Slow Food Italia

Quelli che non abboccano

Cose da sapere prima di acquistare
pesci, molluschi e crostacei d'allevamento

Indice

Perché una guida? 1
Che cos'è l'acquacoltura? 2

Quanto pesa l'acquacoltura sull'ambiente? 4
L'acquacoltura pesa troppo sull'ambiente se 5
L'acquacoltura pesa poco sull'ambiente se 11

Le domande di chi acquista 16

Le specie 17
Le specie no 18
Le specie se 22
Le specie si 28

Perché una guida ?

Il **43%** dei prodotti ittici consumati **nel mondo** non è pescato ma proviene da **allevamenti**. A livello mondiale l'acquacoltura è il comparto delle produzioni animali in cui si registra la crescita più consistente. Inizialmente si trattava di attività artigianali, ma oggi alcuni rami del settore hanno tutte le caratteristiche di un'industria di punta. Dopo una prima fase che lasciava intravedere aspettative ottimistiche, il comparto sta però dimostrando chiaramente alcuni limiti: molte produzioni di acquacoltura sono infatti ancora ben lontane dall'essere sostenibili dal punto di vista ambientale.

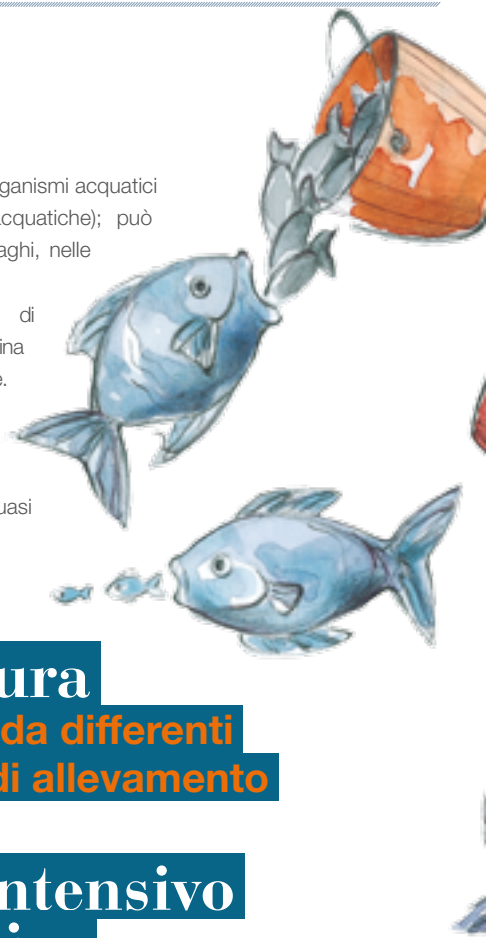
Nelle pagine che seguono ragioneremo sugli aspetti problematici dell'acquacoltura mondiale, chiariremo quale acquacoltura ci piace e quale invece pensiamo sia troppo impattante. Diremo quali specie allevate è meglio evitare e quali conviene (al palato, al pianeta e al portafoglio!) acquistare, fornendo qualche semplice e gustosa ricetta per cucinarle.

Che cos'è l'acquacoltura

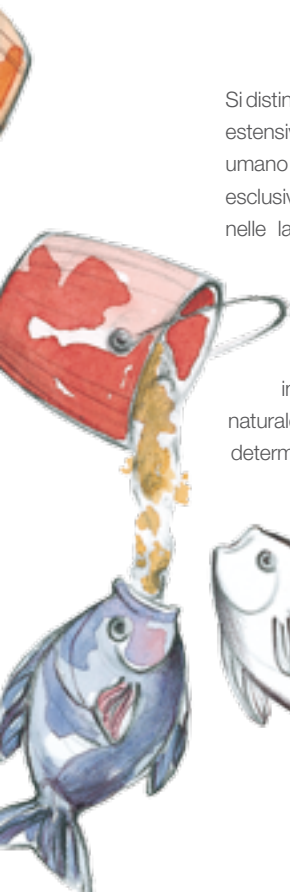
L'acquacoltura è l'**allevamento** di organismi acquatici (pesci, molluschi, crostacei e piante acquatiche); può essere realizzata in mare, nei fiumi, nei laghi, nelle valli, negli stagni e nelle lagune.

In funzione del tipo di **ambiente** di allevamento si distingue tra acquacoltura marina e acquacoltura continentale o di acqua dolce.

L'acquacoltura marina può essere praticata sia in impianti a terra sia in impianti a mare (oggi i più numerosi), mentre quella di acqua dolce si realizza quasi esclusivamente in impianti a terra.

