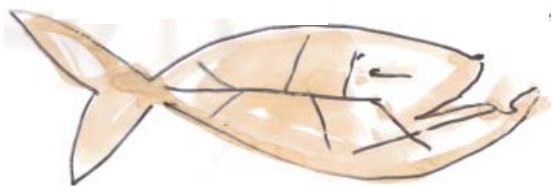


Il pesce a miglio zero

E A COSTI SOCIALI
E AMBIENTALI
ZERO



Vademecum per un consumo responsabile del pesce



Quando l'eccellenza del cibo e l'emozione, che ne consegue, si misurano dalla capacità di identità territoriale, di coesione sociale, di redistribuzione del reddito, di giustizia sociale, di tutela ambientale.

UNO STRUMENTO DI CAMBIAMENTO DAL BASSO
Per un cittadino che non delega il cambiamento
agli altri: governanti, grande industria, mass media.

DISEGNI DI ANTONIO ESPOSITO

DISTRETTO DI ECOVICINANZA DI BENEVENTO

Distretto di Economia Solidale, Arte Inclusiva e Stili di vita responsabili

www.artemporit.it

L'esempio della filiera corta e del km zero in agricoltura

In agricoltura, con le espressioni "filiera corta" e "chilometri zero" intendiamo una filiera agroalimentare sostenibile:

- BREVE DISTANZA TRA LUOGO DI PRODUZIONE E LUOGO DI CONSUMO

Riducendo i trasporti e l'inquinamento e gli infortuni stradali, ma anche tutelando l'identità del territorio e l'economia locale e le proprietà nutritive del cibo.

- LA MANCANZA DI INTERMEDIARI TRA PRODUTTORE E CONSUMATORE

Agevolando nell'acquisto un rapporto fiduciario capace di un'economia relazionale, di redistribuzione del reddito, di coesione sociale.

- LA MODALITÀ TRADIZIONALI DI COLTIVAZIONE

Agricoltura non massiva e biologica che conferisce maggiori proprietà nutritive al cibo e una maggiore sicurezza, evitando intolleranze alimentari, e che consente una tutela delle falde acquifere da pesticidi e concimi chimici.

- NEL RISPETTO DELLA STAGIONALITÀ

Per consumare ortaggi non di stagione è necessario trasportarli da luoghi lontani o usare serre riscaldate con conseguente produzione di CO₂.

- LA CONDUZIONE FAMILIARE DELL'AZIENDA AGRICOLA

Preferendo le aziende di piccole dimensioni, si incentivano i lavoratori a essere imprenditori di sé stessi e a non delegare la propria posizione lavorativa alla grande industria agroalimentare che porta via i redditi dai territori.

Pesce a miglio zero e a costi occulti zero

Allo stesso modo, anche nella filiera della pesca e dell'acquacoltura esiste un consumo responsabile che, associato all'espressione "Pesce a miglio zero", è capace di limitare i costi sociali e ambientali:

- PESCA DI STAGIONE

Pesci non in fase di riproduzione.

- PESCA NEI MARI NOSTRANI

Visto che i 2/3 del pesce che acquistiamo proviene da altri continenti;

- PESCA ARTIGIANALE

Imbarcazioni al di sotto dei 24 metri che pescano nei mari locali.

- ALLEVAMENTI CHE NON DISTRUGGANO GLI HABITAT NATURALI

- PESCA DI SPECIE CHE NON SIANO IN VIA DI ESTINZIONE (O MINACCIATE)

- PESCA DI ESEMPLARI AL DI SOPRA DI UNA TAGLIA MINIMA (NON TROPPO GIOVANI)

- PESCA DI SPECIE NEGLETTE

Sebbene meno note, sono saporite e nutrienti come le specie più vendute.

- PESCA E ALLEVAMENTI DI ACQUA DOLCE

Dando spazio alla biodiversità alimentare dei territori interni.



Superare il tabù del parlare di pesce nelle aree interne

La maggioranza degli italiani, in quanto non risiede sul mare, non potendo inalare quotidianamente iodio, necessita di una dieta alimentare che include il pesce almeno una volta alla settimana: proprio questi consumatori, che non hanno familiarità con la cultura marinara, sono lontani da certe consapevolezza rese sempre più latitanti dalla grande distribuzione e dalla grande industria ittica.

Le proprietà nutritive del pesce

Dal punto di vista nutrizionale, il pesce è un alimento assolutamente necessario. A sua parziale sostituzione (o meglio, a sua integrazione), ottime sono le alghe di mare.

Gli alimenti di origine marina, infatti, contengono iodio, che è indispensabile per il corretto funzionamento della tiroide e, di conseguenza, per il sostenimento e il bilanciamento di tutto il metabolismo corporeo.

