e il paese di allevamento*

**COSA MANGIA IL PESCE D'ALLEVAMENTO? FARINE**  
Negli allevamenti si utilizzano farine e oli di pesce (aringhe, sardine e altre specie di minore importanza) oppure mangimi vegetali (a base di soia, mais, colza...). Le farine di carne, invece, sono vietate dalla legge. Gli esemplari alimentati con farine di pesce contengono più Omega 3. Mentre se la dieta è a base di farine vegetali il sapore e il contenuto di nutrienti cambiano: un'orata può avere valori più simili a quelli di una pannocchia! Ma c'è anche il pesce "di valle" (un sistema di allevamento estensivo, vedi foto), in tutto e per tutto analogo al pescato perché l'uomo interviene solo

con l'immissione di "novellame" (pesciolini molto giovani) preso nel mare circostante. Le sue carni hanno la stessa composizione del "selvaggio".

**È PIENO DI ANTIBIOTICI? NO, LE REGOLE SONO CHIARE:** ogni medicinale ha, per legge, un proprio tempo di sospensione da rispettare prima della macellazione. Significa che per un certo numero di settimane prima del consumo bisogna interrompere la cura, in modo da non lasciare residui nelle carni. In ogni caso la ricerca nel campo dell'acquacoltura sta portando ad avere allevamenti sempre migliori, con mangimi più sani, terapie

calibrate meglio, condizioni di vita dei pesci più simili a quelle naturali.

#### **PESCI PICCOLI O PESCI GRANDI? NON CI SONO DIFFERENZE SOSTANZIALI.**

Il pesce di allevamento offerto nei supermercati in genere si aggira intorno ai 400-600 g. Questo sia per ragioni di praticità (è quello più richiesto perché è già in "porzioni"), sia di costo (minore è il periodo di produzione minore è la spesa per l'allevatore). Sotto il profilo nutrizionale e anche per quanto riguarda la "salubrità" pesci piccoli e grandi sono simili: dato che le acque degli allevamenti sono molto controllate non c'è rischio che gli esemplari di grossa

**30%**

È il risparmio medio che ottieni acquistando pesce d'allevamento

**I CONSUMI IN ITALIA**

In media mangiamo 25 kg di pesce l'anno. E in almeno 8 casi su 10 lo compriamo al super.

**75%**

pesce importato

**25%**

pesce italiano

I banchi delle peschierie, ormai, sono affollati di specie ittiche allevate. L'avresti mai detto, per esempio, che rombi chiodati, saraghi, ricciole e sogliole potessero essere prodotti di allevamento? Ma ecco quali sono le specie più vendute.

**VARIETÀ E PREZZI A CONFRONTO**

**Guarda l'etichetta**

● LA DATA DI CONFEZIONAMENTO: non coincide con quella della raccolta del pesce e quindi non offre molte indicazioni sulla reale freschezza del pesce. Meglio osservare

lo stato del prodotto.  
● IL CODICE DI RINTRACCIABILITÀ: è un numero che permette di risalire all'impianto di acquacoltura e al lotto di produzione.

Etichetta fornita dall'Associazione piscicoltori italiani



**9800** TONNELLATE: È IL CONSUMO RECORD DI BRANZINI

Getty

taglia accumulino inquinanti pericolosi nelle loro carni.

**PERCHÉ QUELLO ITALIANO IN GENERE COSTA DI PIÙ?**

Le specie allevate nei nostri mari hanno una vita "difficile": tra estate e inverno la temperatura cambia molto, e con il freddo i pesci più comuni come orate e branzini smettono di mangiare, e consumano molte calorie per scaldarsi, crescendo più lentamente. Ecco perché un'orata allevata in Italia costa fino al 20% in più rispetto a quella allevata in Grecia, che ci mette circa 6 mesi in meno a raggiungere la stessa taglia. Ma la differenza di tempi incide solo sul costo.

**FRESCO**

Il pesce fresco ha una consistenza soda, colore brillante, l'occhio vivo e le branchie rosso bordeaux (se è freschissimo) o porpora. Ha un odore leggero, di mare.

**DA BUTTARE**

L'odore cattivo è la spia che ti segnala in modo inequivocabile un prodotto ormai stantio. Evita anche quello con le branchie color mattone e l'occhio appannato o essiccato.

**ORATA**

Allevamento 6 euro al Kg  
Pescato 12/16 euro al Kg

È al primo posto fra i pesci di allevamento nazionale. Cresce in maricoltura, cioè in grandi vasche in mare aperto (in Italia, Grecia, Turchia ecc.), ma anche in vallicoltura (lagune chiuse) e in vasca. Il risparmio rispetto al pescato è notevole.

**BRANZINO**

Allevamento 6/7 euro al Kg  
Pescato 35 euro al Kg

Insieme all'orata è un prodotto di punta dell'acquacoltura del Mediterraneo. Lo trovi anche in versione bio. Rispetto a quelli allevati all'estero i branzini italiani sono più cari (12/16 €).

**SALMONE**

Allevamento 8/9 euro al Kg  
Pescato 13/14 euro al Kg

L'alternativa al salmone selvaggio del Pacifico (più costoso di quello atlantico ma ottimo per il suo sapore intenso) è quello di allevamento. Prodotti di alta qualità arrivano dalla Norvegia e dal Cile.

**TROTA**

Allevamento 7/8 euro al Kg  
Pescato 10 euro al Kg

È la più importante specie di allevamento d'acqua dolce. Alla varietà nostrana si preferisce l'iridea, più resistente, introdotta un secolo fa dagli Usa. Difficilissime da trovare in commercio le trote selvagge.

**FRUTTI DI MARE**

**COZZE**

Allevamento 3/4 euro al Kg

**VONGOLE**

Allevamento 8/11 euro al Kg

Gli allevamenti di vongole veraci e cozze sono diffusi in Italia e meritano una medaglia per la loro qualità. I molluschi vivono in ambienti naturali e non vengono nutriti artificialmente, ma mangiano filtrando l'acqua di mare. Cozze e vongole "selvagge" sono una nicchia di mercato e costano almeno il doppio di quelle allevate.



**Maricoltura**

Un allevamento doc: il ricambio dell'acqua è garantito dalle correnti.



**Vallicoltura**

Anche in laguna o nei bacini costieri l'habitat è del tutto naturale