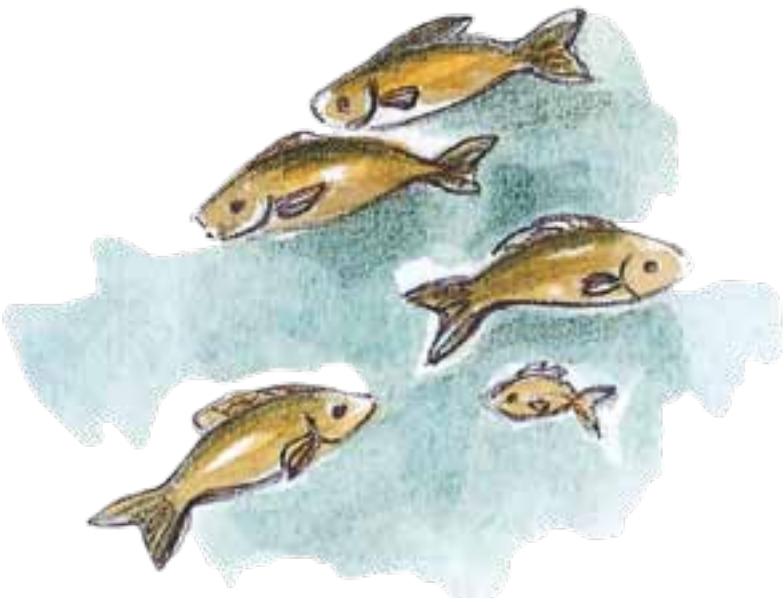


I prodotti di acquacoltura provengono da differenti tipologie di allevamento estensivo, semi-intensivo e intensivo



Si distinguono anche **differenti tipologie di allevamento:** estensivo, semi-intensivo e intensivo, in base all'entità dell'intervento umano sull'attività di produzione. L'acquacoltura **estensiva** è esclusivamente basata sull'uso delle **risorse naturali:** è praticata nelle lagune o nei laghi costieri, dove il pesce cresce senza alcun apporto nutritivo da parte dell'uomo. L'allevamento **semi-intensivo** richiede la somministrazione aggiuntiva di alimenti a completamento di quelli naturalmente forniti dall'ambiente di allevamento. Nell'acquacoltura **intensiva**, infine, la **densità di allevamento** va molto oltre la naturale produttività del bacino per cui l'intervento umano diventa determinante soprattutto per quel che riguarda l'alimentazione, basata su mangimi ricavati da farine di origine animale.

Quanto pesa l'acquacoltura sull'ambiente



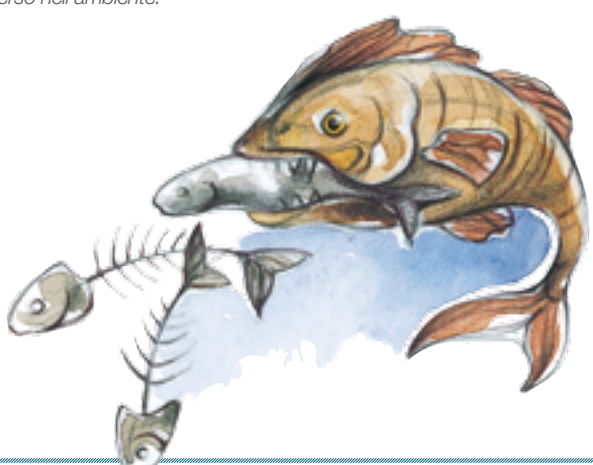
L'impatto sugli ecosistemi, la perdita di biodiversità, l'inquinamento, le conseguenze sulle specie selvatiche… Sono molti i modi in cui l'acquacoltura può provocare danni! Un'acquacoltura di qualità, però, è in grado di dare prodotti eccellenti rispettando al contempo non solo l'ambiente, ma anche il benessere animale e delle risorse naturali.

L'acquacoltura pesa troppo sull'ambiente se

Alleva pesci carnivori

L'acquacoltura intensiva si è orientata principalmente verso le specie **carnivore**. Si tratta di predatori – primo fra tutti il **salmone** – che per nutrirsi richiedono significative quantità di pesce. In media, per un chilo di prodotto finale destinato alla vendita, occorrono 5 chili di pesce trasformati in mangime. Questa acquacoltura produce **uno spreco inaccettabile** e non può certo rappresentare un'alternativa alla pesca! Spesso, inoltre, le farine alla base dei mangimi sono ottenute da pesci pescati all'altro capo del mondo: all'energia utilizzata per il processo di trasformazione va pertanto ad aggiungersi anche quella necessaria al trasporto e allo stoccaggio!

Oltre il 10% del mangime miscelato nell'acqua degli allevamenti non è consumato dai pesci e finisce disperso nell'ambiente.



