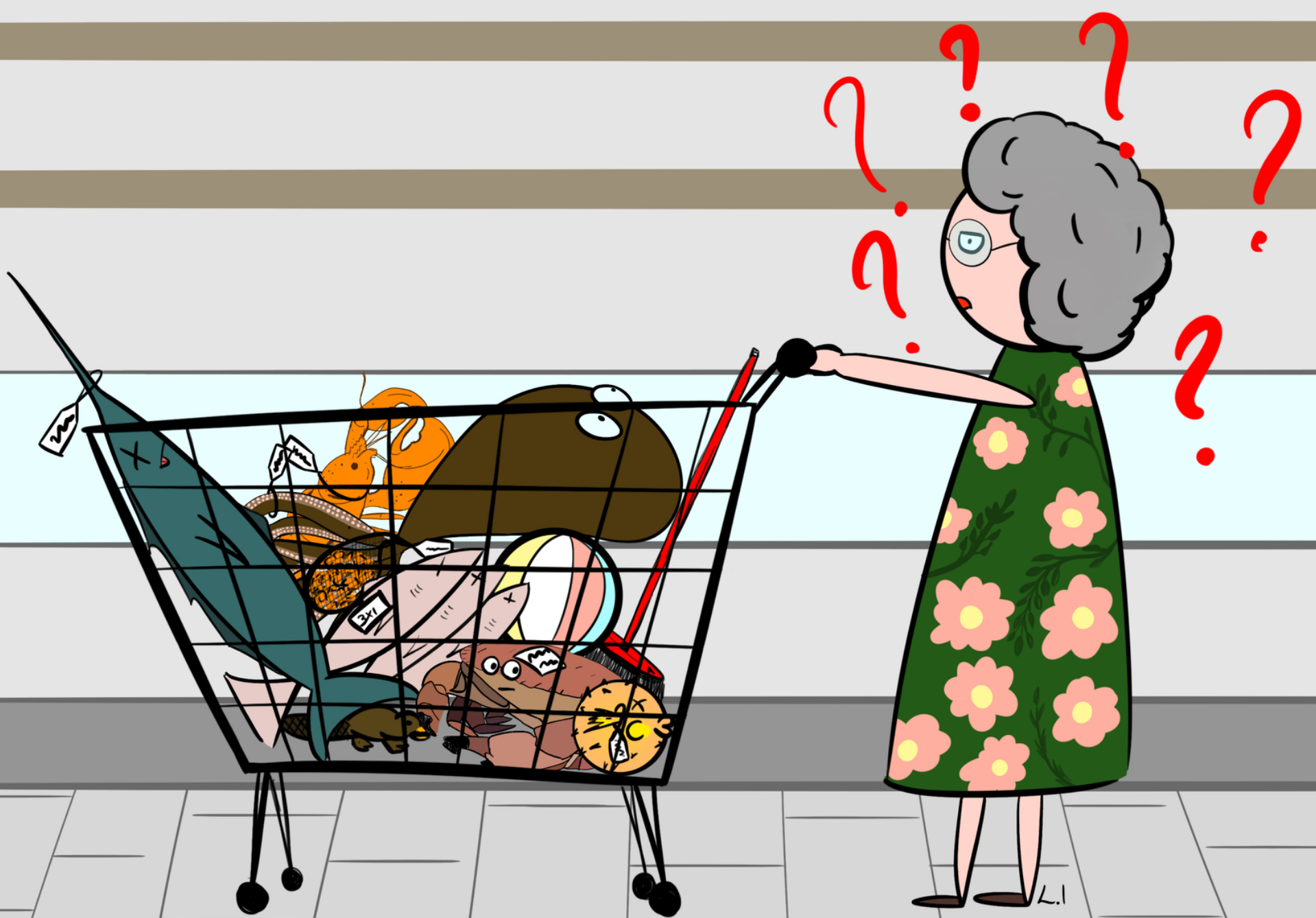


InforMare

PER NON ABBOCCARE

Pillole web per una spesa consapevole di prodotti ittici



Progetto realizzato nell'ambito del Programma nazionale triennale della pesca marittima e dell'acquacoltura 2022 – 2024, Annualità 2023 con il contributo del Ministero dell'agricoltura, della sovranità alimentare e delle foreste.

CON LA COLLABORAZIONE DI



Questo libretto è stato realizzato da **Confcooperative-Confederazione Cooperative Italiane** e **Agri Rete Service** in collaborazione con il **Movimento Italiano Casalinghe** nell'ambito del **Programma Nazionale Triennale della Pesca Marittima e dell'Acquacoltura 2022 – 2024**, Annualità 2023 con il contributo del Ministero dell'agricoltura, della sovranità alimentare e delle foreste

Progetto grafico

Archi's srl

Via Orazio Tramontani, 52

06135 Ponte San Giovanni, Perugia

Ha collaborato alla progettazione grafica: Alessia Almanza

Immagine di copertina

Indro Leoni

Contenuti a cura di Valentina Tepedino, Medico Veterinario specializzato nel settore ittico, membro del Direttivo dell'Associazione Donne Medico Veterinario e del gruppo di lavoro sui prodotti ittici della Società Italiana di Medicina Veterinaria Preventiva.

È vietata la riproduzione totale e parziale del libretto senza l'autorizzazione dell'editore.



INTRODUZIONE

Il presente libretto è una raccolta di risposte sintetiche ed autorevoli ad alcuni tra i quesiti più frequenti che si pongono i consumatori riguardo ai prodotti ittici quando vanno a fare la spesa o quando li consumano al ristorante.

La realizzazione del presente bigino fa parte delle azioni realizzate per il progetto “Informare per non abboccare. Pillole web per una spesa consapevole di prodotti ittici” pubblicate sui canali social del Movimento Italiano Casalinghe, partner dello stesso.

Il progetto è stato promosso e realizzato da Confcooperative-Confederazione Cooperative Italiane e Agri Rete Service in collaborazione, infatti, con il Movimento Italiano Casalinghe nell’ambito del Programma Nazionale Triennale della Pesca Marittima e dell’Acquacoltura 2022 – 2024, Annualità 2023 con il contributo del Ministero dell’Agricoltura, della Sovranità Alimentare e delle Foreste.

Risponde alle domande la Dott.ssa Valentina Tepedino, medico veterinario specializzato sui prodotti ittici e referente nazionale per questi ultimi per le Associazioni Donne Medico Veterinario (ADMV) e per la Società Italiana di Medicina Veterinaria Preventiva (SIMeVeP).

Ogni pagina contiene una “pillola” ittica differente, utile a spiegare in modo semplice e diretto come fare acquisti di pesci, crostacei e molluschi in modo sempre più consapevole con un occhio più attento a cosa c’è “dietro l’etichetta”.

Buona lettura.

PREFAZIONE

Il progetto “Informare per non abboccare. Pillole web per una spesa consapevole di prodotti ittici” è stato promosso e realizzato da Confcooperative-Confederazione Cooperative Italiane e Agri Rete Service in collaborazione con il Movimento Italiano Casalinghe nell’ambito del Programma Nazionale Triennale della Pesca Marittima e dell’Acquacoltura 2022 – 2024, Annualità 2023 con il contributo del Ministero dell’Agricoltura, della Sovranità Alimentare e delle Foreste.

Nasce dall’impegno delle nostre Associazioni nella comunicazione di un settore come quello ittico molto amato ma, ancora troppo poco conosciuto da chi acquista i prodotti della pesca e dell’acquacoltura.