Inoltre, l'acqua di mare è la sola fonte completa di oligoelementi, nel senso che solo in essa sono contenuti, in maniera bilanciata, tutti gli elementi traccia di cui il nostro sistema enzimatico ha bisogno. Ovviamente, bere l'acqua di mare è assai poco gratificante per il nostro palato, per cui mangiare i ben più saporiti pesci ed alghe ci consente di assumere almeno una parte delle sostanze appena nominate.

L'uso del sale marino integrale (al posto del più comune sale raffinato o del ben più dannoso sale iodato) pure ci garantisce l'assunzione di una gran quantità di elementi utili, ma, dato il sistema di produzione dello stesso sale, parecchi degli oligoelementi originariamente presenti nell'acqua vanno perduti.

Altro aspetto da tenere in considerazione è la qualità dei grassi contenuti nel pesce: questo, infatti, a differenza di quanto avviene solitamente per gli animali di terra, è una fonte importante di acidi grassi insaturi (ad esempio, i ben conosciuti omega 3).

Infine, secondo la medicina cinese, i pesci costituiscono il miglior alimento di origine animale, il più equilibrato dal punto di vista energetico (tecnicamente: il più yin degli animali, che sono per definizione di natura yang).

La pesca artigianale

La pesca artigianale è quell'attività produttiva che rispecchia le abitudini locali. In passato, ciò era ancor più accentuato e la diversità di attrezzi e di attività era maggiore.

I 15 milioni di pescatori di professione, in maggioranza, lavorando con imbarcazioni lunghe meno di 24 metri, perpetuano la pesca artigianale.

Alcuni di loro, in tutti i mari e laghi del mondo, pescano solo qualche varietà di pesce, di stagione, agevolando le identità culturali e le tradizioni.

Custodiscono un sapere insostituibile per la conservazione degli stock di pesce.

Buone pratiche per un consumo responsabile del pesce



PESCE A MIGLIO ZERO E A COSTI SOCIALI E AMBIENTALI ZERO

Preferire le specie di pesci meno longeve e più piccole

Da prediligere le specie a ciclo corto di vita e di piccole dimensioni:

- si rigenera la porzione di fauna pescata in minor tempo;
- quanto maggiori sono la dimensione e la longevità del pesce, tanto più sedimentano nel suo organismo le sostanze tossiche presenti ormai nel mare.

Diffidare degli allevamenti intensivi

A causa della concentrazione di numerosi esemplari in spazi limitati, le deiezioni e i mangimi danneggiano la salubrità dell'acqua.

Di conseguenza, ai pesci, con il mangime, vengono somministrati metodicamente antibiotici che si trasferiranno a chi li mangerà.

Preferire i molluschi di allevamento

Gli allevamenti di cozze, ostriche e vongole, alimentandosi grazie alla filtrazione dell'acqua, non necessitano di mangime e antibiotici e, quindi, sono tra gli allevamenti più sostenibili.

Preferire i pesci nostrani

Consumare quelli di passaggio nei nostri mari evita che pesci, pescati in mari lontani, siano trasportati per migliaia di chilometri, per aereo o su strada. Inoltre, si agevola l'identità territoriale e l'economia locale.

Preferire i pesci di stagione

Di stagione sono i pesci non in fase riproduttiva.

Nel Mar Mediterraneo sono da considerare pesci di stagione:

- INVERNO

Alice, lampuga, pagello, palamita, pescatrice, polpo, ricciola, rombo chiodato, sarago, sardina, seppia, sgombero, triglia, vongola verace.

- PRIMAVERA

Gallinella, leccia, pagello, palamita, sarago, sgombero, spigola, sugarello.

- ESTATE

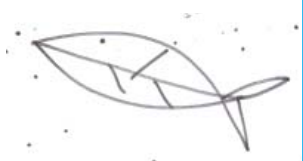
Alice, gallinella, orata, ricciola, sarago, sardina, sogliola, spigola, sugarello.

- AUTUNNO

Alalunga, gallinella, lampuga, rombo chiodato, spigola, triglia.

- TUTTO L'ANNO

Cefalo, mormora, occhiata, zerro.



Verificare se della taglia consentita

I pesci, per essere pescati e commercializzati, per legge devono superare una taglia minima che spesso è ignorata dai pescatori e dai consumatori. Consumare pesci in età precoce (o appena nati, come i bianchetti) ostacola in questi il raggiungimento dell'età necessaria alla riproduzione.