Produce reflui inquinanti

Un problema comune a tutti i tipi di acquacoltura intensiva riguarda i **reflui** degli allevamenti che contengono le deiezioni dei pesci, gli scarti di mangime, i residui di antibiotici. A causa di tali immissioni la composizione chimica dell'**acqua** cambia e può favorire la crescita di alghe che producono **tossine pericolose** per gli organismi marini e per l'uomo. Quando un ecosistema è ormai troppo compromesso per ospitare un allevamento, l'impianto è semplicemente spostato altrove. Gli esempi **meno sostenibili** sono gli allevamenti di gamberi delle zone tropicali e gli impianti di salmonicoltura dei fiordi norvegesi.

Inquina gli ecosistemi con un uso massiccio di sostanze chimiche

Negli allevamenti intensivi l'**alta densità** di individui per vasca favorisce il rapido diffondersi di **malattie**. Per prevenirle è prassi comune aggiungere antibiotici al mangime, ma ciò favorisce lo sviluppo di batteri resistenti nei sedimenti e sui fondali, in corrispondenza dei moduli di allevamento: un **pericolo** sia per gli uomini sia per gli ecosistemi all'interno dei quali si trovano le vasche. Occorrono più di **trent'anni** per bonificare un ecosistema inquinato!

Negli allevamenti di salmone del Mare del Nord o in quelli delle isole Chiloé (Cile) la zona dedicata alla salmonicoltura è molto inquinata da prodotti di varia origine. L'inquinamento ha gravemente compromesso le risorse naturali danneggiando così diversi settori ittici, compresa la stessa salmonicoltura.

Distrugge gli ecosistemi naturali

Lungo le coste del **Sudest asiatico**, per dare spazio agli allevamenti di gamberi e gamberetti, continuano a essere abbattuti chilometri quadrati di foreste di **mangrovie**. È un **danno** irreparabile: distruggendo le foreste si determina la scomparsa di tutte le specie (pesci, crostacei, uccelli, ma anche mammiferi) che in esse si riparano e si elimina una protezione naturale contro le tempeste e i maremoti. Le mangrovie infatti costituiscono una **barriera** contro il vento e assorbono parte dell'energia delle onde e delle maree, **proteggendo** la costa.

Minaccia la biodiversità

I pesci allevati sono selezionati in funzione delle loro caratteristiche di **resistenza** ambientale e velocità di accrescimento, indipendentemente dal fatto che appartengano a specie autoctone o alloctone (ovvero non presenti naturalmente nell'area di allevamento). In entrambi i casi comunque, poiché una certa quantità di pesci **fugge** dai bacini, sorgono problemi. Se fuggono esemplari di specie autoctone si accoppieranno con i loro simili selvatici impoverendo il patrimonio genetico dei discendenti (negli allevamenti ci sono pochi riproduttori rispetto a quanti ne vivono in natura). Se fuggono invece esemplari di specie alloctone, entreranno in competizione con quelle locali e spesso avranno la meglio, dato che sono selezionati proprio per le loro caratteristiche di robustezza e – a volte – aggressività. Gli esempi più noti in Italia riguardano l'introduzione del pesce siluro e del gambero della Louisiana nei corsi di acqua dolce con la conseguente scomparsa di molte specie locali. I pesci fuggiti possono inoltre propagare malattie e parassiti.

Alleva pesci geneticamente modificati

Alcune strutture di acquacoltura hanno iniziato ad applicare tecniche di ingegneria genetica alle specie allevate, cercando di modificare in particolar modo i tratti legati alla velocità di crescita e alla resistenza al freddo e alle malattie. Sono casi isolati, spesso fuori da ogni controllo, che per ora non riguardano l'acquacoltura italiana. La ricerca in questo settore è però in piena espansione in molti Paesi. I pesci gm portano nel loro genoma geni aggiuntivi e possono manifestare effetti secondari non previsti. Ciò potrebbe comportare gravi danni ambientali in caso di fuga o rischi per la sicurezza alimentare qualora cambi significativamente la composizione dei tessuti dell'animale.

Ostriche fuori stagione?

In natura le ostriche sono diploidi, cioè dotate di un doppio assortimento di cromosomi simili. Operando una complessa combinazione genetica sono state create le ostriche triploidi, dette anche "delle quattro stagioni": sterili ma con lo stesso sapore tutto l'anno. Il consumatore può dunque acquistarle in qualunque periodo, senza l'obbligo di evitare la stagione di riproduzione, durante la quale le ostriche diventano "lattiginose" e in genere non sono apprezzate dai buongustai. Noi restiamo dell'idea che la stagionalità sia un valore, quindi prestiamo attenzione: solo ostriche naturali (diploidi) e nel periodo giusto, ovvero nei mesi che contengono la lettera *erre*!