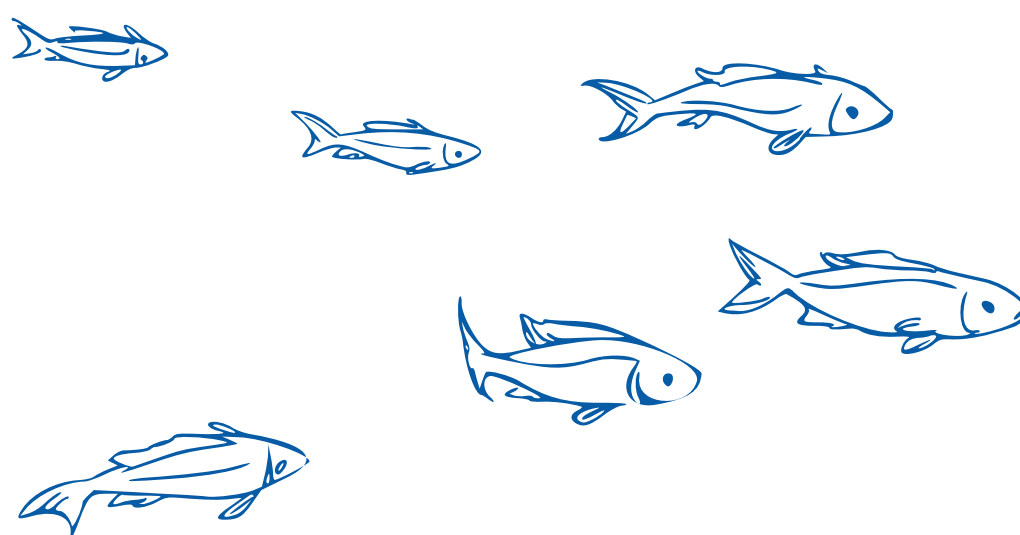
Far comprendere il significato di “piccola pesca” o di “pesca con reti da traino” o di “sostenibilità della pesca e dell’acquacoltura” è dunque strategico per formare acquirenti sempre più consapevoli di ciò che acquistano anche riguardo alla spesa di prodotti ittici selezionando quelli più sostenibili, a filiera corta, a filiera italiana, con una produzione ed una commercializzazione realizzata nel rispetto della normativa, dell’ambiente, della risorsa, del consumatore ma anche del produttore.


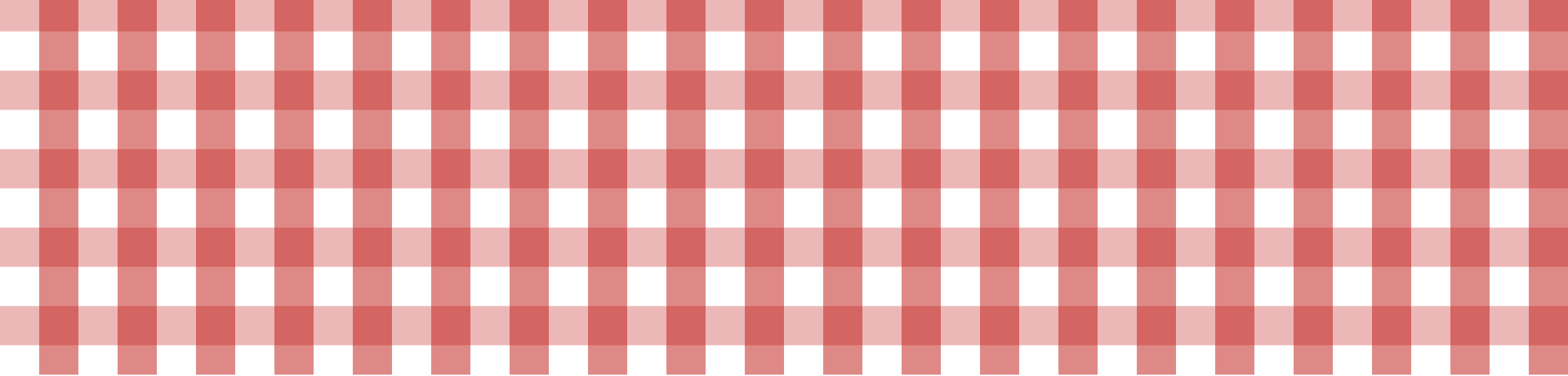
Il nostro obiettivo attraverso questo progetto infatti è anche far meglio conoscere e rimettere al centro di questo settore la figura del pescatore e dell’acquacoltore per promuovere il suo lavoro, il rispetto che ha dell’ambiente e della risorsa che rappresenta un valore che va anche al di là di quello economico.

Ringrazio sentitamente la Presidente Tina Leonzi e tutte le associate del Movimento Italiano Casalinghe - Donne attive nella casa e nella società- per la collaborazione a questo progetto. Hanno partecipato in rappresentanza non solo di numerose donne ma anche di numerose famiglie impegnate quotidianamente nella spesa, nella cucina e nello scambio di informazioni dalla salute alla qualità all'ambiente all'impegno sociale, ecc.

Per creare la vera filiera corta nel settore ittico dobbiamo infatti impegnarci ad accorciare le distanze tra i produttori, che le nostre associazioni di categoria rappresentano, e i consumatori. Ed un modo per farlo è sicuramente quello di informare sempre di più e sempre meglio tutti gli interessati su cosa c'è dietro l'acquisto di un prodotto ittico. Per questo in questo libretto sono state raccolte venti preziose "pillole" che rispondono ad alcuni dei dubbi più frequenti di chi acquista prodotti ittici.

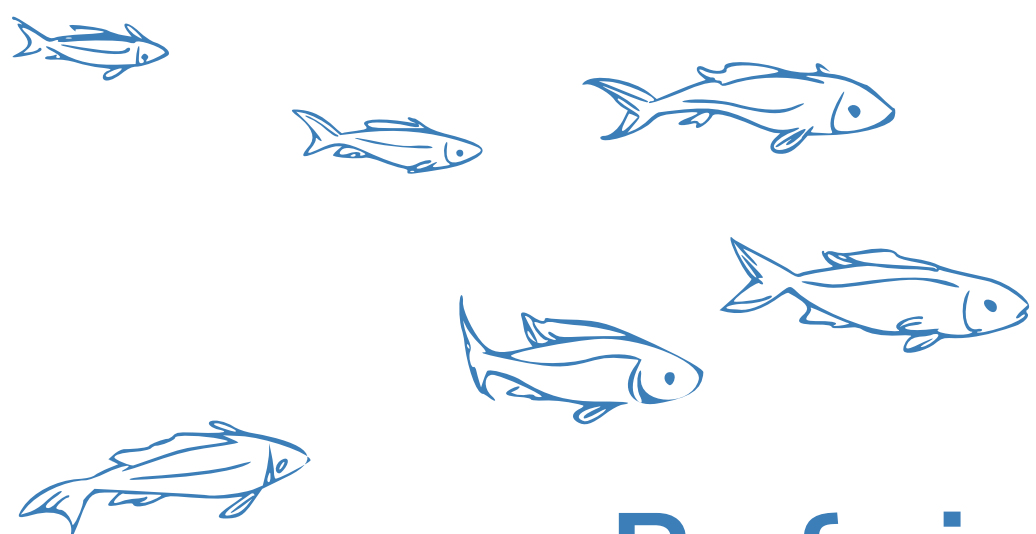
Paolo Tiozzo,
Vicepresidente Fedagri Pesca Confcooperative
con delega alla pesca





Se in etichetta legge Zona Fao 37: si parla di pesce italiano?

La zona FAO 37 è quella corrispondente al **Mar Mediterraneo** e al **Mar Nero** e dunque, anche se sul cartellino di vendita sul banco pesce fosse indicato **Mare Mediterraneo**, non significherebbe per forza “prodotto di origine italiana”. **A chi vuole acquistare prodotto di origine italiana** suggerisco di farlo esclusivamente in pescherie dove è esplicitamente **indicato sul cartellino di vendita “origine italiana” o “toscana”... “siciliana”, ecc.** Questa specifica è volontaria e non obbligatoria per legge ma viene indicata dai distributori e ristoratori che hanno la corretta tracciabilità per garantire l’origine italiana.