Dipende dalla raccolta di esemplari giovani

Alcuni animali non si riproducono in cattività per cui è necessario catturare esemplari **giovani** selvatici e trasferirli negli allevamenti. Una pratica **non sostenibile** perché danneggia molte altre specie: per catturare un solo giovanile di gambero si uccidono da 12 a 551 larve di altre specie, da 5 a 152 avannotti e da 26 a 1636 altri organismi di macro zooplancton. In Italia, fortunatamente, il novellame è catturato solo per operazioni di **ripopolamento** di ambienti naturali, laghi, fiumi e acquacoltura estensiva nelle lagune e valli da pesca.

L'acquacoltura pesa poco sull'ambiente se

Si basa sull'uso sostenibile di risorse naturali

L'acquacoltura più naturale e sostenibile è quella estensiva in quanto sfrutta esclusivamente le risorse fornite dall'**ambiente**, senza alcun apporto nutritivo da parte dell'uomo. Vallicoltura marina e stagnicoltura (principalmente di acqua dolce) sono le forme principali di tale allevamento, cui sono generalmente destinate specie eurialine (capaci cioè di vivere sia nelle acque dolci sia in quelle salate) di acque costiere, come ad esempio anguille, spigole, orate, mugilidi. L'acquacoltura estensiva costituisce un esempio fondamentale di **interazione** tra attività umana e conservazione dell'ambiente. Il suo limite è rappresentato dalle rese piuttosto basse, ma ha standard qualitativi analoghi al pescato.

Predilige pesci erbivori e onnivori

Abbiamo visto che l'allevamento di pesci carnivori è molto impattante. Più sostenibile, dal punto di vista energetico, l'allevamento di organismi la cui dieta grava meno sull'ambiente perché si basa su farine vegetali. Le specie onnivore o erbivore più indicate sono: carpa comune, carpa erbivora, carpa argentata, tilapia, tinca e diverse specie di cefali. Da alcuni anni si sta pure cercando di sostituire parte della componente proteica derivante dalle farine a base di pesce con materie prime proteiche di origine **vegetale** al fine di ridurre il **sovrasfruttamento** delle risorse ittiche. Ma l'impiego delle sostanze di origine vegetale non può comunque superare una soglia limite per non compromettere la corretta crescita degli animali.

Alleva bivalvi

Nell'ambito della maricoltura, un esempio di allevamento completamente sostenibile è la molluschicoltura, cioè l'allevamento di cozze, vongole e ostriche. Questi animali si nutrono infatti dei microrganismi presenti nell'acqua, filtrandola, e non necessitano dunque di mangimi. È però necessario che il loro ambiente di allevamento sia sicuro per evitare che sostanze o batteri nocivi alla nostra salute siano filtrati e si accumulino poi nel loro organismo.

Tiene conto della salute e del benessere animale

Per assicurare agli animali condizioni ottimali di salute e benessere, gli impianti dovrebbero privilegiare basse densità di allevamento (espresse in kg/m^3), favorire adeguati **ricambi** delle acque, prestare attenzione alla **qualità** dei mangimi e all'**igienicità** dell'ambiente. Negli allevamenti intensivi è molto difficile garantire tali condizioni, dunque il benessere animale è sacrificato.

Riduce l'inquinamento con buone pratiche alternative

Il problema dei reflui inquinanti può essere minimizzato con un'adeguata gestione degli impianti. Alcune soluzioni innovative prevedono sistemi di filtrazione, decantazione e depurazione con cui l'acqua reflua ritorna ad avere caratteristiche chimico-fisiche simili a quella in entrata. In alcuni casi è possibile recuperare totalmente i reflui e riutilizzarli come terreno di coltura per alghe e altri organismi vegetali, attuando sistemi di **allevamento integrato.** In Italia si usa immettere novellame di cefali (detti, per l'appunto, detrivori) nei bacini di decantazione delle acque reflue degli impianti a terra in cui si allevano spigole e orate. La loro presenza permette di riconvertire una buona parte dei reflui in biomassa ittica che può essere commercializzata. Le nuove normative europee che regolano tale attività sono molto più restrittive e condizionano sia la localizzazione degli impianti sia la quantità di reflui immessi nell'ambiente.

Applica i principi dell'acquacoltura biologica

I recenti regolamenti applicativi Reg. CE 889/08 e Reg. CE 710/09 stabiliscono i parametri e le disposizioni per il riconoscimento delle procedure **biologiche** per l'allevamento di pesci, molluschi e crostacei. Alla loro base ci sono una particolare attenzione agli aspetti di **salvaguardia** ambientale e benessere degli animali e la volontà di individuare qualità e naturalità come elementi centrali della produzione. L'alimentazione deve prevedere l'uso di **mangimi privi di Ogm** e le farine di pesce devono essere prodotte da materia prima pescata secondo i principi del prelievo sostenibile.

Utilizza specie ittiche autoctone e riproduttori locali

Negli impianti di acquacoltura è preferibile allevare specie ittiche locali rispetto a quelle alloctone. In tal modo si limitano i danni causati da **fughe** e rilasci accidentali che potrebbero alterare, come abbiamo visto, gli **equilibri eco-ambientali** delle popolazioni selvatiche, e si riduce il rischio di nuove patologie negli ambienti acquatici interessati.