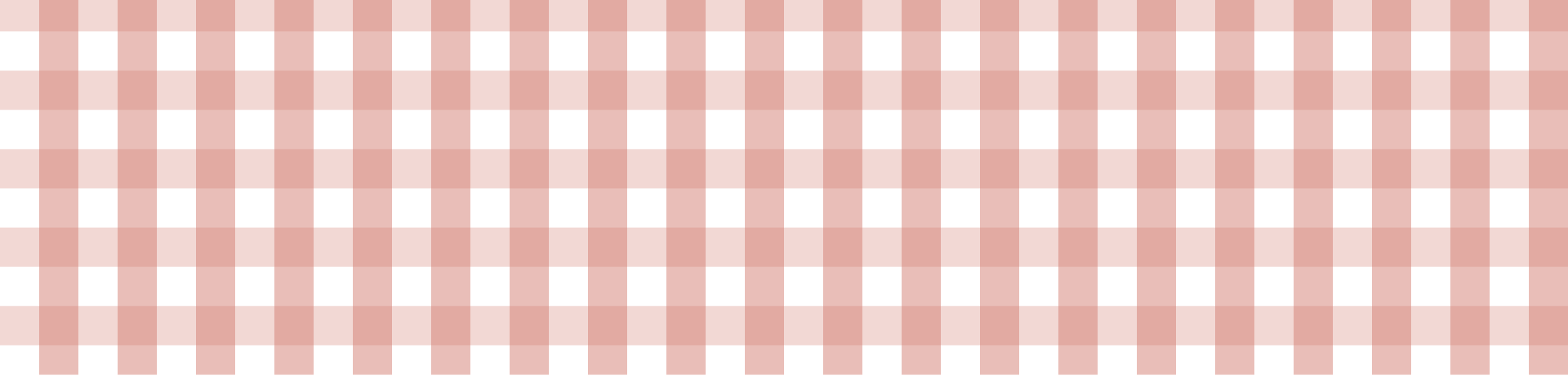
Preferisce acquistare pesce fresco, congelato o scongelato?

Tutto il prodotto ittico posto in commercio deve essere sicuro dal punto di vista igienico sanitario a prescindere dal suo stato fisico. Il **consiglio** è quello di **acquistare pesce fresco solo se si sa di poterlo preparare in giornata o comunque entro le 24-48 successive**. Diversamente conviene acquistare prodotto ittico surgelato e scongelarlo all'occorrenza preferibilmente in frigorifero per ottenere il migliore risultato. **Riguardo al prodotto scongelato l'unica contro indicazione è in termini di "freschezza" nel senso che non è quasi mai chiaro da quanto tempo è stato scongelato dal distributore.**



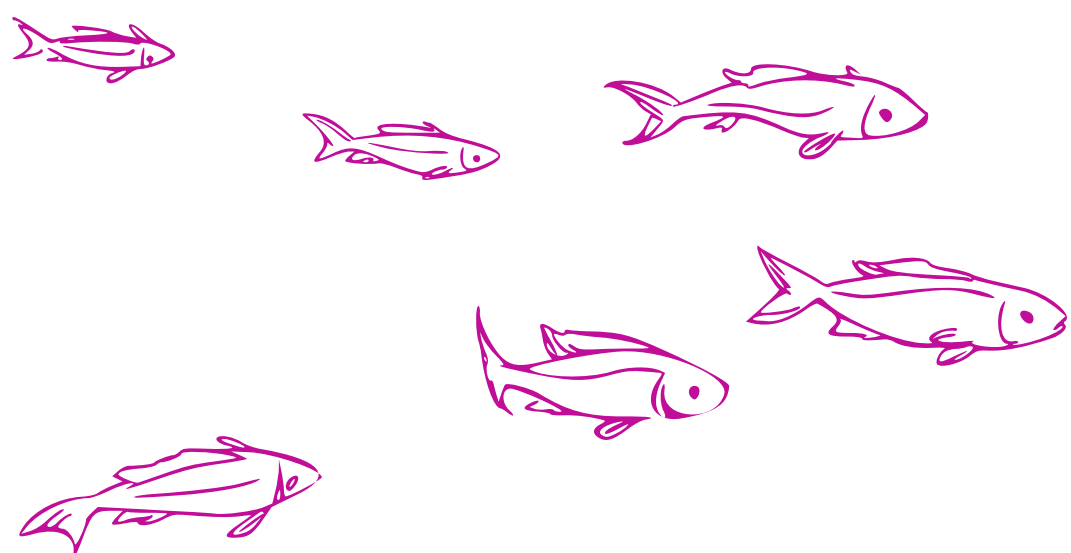
Quando acquisti un pesce controlla che il suo nome in etichetta corrisponda con quello che desideri?

In etichetta deve essere presente la denominazione obbligatoria del pesce o del crostaceo o del mollusco mentre quella scientifica corrispondente può essere anche su cartelloni/poster. **Ci sono specie ittiche differenti che hanno la stessa denominazione obbligatoria**, come ad esempio i “cefali”. Eppure ci sono differenze tra una specie e l’altra nel senso che ad es. il cefalo dorato (*Liza dorata*) è più pregiato della verzelata (*Liza saliens*). **Per identificarli correttamente**, se non siamo degli esperti o se questi prodotti sono in filetti, **chiediamo al pescivendolo o preferiamo quelli che riportano in etichetta anche la denominazione scientifica.**



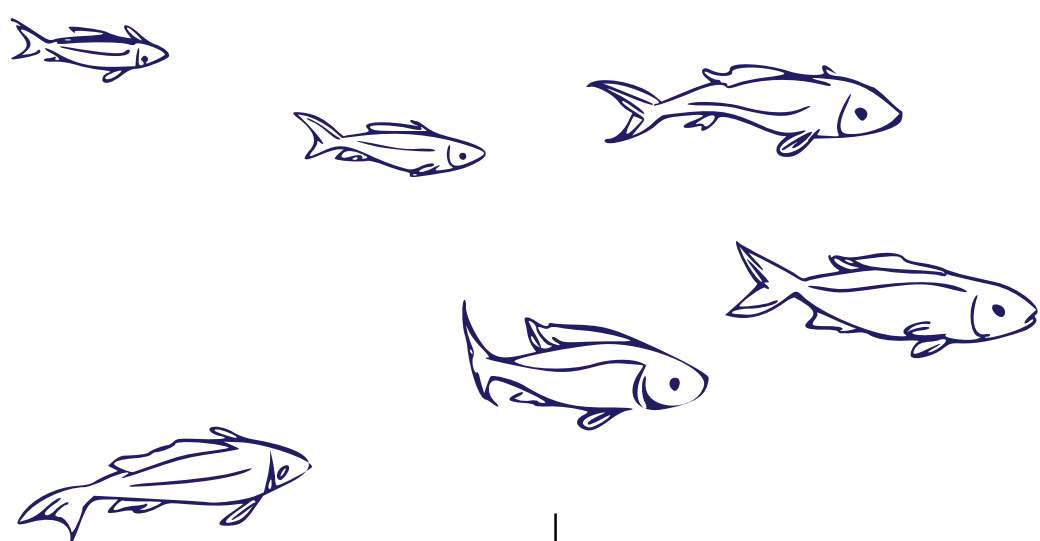
Nel pesce fresco secondo lei si possono mettere additivi?

Pesce fresco non significa obbligatoriamente “pesce senza additivi”. Difatti sono numerosi gli additivi consentiti dalla normativa anche nei prodotti ittici freschi. **E’ obbligatorio per legge scrivere in etichetta l’eventuale presenza di additivi.** Gli additivi vanno segnalati secondo la categoria di appartenenza (es: «antiossidante», «colorante») ed, in alternativa, con il numero «E» di riferimento (es. E330) oppure il nome dell’additivo (es. acido citrico).