Le domande di chi acquista

I pesci allevati sono buoni come gli altri?

I risultati dell'acquacoltura in termini organolettici variano moltissimo e dipendono sia dalla specie allevata sia dalla modalità di allevamento. È dunque impossibile dare una risposta che valga per tutti i prodotti: meglio fare quante più domande possibile al pescivendolo o al ristoratore, leggere bene le etichette e… tenere sempre presenti le informazioni contenute in questa guida.

Il pesce proposto sui banchi del mercato è pescato o allevato? Come riconosco un pesce allevato dal suo gemello pescato?

L'idea sempre più diffusa tra i consumatori è che la maggior parte del pesce sul mercato provenga da allevamento. Il fatto di trovare spesso un'offerta molto **uniforme** in termini di specie e taglie non significa però necessariamente che la selezione sia avvenuta in un impianto di acquacoltura. Nel nostro Paese i prodotti dell'acquacoltura soddisfano il 30% circa del consumo di pesce e tale quota è composta per il 70% da bivalvi e per il 30% da pesci; di questi ultimi, la maggior parte (circa il 90%) sono trote, spigole e orate, il resto sono storioni, anguille, ombrine, sarago pizzuto e sarago reale (dati Unimar, 2008). Un consiglio: leggete con **attenzione** il cartellino esplicativo obbligatoriamente esposto sul banco.

Attenzione all'etichetta!

È un diritto del consumatore avere tutte le informazioni necessarie al momento dell'acquisto. Anche per i prodotti allevati la legge europea specifica alcune indicazioni che devono assolutamente comparire in etichetta: il nome della specie, il fatto che si tratta di pesce allevato, il nome dello stato membro o del paese terzo in cui si è svolta la fase finale di allevamento, l'eventuale zona di cattura dei giovanili.

Le specie

L'acquacoltura europea si articola intorno a tre sottosettori: i pesci marini, i pesci di acqua dolce e i molluschi marini. Le principali specie allevate sono: salmone, spigola, orata, rombo, trota, cefalo, carpa, storione, ostrica, cozza, vongola verace, cui dobbiamo aggiungere quelle allevate fuori dall'Europa ma molto diffuse e richieste dal mercato, in particolare i gamberi tropicali e il pangasio. Sulla base di quanto abbiamo detto finora ecco dunque i pesci da evitare e quelli consigliati.

Le specie NO

Il salmone 19
I gamberi tropicali 20
Il pangasio 21

il Salmone

No

Si trova in ogni stagione, in grandi quantità e a prezzi ragionevoli in qualunque supermercato. Ma occhio all'etichetta: il salmone che troviamo sui banchi è quello di allevamento mentre gli stock di salmone selvatico sono molto al di sotto della soglia critica, quello atlantico è in estinzione, quello del Pacifico in grave calo. Ma l'allevamento non costituisce un'alternativa, perché è tutt'altro che sostenibile. Smettiamo di mangiare salmone per un po', allora!

Perché non comprarlo?

- È un pesce carnivoro: per ogni chilo di salmone servono 5 chili di pesce trasformato in mangime. Nel Sud del mondo, in particolare in Cile, alcune specie ittiche sono pescate appositamente per la preparazione del mangime destinato ai salmoni, con una ricaduta negativa sugli equilibri dei delicati ecosistemi marini.

- Le scorie prodotte in un anno da un allevamento di 200 000 salmoni sono pari ai liquami di una città di circa 60 000 persone.

- Il salmone non andrebbe comunque mangiato spesso: come tutti i grandi pesci che si trovano all'apice della catena trofica accumula infatti quantità non trascurabili di sostanze nocive alla nostra salute, purtroppo presenti nell'acqua, senza contare le tracce lasciate dai disinfettanti e dagli antibiotici utilizzati negli allevamenti.

i Gamberi tropicali

No

Gli allevamenti intensivi di gamberi in Asia (India, Bangladesh, Vietnam, Thailandia, Indonesia, Filippine) e America Latina (Ecuador, Honduras, Brasile) hanno un forte impatto sugli habitat costieri.

Perché non comprarli?

- I loro allevamenti costituiscono la causa principale della distruzione delle foreste di mangrovie. Le coste perdono in tal modo la loro naturale protezione contro cicloni e maremoti e scompaiono le specie che abitano le foreste: rettili, pesci, crostacei, uccelli, mammiferi. Per far posto agli impianti di acquacoltura, terreni e vie navigabili pubbliche sono confiscati alle popolazioni locali: si limitano così le loro possibilità di accesso alle acque e si impediscono le loro attività di pesca. Le fonti di reddito primarie di milioni di esseri umani sono gravemente minacciate!

il Pangasio

No

Il pangasio è un pesce di origine asiatica, allevato in Vietnam, alle foci del fiume Mekong. Grazie al basso costo e alla polpa praticamente priva di lische, il suo consumo è in crescente aumento nonostante dal punto di vista organolettico risulti davvero poco interessante. È tra le specie più usate nella ristorazione collettiva, in particolare nelle mense aziendali e scolastiche.