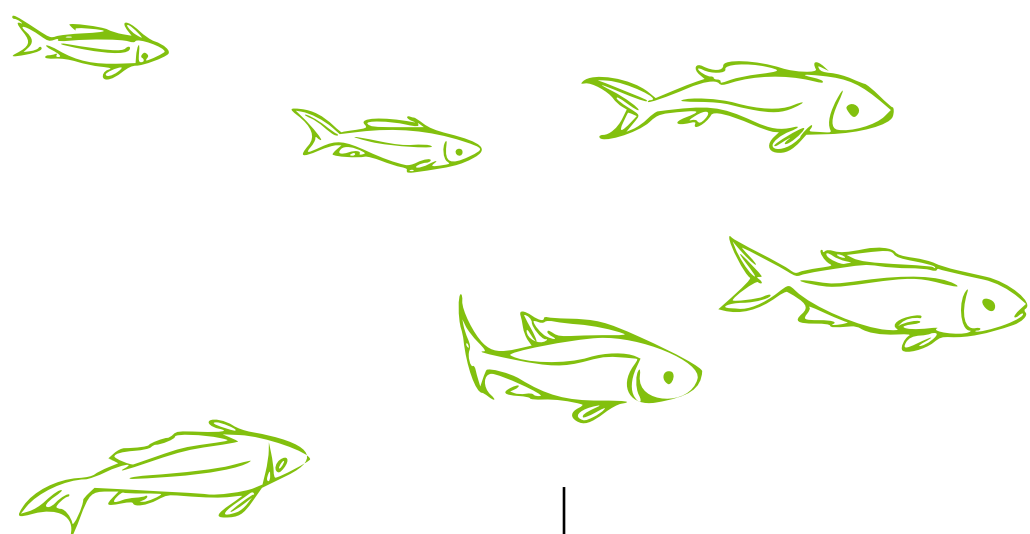
Il pesce pescato a strascico è vietato?

La categoria “**reti da traino**” comprende tutta una **serie di attrezzi** che spesso **vengono “sintetizzati”** esclusivamente nel cosiddetto “**strascico**” che viene **percepito in automatico negativamente** dal consumatore a prescindere dalla tipologia specifica di attrezzo, dalle caratteristiche del fondale sul quale viene usato e dalla specie per la quale viene usato. **Si precisa che la pesca con “reti da traino” è consentita per legge ed è una delle tipologia di pesca professionale maggiormente praticata in Italia** . A tale proposito ci sono normative inerenti le licenze di pesca, le misure delle maglie delle reti, i periodi di fermo pesca, ecc.



Cosa significa piccola pesca?

La piccola pesca è quella praticata da unità di lunghezza fuori tutto inferiore ai 12 metri, abilitate all'esercizio della pesca costiera locale (entro le 12 miglia dalla costa) con uno o più dei sistemi e/o attrezzi da pesca come determinate Reti da posta , Reti a tremaglio, nasse, lenze, ecc. E' una pesca molto selettiva ossia che riesce a pescare in modo più mirato la specie desiderata nella taglia desiderata.



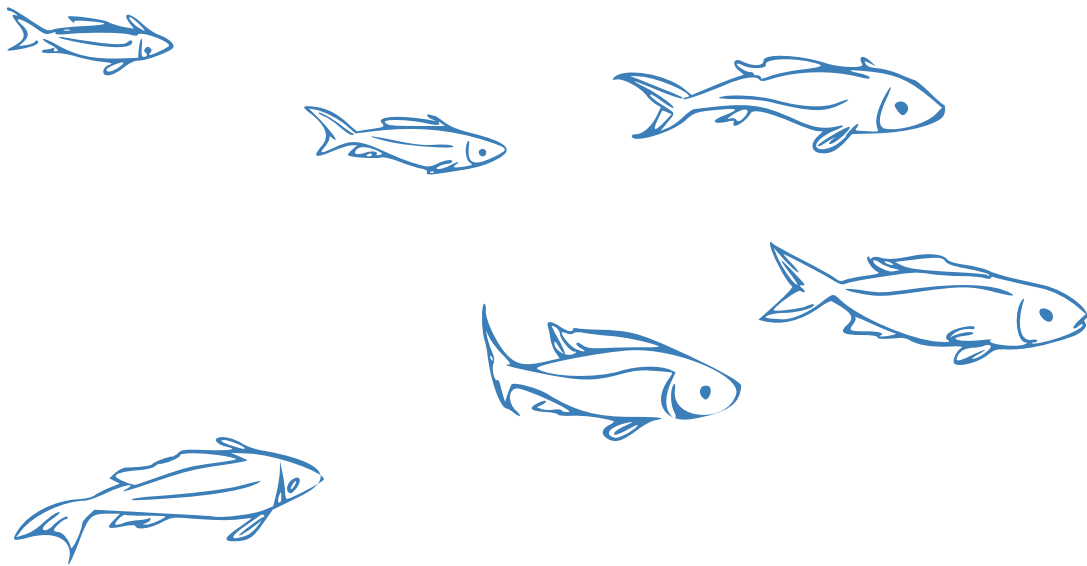
Si può mangiare pesce crudo?

A chi desidera consumare a casa il pesce crudo si consiglia di acquistare un prodotto congelato e dunque già sanificato per quanto riguarda i parassiti. In alternativa si potrà comunque acquistare un buon pesce fresco che però dovrà essere comunque congelato nel proprio congelatore domestico non meno di 96 ore in un freezer che abbia almeno 3 stelle a -18°C . Queste indicazioni le troverete esposte su tutti i banchi delle pescherie perché sono obbligatorie e a vostra tutela. Ci sono alcune eccezioni a questa regola come ad esempio il salmone norvegese di alcuni produttori che si può mangiare crudo tal quale se ha la specifica certificazione a riguardo.



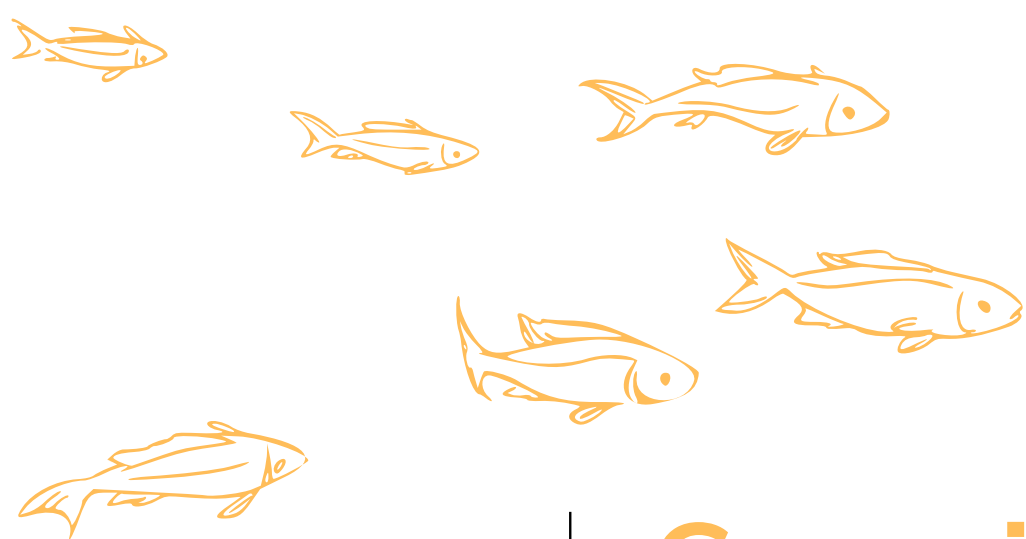
Cozze, vongole e altri molluschi: li acquisti in retina sigillata o sfusi?

I molluschi bivalvi (es. vongole, cozze, ecc.) devono sempre essere vivi e vitali al momento dell'acquisto. E' da evitare in assoluto l'acquisto di molluschi bivalvi come vongole e cozze reimmersi in acqua in bacinelle o altri contenitori promiscui poiché è vietato per legge proprio per la tutela della salute. Il consiglio è quello di acquistare sempre i molluschi bivalvi nella loro retina sigillata con la rispettiva etichetta inamovibile perché è garanzia di una maggiore tracciabilità del prodotto.



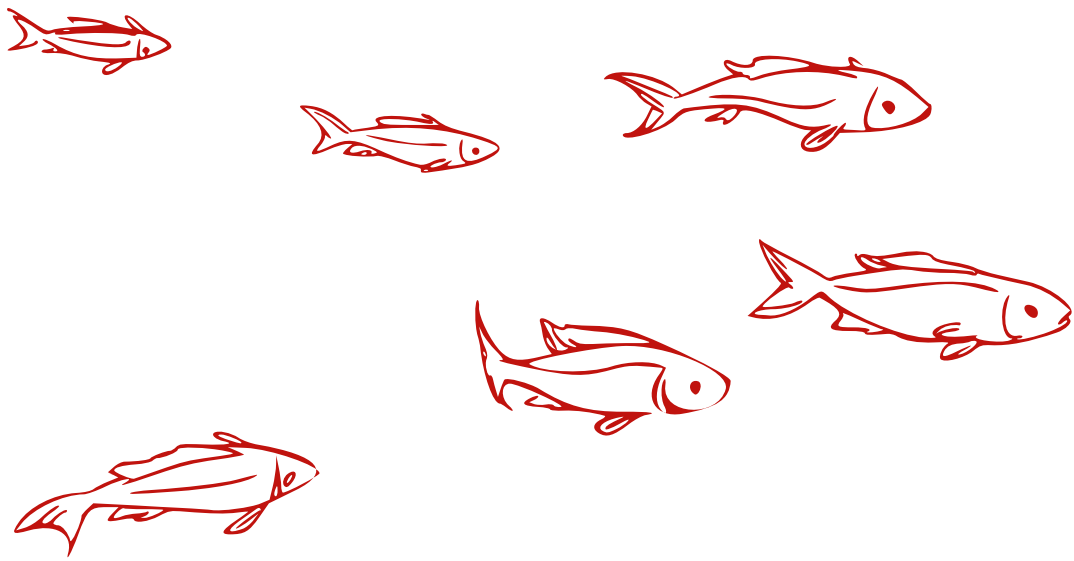
**Secondo lei al pesce
allevato danno ormoni
o altre sostanze vietate
per farli cresce più in
fretta?**

Gli ormoni rientrano tra le sostanze vietate per legge da somministrare al pesce di allevamento. Inoltre nessun allevatore sarebbe interessato ad utilizzarli poiché non danno alcun beneficio in termini di crescita od altro al pesce allevato.



Cosa si intende per pesce azzurro?

Non esiste per legge una definizione di “pesce azzurro” e neppure di “pesce bianco”. Queste denominazioni sono di fantasia e dunque non è possibile dargli un significato definitivo ed unico. **In generale per “pesce azzurro” si intende quello che ha una livrea tendente all’azzurro** come le alici, lo sgombro, le sardine. Alcuni per “pesce azzurro” intendono il pesce pescato nel Mar Mediterraneo ma sono tutti punti di vista non supportati da alcuna fonte ufficiale.



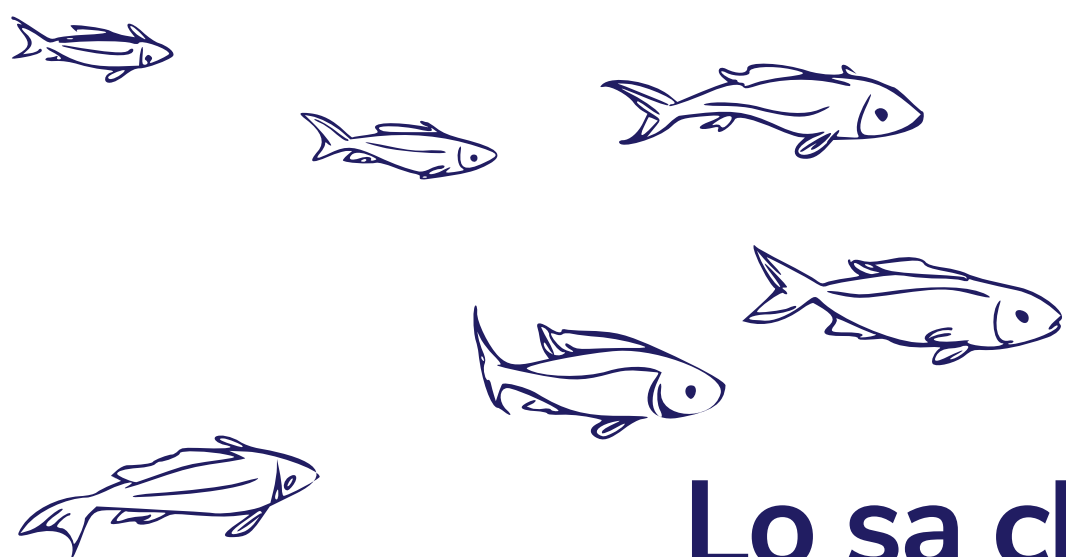
Comprerebbe un gambero con la testa scura/annerita?

Un gambero con la testa scura non è indice per forza di un prodotto non più commestibile e neppure di un crostaceo poco fresco. I crostacei infatti hanno la “testa” compresa nel cosiddetto cefalotorace e la macchia nera che vi si forma è un normale fenomeno di melanosi o annerimento dovuta all’ossidazione. Già poco dopo la pesca potrebbe apparire, salvo trattamenti specifici con il freddo o altro, sulla testa la cosiddetta “black spot” che viene spesso mascherata prima della vendita da trattamenti con additivi poi dichiarati in etichetta come i solfiti.



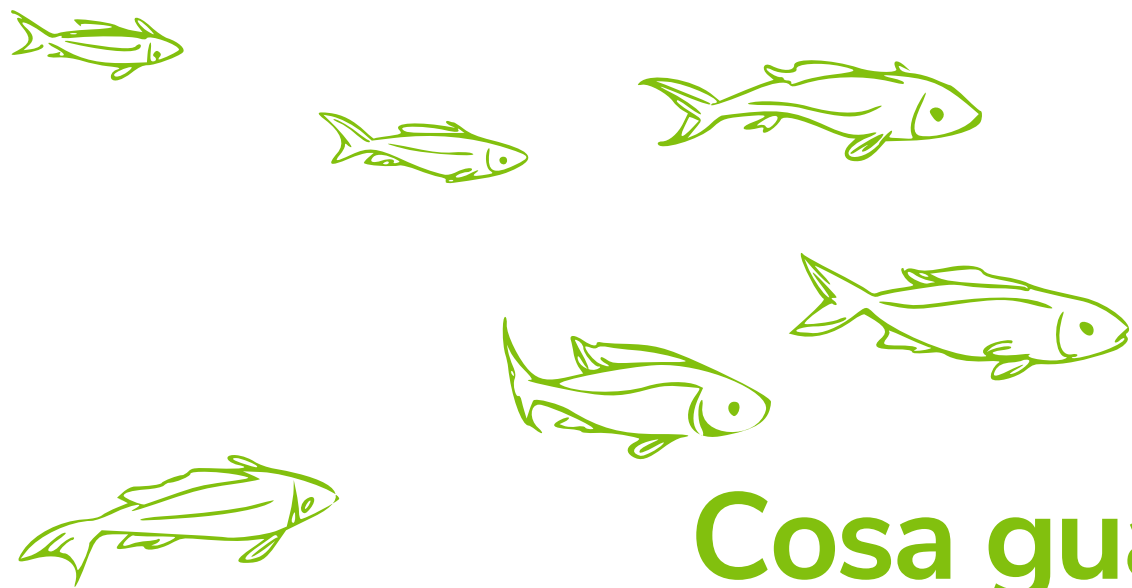
Il pesce allevato secondo lei è pieno di antibiotici?