Perché non comprarlo?

• Comporta enormi costi in termini di Co_2 e inquinamento ambientale: è allevato in Vietnam, con mangimi provenienti per la maggior parte dal Perù, ed è poi trasportato fino ai mercati italiani ed europei. Dal punto di vista ambientale l'operazione è del tutto insostenibile.

• Il Mekong, fiume dal quale proviene la maggior parte del pangasio destinato all'Europa, è uno dei corsi d'acqua più inquinati del pianeta. Sulle sue sponde si contano 210 aree industriali che scaricano i loro reflui proprio nel fiume.

• È senza gusto e assolutamente privo dell'odore tipico del pesce, ma paradossalmente tali carenze si sono trasformate in un elemento di forza. Ha un valore alimentare minore rispetto alla quasi totalità delle nostre specie ittiche, anche quelle allevate, e un apporto nutrizionale bassissimo: un terzo di quello della trota. È solo "comodo" e costa poco: ma una ragione c'è! Scegliamo altre specie!

• Il pangasio che importiamo è surgelato ed è trattato con tripolifosfato di sodio (E451), usato per mantenere compatte le carni. Questo additivo chimico è però dannoso per la salute in quanto può ostacolare la corretta assimilazione dei minerali, provocando disturbi muscolari e la calcificazione dei tessuti molli.

Le specie SE

La trota 23
La spigola (o branzino) 24
L'orata 25
Lo storione 26
L'ostrica 27

la Trota

Se

È la specie di acqua dolce di primaria importanza nell'acquacoltura italiana ed europea. A livello nazionale si produce soprattutto la trota iridea, una specie introdotta da molti anni che è più resistente e cresce più velocemente rispetto alla autoctona trota fario. Sono già operativi i protocolli per la sua produzione biologica.

Trota in cartoccio

Per 4 persone:
- **4 trote**
- **uno scalogno**
- **finocchio selvatico**
- **un limone**
- **un cucchiaio di vermut secco**
- **un mestolo di fumetto di pesce**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale, pepe**

Eviscerate, lavate e asciugate le trote. Salatele e pepatele all'interno e infilate nel ventre di ciascuna un rametto di finocchio. Adagiate ogni trota su un foglio di alluminio di circa 30 centimetri di lato, cospargetela con scalogno tritato e bagnatela con il vermut, il fumetto e l'olio. Chiudete i fogli a forma di cartoccio, disponeteli in una pirofila e cuocete per una decina di minuti in forno ben caldo. Servite le trote guarnendole con fette di limone.

la Spigola o branzino

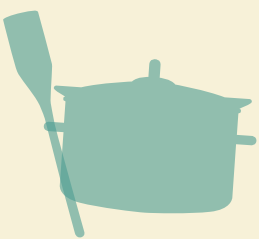
Lo sapevi che spigola e branzino sono nomi diversi dello stesso pesce?

Se

Specie pregiata di acque marine e salmastre, rappresenta, insieme all'orata, il prodotto di punta della maricoltura. Si alleva sia in vasche a terra sia in gabbie in mare, ma non mancano produzioni derivanti da pratiche di vallicoltura estensiva. L'applicazione di protocolli biologici ne consente l'allevamento secondo principi di sostenibilità ambientale a ridotto impatto. Grazie alle sue carni sode e sapide ma delicate, con poche grosse spine facilmente estraibili, alla sua versatilità culinaria e alla conservabilità, il branzino ha un alto valore commerciale.

Branzino al sale

Per 2 persone:
- **un branzino**
- **un rametto di rosmarino**
- **olio extravergine di oliva**
- **2 chili di sale grosso**
- **pepe nero in grani**



Pulite il pesce privandolo di viscere e squame. Inserite nel ventre un rametto di rosmarino e qualche grano di pepe e ungete l'esterno con poco olio. Sul fondo di un tegame dai bordi alti formate uno spesso strato di sale. Adagiatevi il pesce e ricopritelo con il resto del sale. Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 20 minuti. Portate in tavola il branzino nel guscio di sale che romperete davanti ai commensali.

l'Orata

Se

Specie trainante dell'acquacoltura nazionale, è allevata con tecnologie ed esigenze del tutto simili a quelle della spigola, anche se presenta una maggiore velocità di crescita. Si adatta molto bene agli ambienti salmastri, dove è oggetto di pratiche estensive. Anche per questa specie sono stati definiti disciplinari per la produzione biologica. In tavola è un secondo prelibato: si può cucinare alla griglia, lessata, al forno, al cartoccio, in crosta di sale.

Orata al forno con patate

Per 4 persone:
- **un'orata di circa un chilo**
- **mezzo chilo di patate**
- **2 spicchi di aglio**
- **un rametto di rosmarino**
- **un quarto di litro di vino bianco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Pelate le patate, tagliatele a rondelle non troppo sottili e mettetele in una teglia da forno unta con un cucchiaio di olio. Aggiungete l'aglio, il rosmarino, un pizzico di sale e infornate a 180°C per una decina di minuti. Nel frattempo desquamate, eviscerate, diliscate l'orata e lavatela in acqua corrente. Asciugatela bene, infarinatela leggermente e fatela rosolare con un filo di olio. Trasferitela nella teglia delle patate, irrorate con il vino e infornate di nuovo per circa 20 minuti.

lo Storione

Se

L'allevamento degli storioni interessa diverse specie e alcuni ibridi, tutti caratterizzati da ottimi indici di accrescimento, buona qualità delle carni e una dieta a ridotto apporto proteico. Da alcuni anni, in Italia e non solo, dall'allevamento degli storioni si ricava anche un'eccellente caviale, apprezzato a livello internazionale sia per la qualità organolettica sia per la sostenibilità delle produzioni, non più dipendenti dagli stock selvatici in alcuni casi ormai a rischio di estinzione.

Storione stufato alle verdure

Per 4 persone:
- **8 etti di filetto di storione**
- **2 carote**
- **un porro**
- **mezzo sedano di Verona**
- **una zucchina**
- **un pizzico di zafferano in pistilli**
- **un cucchiaio di farina di frumento**
- **un bicchiere di fumetto di pesce**
- **un bicchiere di vino bianco secco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Pulite, lavate e asciugate tutte le verdure. Tagliatele a piccoli pezzi e fatele appassire lentamente in un tegame con l'olio. Aggiungete la farina, il vino, il fumetto, lo zafferano e lasciate bollire per circa mezz'ora. Tagliate a fette lo storione, rosolatelo con un filo di olio quindi unitelo alle verdure, lasciando cuocere ancora per una decina di minuti. Aggiustate di sale e pepe e servite in piatti fondi, ricoprendo le fette di pesce con il brodetto di verdure.

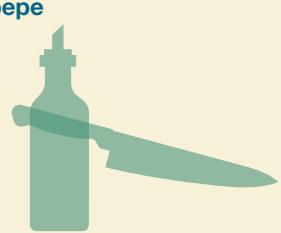
l'Ostrica

Se

Sì, ma solo le specie naturali e di stagione! Le ostriche sono solitamente consumate vive per apprezzare tutto il loro potenziale aromatico. Anche chi non ama il crudo, però, può godere del mollusco, a patto di utilizzare cotture rapide e leggere. Un'ostrica fresca è sempre ben chiusa e deve essere venduta nella confezione di origine, la cui etichetta deve specificare varietà, scadenza e provenienza.

Ostriche tarantine in tiella

Per 4 persone:
- **16 ostriche**
- **prezzemolo**
- **3 cucchiai di pangrattato**
- **olio extravergine di oliva**
- **pepe**



Aprite le ostriche servendovi dell'apposito coltellino. Lavatele leggermente in acqua salata in modo da eliminare eventuali impurità. Mettete in una teglia le conchiglie contenenti il mollusco e spolverizzate con prezzemolo tritato e pangrattato. Regolate di pepe e condite con un filo di olio. Infornate a 200°C per una decina di minuti.

Le specie SI

Le cozze e le vongole 29
La carpa 30
Il cefalo 31
Il rombo chiodato 32

le Cozze e le vongole

Si

Cozze e vongole, lo abbiamo visto, sono un ottimo esempio di acquacoltura sostenibile. Come tutti i molluschi, devono essere vendute in reti sigillate, recanti un'etichetta che ne indichi varietà, scadenza e provenienza. Verificate dunque che le confezioni siano integre e che includano l'etichetta. Non compratele sfuse!

Cozze gratinate

Per 4 persone:
- **un chilo di cozze**
- **2 pomodori**
- **uno spicchio di aglio**
- **2 foglie di basilico**
- **una manciata di prezzemolo**
- **pangrattato**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale, pepe**

Mettete le cozze lavate e spazzolate in una padella sul fuoco e, man mano che si aprono, staccate i molluschi ed eliminate le valve. Fate rosolare nell'olio l'aglio e il basilico, unite i pomodori pelati e tagliati a pezzetti, lasciate cuocere per 10 minuti poi aggiungete il liquido di cottura delle cozze. Adagiate i molluschi in una pirofila, irrorateli con la salsa, cospargete di pangrattato e prezzemolo tritato. Salate, pepate e cuocete in forno a 180° per 15 minuti.

la Carpa

Si

In Italia se ne allevano diverse specie, tutte in acqua dolce. Alcune, come la carpa comune, sono onnivore, altre soprattutto erbivore, come la carpa erbivora, la carpa testa grossa e la carpa argentata. Sono variamente apprezzate nella cucina europea mentre in Italia il loro consumo è meno diffuso.