La somministrazione degli antibiotici in acquacoltura non è libera ma subordinata al rispetto di precise regole, **non può avvenire a scopo preventivo e deve sempre essere autorizzata da un medico veterinario.** Si ricorda che ci sono controlli da parte delle autorità competenti in merito e **non è possibile commercializzare carne che ancora ne contenga residui.** Inoltre negli ultimi anni sta aumentando l'uso di alimenti funzionali e vaccinazioni che riducono la necessità di ricorrere agli antibiotici.



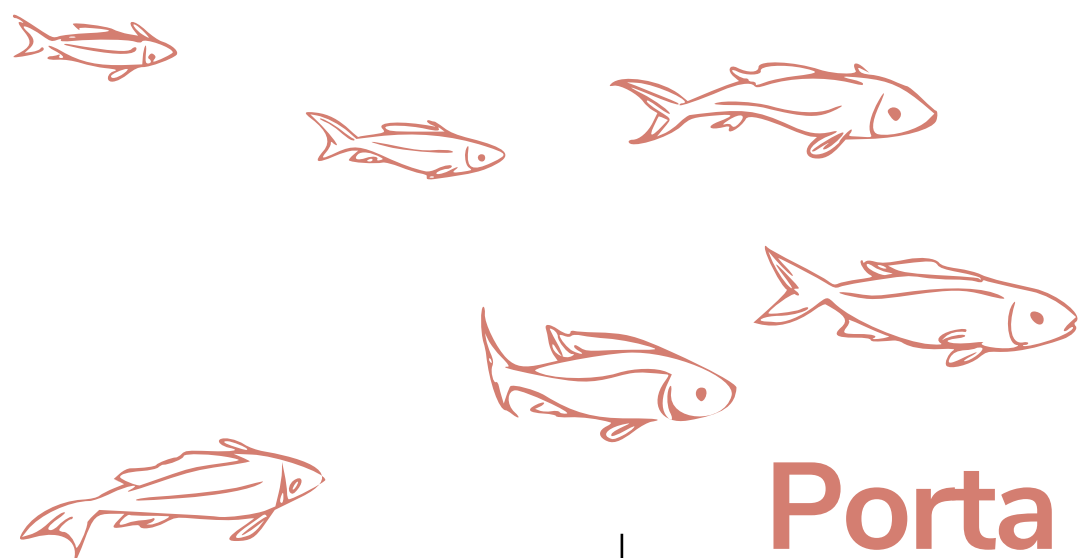
Lo sa che alcune specie ittiche devono rispettare una taglia minima?

Sono numerose le specie ittiche che non possono essere nè pescate e nè commercializzate se sotto una **determinata taglia** e questo per **preservarne in futuro la loro risorsa**. Sarebbe utile anche informare l'acquirente riguardo la taglia minima specifica delle specie, in modo da sensibilizzarlo a non acquistare e denunciare dove trovasse non conformità. **La taglia minima varia anche in base all'origine del prodotto** e dunque va verificato anche questo dato in etichetta. La Capitaneria di Porto è l'Organo di controllo competente sul nostro territorio.



Cosa guarda quando ha intenzione di acquistare un pesce sostenibile?

Non esiste una definizione di legge di pesce sostenibile e dunque quello che al momento si può consigliare è di **acquistare innanzitutto su banchi di pescherie con tutte le etichette a norma di legge** al fine di essere sicuri innanzitutto che derivino da una pesca legale e tracciata. Da ricordarsi che tutto il **prodotto ittico in commercio deve essere stato pescato nel rispetto della normativa** anche per quanto riguarda i periodi, gli attrezzi, il diametro delle maglie delle reti, la taglia minima, ecc.



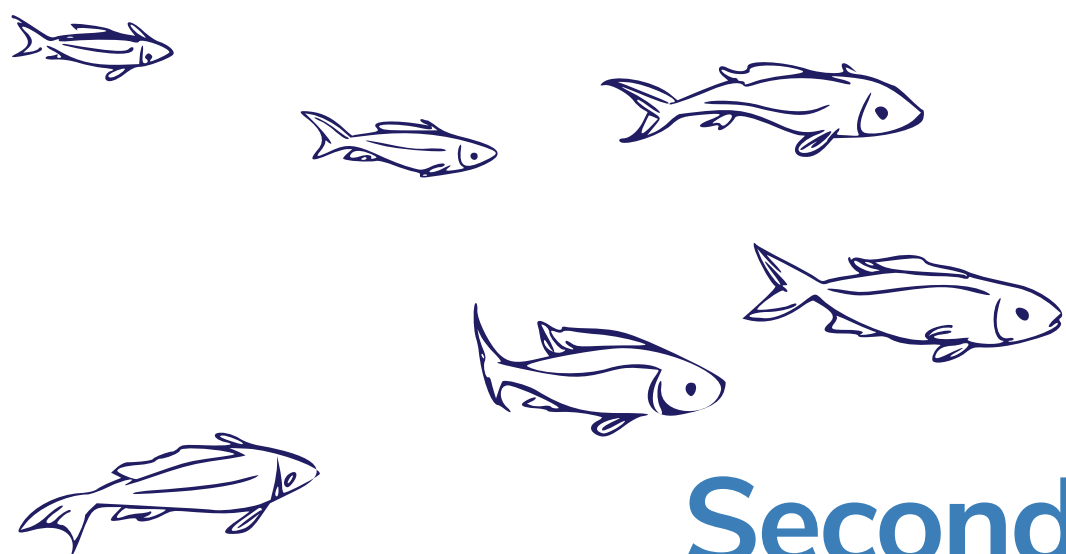
Porta la borsa termica quando deve acquistare prodotti ittici?

E' buona regola sia in inverno che, e soprattutto, in estate **portare con sè una borsa termica ed un siberino** (accumulatore di freddo) **quando si acquista prodotto ittico fresco poiché così si evita di interrompere la cosiddetta “catena del freddo”**. E' difatti fondamentale mantenere sempre il prodotto ad una temperatura di frigorifero anche durante l'acquisto e il trasporto a casa per evitare sia che perda di qualità sia che possano insorgere problemi di natura igienico sanitaria per lo sviluppo di istamina in alcune specie o la moltiplicazione di microrganismi in altre.



Le piace il tonno? Quale specie di tonno acquista?

Spesso si tende a generalizzare e dunque a sotto intendere una comune denominazione per specie ittiche differenti. Ad esempio per “tonno” vengono intese le specie “tonno rosso”, “tonno a pinne gialle”, “tonno obeso”, ecc. Per lo più in **Italia consumiamo “tonno a pinne gialle” che non è una specie che vive nel nostro Mar Mediterraneo** e la maggioranza di chi acquista “tonno” non si pone il problema su specie e origine della stessa. Sapere esattamente cosa si acquista aiuta a fare una spesa più consapevole.



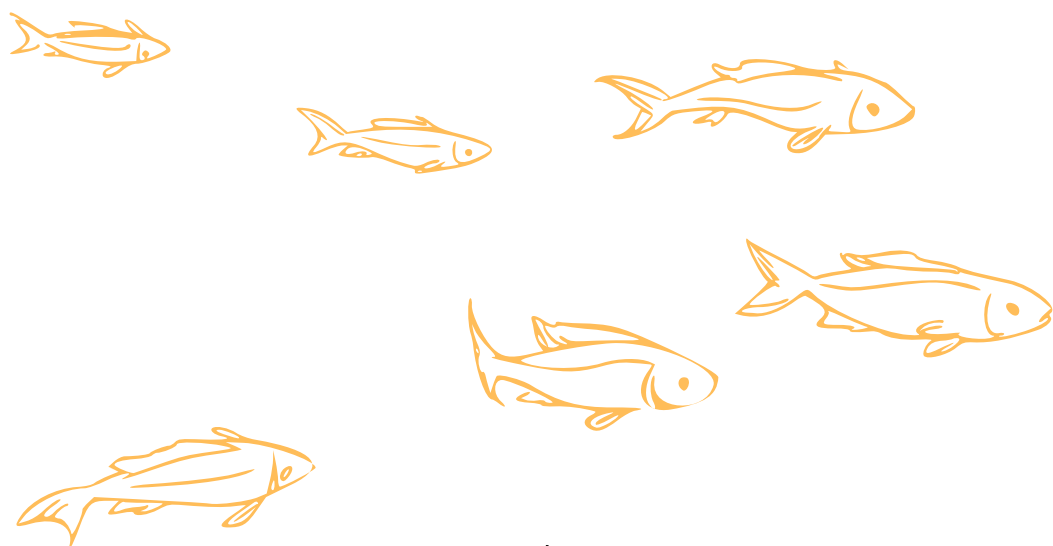
Secondo lei cosa significa l'asterisco segnato sui prodotti ittici al ristorante?

L'asterisco indica, in particolare su un alimento di un menù di un ristorante, che **si tratta di un prodotto congelato**. Va capito, confrontandosi con il cameriere o il gestore se si tratta di un prodotto ittico acquistato congelato dal fornitore o che è stato congelato (abbattuto) nella cucina del ristorante per bonificarlo, ossia per renderlo sicuro per quanto riguarda i parassiti (se si tratta di pesce di mare e cefalopodi). **Si ricorda che per il ristoratore è obbligatorio “abbattere” il prodotto ittico** che deve somministrare crudo fatte poche eccezioni.



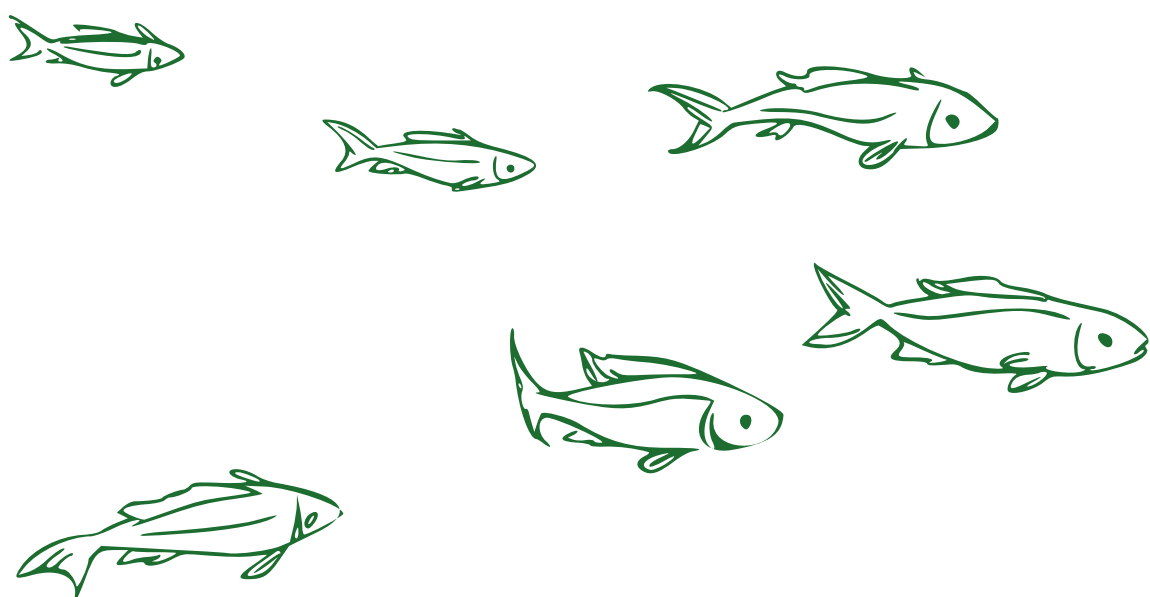
Sa di cosa è composto il mangime per i molluschi allevati ?

I molluschi bivalvi come ad esempio le cozze, le vongole veraci e le ostriche **non hanno bisogno di essere nutriti con mangimi in allevamento**. La cosiddetta molluschicoltura infatti non necessita di interventi da parte dell'uomo eccetto quello della "semina", di operazioni intermedie per gestire la stessa e della raccolta. Dunque **la molluschicoltura è sicuramente la forma di allevamento più sostenibile** in cui i molluschi vivono e crescono nel loro habitat naturale nutrendosi di ciò che fanno, appunto, in natura.



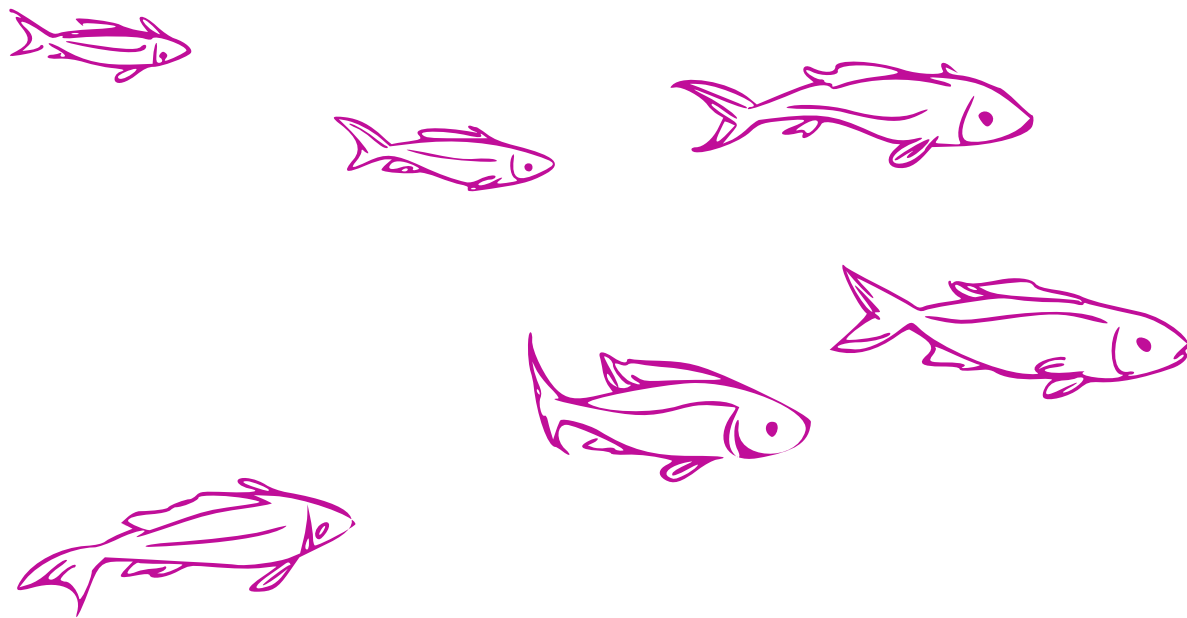
Cosa guarda per capire se un pesce è fresco?