Carpa con le olive

Per 4 persone:
- **una carpa di circa un chilo**
- **4 patate**
- **4 pomodori da salsa**
- **un ciuffo di prezzemolo**
- **2 etti di olive verdi in salamoia**
- **farina di frumento**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale, pepe**

Pulite la carpa, lavatela e fatela sgocciolare. Asciugatela, infarinatela e rosolatela uniformemente in un tegame unto di olio. Aggiungete i pomodori spellati, privati dei semi e tagliati a tocchetti. Fate asciugare un po' poi unite le olive snocciolate e sminuzzate; regolate di sale e di pepe e lasciate cuocere a tegame coperto per una ventina di minuti. Nel frattempo cuocete al vapore le patate. Rigirate il pesce e continuate la cottura per altri 10 minuti, a tegame scoperto nel caso la salsa vi sembri troppo acquosa. Servite la carpa cosparsa di prezzemolo tritato, accompagnandola con le patate.

il Cefalo

Si

Sono cinque le principali specie di cefali allevate in modo estensivo negli ambienti salmastri (lagune, stagni e bacini), e tutte si ambientano sia nell'acqua di mare sia in quella dolce. Sul mercato si trovano cefali freschi, congelati, essiccati e affumicati.

Bosega al forno

Per 4 persone:
- **4 cefali bosega**
- **alloro**
- **mezzo bicchiere di aceto di vino bianco**
- **un bicchiere di olio extravergine di oliva**
- **sale, pepe**

Pulite i cefali, che devono essere eviscerati e squamati, e adagiateli a pancia in giù in una capace teglia da forno. Aggiungete l'alloro spezzettato grossolanamente, regolate di sale e irrorate con abbondante olio extravergine, in modo che se ne depositi una parte sul fondo del recipiente. Infornate a 160°C. Dopo un quarto d'ora spruzzate con l'aceto e con una macinata di pepe. Alzate la temperatura del forno a 180°C e cuocete per altri 20 minuti, bagnando di tanto in tanto con il fondo di cottura. Servite i cefali ben caldi, accompagnandoli con fette di polenta abbrustolita.

il Rombo chiodato

Si

È uno dei pesci da tavola più apprezzati ed è anche tra le specie più facili da riconoscere per via della sua forma, per l'appunto, romboidale. Rispetto a quello pescato, ha un colore più chiaro. La carne, compatta e delicata, non va sfibrata con lunghe cotture.

Rombo in zuppa con pomodori

Per 4 persone:
- **un rombo di un chilo**
- **mezzo chilo di pomodorini**
- **uno spicchio di aglio**
- **un ciuffo di prezzemolo**
- **mezzo bicchiere di vino bianco secco**

Pulite bene il rombo e tagliatelo a fettine. Fate scaldare in una padella l'olio extravergine e rosolate il prezzemolo e l'aglio tritati. Quando l'aglio comincia a imbiondire, sistemate nel tegame i pezzi di pesce. Regolate di sale e pepe e sfumate con il vino bianco. Una volta evaporato il vino, aggiungete i pomodori tagliati a pezzetti e cuocete a fuoco medio per circa 25 minuti.

Slow Food®Italia

Slow Food è un'associazione senza scopo di lucro impegnata per promuovere un cibo buono e di qualità proveniente da produzioni che rispettano l'ambiente, tutelano la biodiversità e riconoscono la giusta remunerazione ai produttori. Per saperne di più **www.slowfood.it.**

Per approfondire:
www.slowfood.it/slowfish

Fao – Fisheries and Aquaculture Department
www.fao.org/fishery/aquaculture/en

www.greenpeace.org

Silvio Greco e Cinzia Scaffidi, *Guarda che mare*, Slow Food Editore, 2007

AA.VV., *Challenging the Aquaculture Industry on Sustainability*, Greenpeace International, 2008

Questa guida è stampata su carta

A cura di
Elena Marino

Coordinamento scientifico
Silvio Greco
Ettore Ianì
Eraldo Rambaldi
Cinzia Scaffidi

Con il contributo di
Elisa Bianco
Roberto Burdese
Simona Luparia
Michela Marchi
Franco Ottaviani
Piero Sardo

Illustrazioni
Anna Maria Piana

Progetto grafico
Bodà – Torino – www.boda.it

Stampa
Stargrafica
San Mauro Torinese (To)

Mangiamoligiusti

ISBN 978-88-8499-263-5