Per sapere identificare correttamente la freschezza di un pesce bisogna essere bravi a saperla riconoscere e non è così facile perché ad esempio in pescheria il pesce possiamo vederlo solo da lontano. Dunque oltre ad acquistarlo in pescherie di fiducia **se vogliamo verificarne la freschezza una volta a casa non basta guardare solo che l'occhio non sia infossato e poco integro ma vanno valutati anche altri parametri come la rigidità cadaverica** (ossia che si mantenga in orizzontale se tenuto dalla testa) e che non ci sia un odore a livello di branchie. **Altri parametri in alcune specie sono il muco ed altri particolari.**



Come fa a capire se un pesce è di pesca o di allevamento?

In etichetta, alla vendita, è obbligatorio che venga riportato per legge il metodo di produzione ossia se un pesce è stato «pescato» o «pescato in acque dolci» o «allevato». **Se un pesce è stato allevato sarà indicato lo Stato UE o il Paese extra UE di allevamento.** Per i prodotti pescati in acque dolci sarà indicato il nome del lago o del fiume oltre all'indicazione dello Stato UE o Extra UE.



Per i prodotti catturati in mare (solo per quelli pescati nell'Oceano Atlantico Nord Orientale e Mar Mediterraneo e Mar Nero) **si devono riportare la sottozona oppure la divisione FAO di cattura** e una ulteriore definizione dell'area in questione in termini comprensibili per il consumatore. Per esempio, Zona FAO 37.2.1 (sottozona Mare Mediterraneo Centrale ulteriore definizione Mare Adriatico). **Queste informazioni possono essere anche non riportate in etichetta ma rappresentate su una cartina nel punto di vendita.** Per i prodotti provenienti dalle altre zone FAO è necessario specificare il nome del mare o oceano: es. Zona FAO 18: Mar Artico.

BREVE BIO DEGLI AUTORI DEL PROGETTO

Confederazione Cooperative Italiane Confcooperative è la principale organizzazione di rappresentanza, assistenza e tutela del movimento cooperativo e delle imprese sociali italiane per numero d'impresе, persone occupate e fatturato. I soci rappresentati sono oltre 3,1 milioni.

In particolare **Confcooperative Fedagripesca** rappresenta oltre il 20% del Made in Italy agroalimentare. Le cooperative agricole valorizzano il lavoro di oltre 410 mila soci produttori e danno occupazione a più di 80 mila persone. Nella pesca la cooperazione rappresenta più di 3000 soci, oltre 300 milioni di euro di fatturato e l'80% della base produttiva a livello nazionale.

Agri Rete Service è una società di servizio di FedagriPesca Confcooperative. Nasce nel 2006 con l'obiettivo di fornire assistenza di tipo tecnico-normativa, progettuale e amministrativa alle aziende agricole ed ittiche, nonché attivare studi e ricerche di settore, attività di marketing e promozione, azioni di formazione.

Movimento Italiano Casalinghe- Donne Attive in Famiglia e Società è un'Associazione di promozione sociale con status consultivo al Consiglio Economico e Sociale delle Nazioni Unite, da 40 anni a fianco delle donne e della società, nella tutela e promozione del lavoro familiare e delle pari opportunità.

Archi's Comunicazione è un'agenzia pubblicitaria di marketing, comunicazione, adv ed eventi. Da oltre 20 anni l'agenzia si occupa di progettazione e sviluppo di grafica ed editoria attraverso un processo creativo definito.

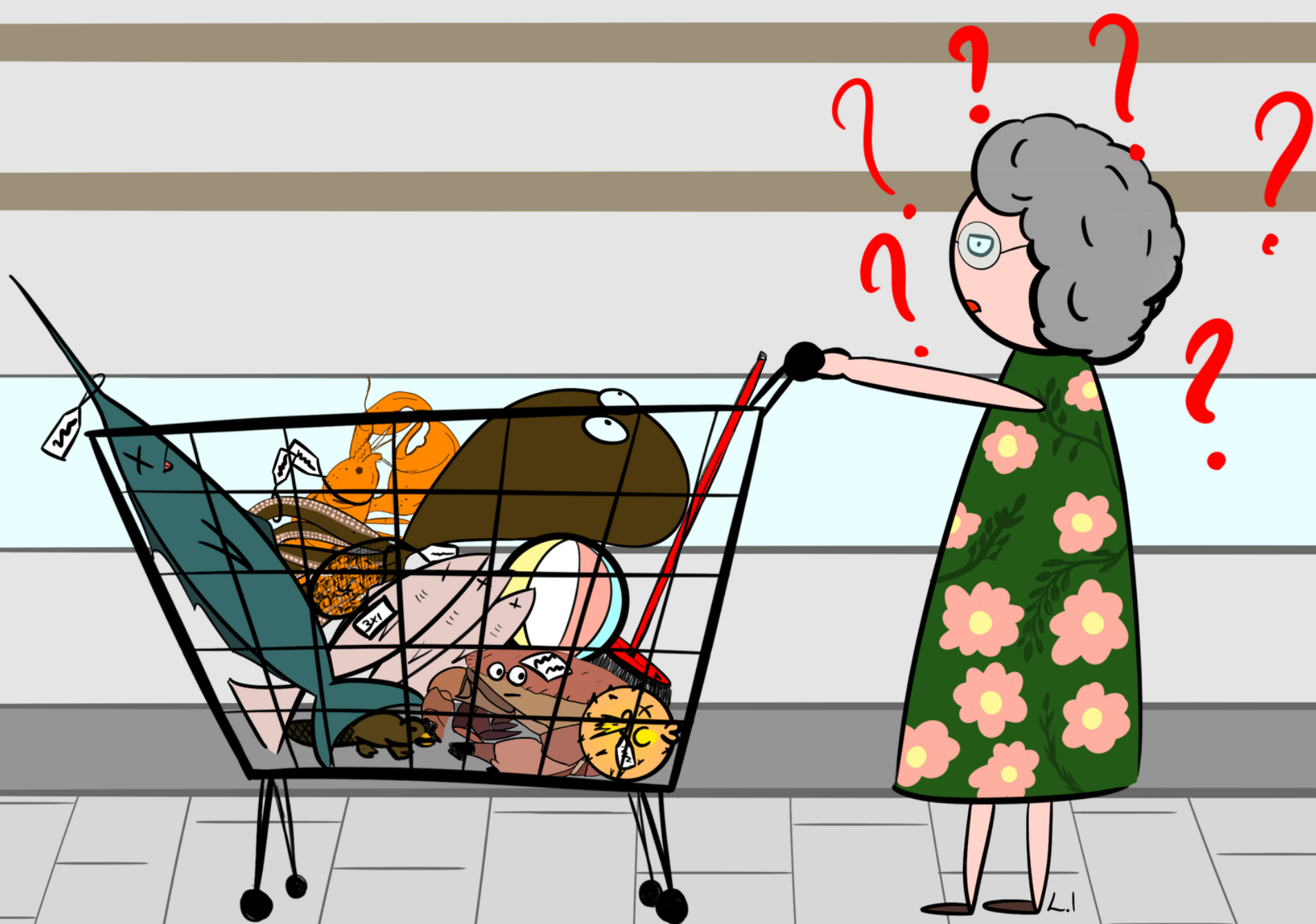
Valentina Tepedino è un Medico Veterinario specializzato nel settore ittico, membro di **ADMV** e **SIMeVeP**. Dal 2004 è fondatore e direttore responsabile del **periodico Eurofishmarket** e del blog **Informare per non Abboccare**.



InforMare

PER NON ABBOCCARE

Pillole web per una spesa consapevole di prodotti ittici



Progetto realizzato nell'ambito del Programma nazionale triennale della pesca marittima e dell'acquacoltura 2022 – 2024, Annualità 2023 con il contributo del Ministero dell'agricoltura, della sovranità alimentare e delle foreste.

CON LA COLLABORAZIONE DI