LE MISURE MINIME

CAPASANTA. 11 CM (CONCHIGLIA)

GAMBERO ROSA. 2 CM (TESTA)

MORMORA. 20 CM

NASELLO. 20 CM

OCCHIALONE. 33 CM

SCAMPO. 11 CM (TOTALE)

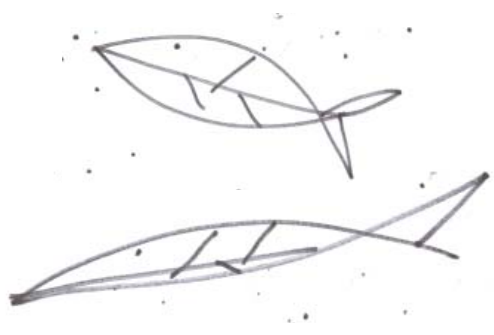
SARAGO MAGGIORE. 23 CM

SARDINA. 11 CM

SGOMBRO. 18 CM

SOGLIOLA. 20 CM

TRIGLIA. 11 CM



Le specie da evitare di consumare

SALMONI DI ALLEVAMENTO

I salmoni sono nutriti con mangimi misti a antibiotici.
Per ogni chilo di salmone allevato sono necessari 5 chili di pesce.

TONNO ROSSO

Il tonno rosso sta scomparendo: spesso si allunga la "stagione dei tonni" di 3-4 mesi rispetto ai tempi di cattura (maggio-giugno).

GAMBERI TROPICALI ALLEVATI

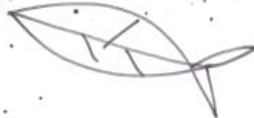
Gli allevamenti intensivi di gamberi in Asia e America Latina costituiscono la causa principale della distruzione delle foreste di mangrovie che consentono una naturale protezione contro cicloni e maremoti: lo tsunami del 2004 sarebbe stato mitigato in presenza di maggiori foreste di mangrovie. Mancando queste foreste nelle zone costiere la gente non ha più accesso alle tradizionali aree di pesca e il sale contamina anche l'acqua per bere o per irrigare i campi.

PESCE SPADA

Parte del pescato viene dalla pratica delle spadare, vietata dall'ONU e dall'Unione europea.

Il pesce spada costituisce solo una piccola parte di quello che le spadare rastrellano: queste reti catturano anche i delfini.

Inoltre, essendo di grande taglia accumulano nei loro tessuti le sostanze tossiche presenti nel mare.



DATTERI DI MARE

La cattura dei datteri è vietata sempre.

Infatti, l'unico modo per prelevarli dalle rocce è far esplodere tratti di scogliere sottomarine.

BIANCHETTI

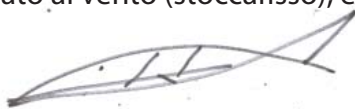
Solo in determinati periodi dell'anno, in Italia è consentita la pesca di bianchetti (piccoli di sardine, alici e alacce), pesci che non hanno avuto il tempo di svilupparsi ed arrivare alla fase riproduttiva.

MERLUZZO DELL'ATLANTICO

Consumato anche sotto sale (baccalà) o essiccato al vento (stoccafisso), è in via di estinzione.

CERNIA BRUNA DEL MEDITERRANEO

Soprattutto a causa della pesca sportiva, la cernia bruna è quasi scomparsa in molte zone della nostra penisola.



Preferire le specie neglette

Valorizzare la biodiversità marina, questa volta in campo alimentare: quanti pesci ritenuti "minori" (solo dal punto di vista strettamente commerciale, ma altrettanto - se non addirittura più - saporiti e nutrienti dei "cugini" più venduti) sono presenti nei nostri mari ma non sulle nostre tavole?

AGUGLIA, CICERELLO, LAMPUGA, PAGELLO, PALAMITA, PESCE PILOTA, PESCE SERRA, SGOMBRO, SUGARELLO, TONNO ALLETTERATO, ZERRO

Il codice FAO del mare di provenienza

Nelle pescherie, il pesce è esposto con il numero che rappresenta il codice FAO del mare di provenienza:

21. Atlantico Nord Occidentale - 27. Atlantico Nord Orientale
31. Atlantico Centro Occidentale - 34. Atlantico Centro Orientale
37. Mar Mediterraneo
51. Oceano Indiano Occidentale - 57. Oceano Indiano Orientale

Recuperare le tradizioni di consumo di pesce non marino



Lucci, trote, carpe, storioni, gamberi di fiume.

Ottimi dal punto di vista alimentare e nutrizionale, potrebbero essere facilmente allevati anche nelle zone interne, semmai in policulture estensive o semi-intensive che porterebbero a tutta una serie di vantaggi:

- dal punto di vista economico (per gli eventuali produttori)
- dal punto di vista ecologico (visto che tali policulture potrebbero, ad esempio, essere realizzate in strutture in permacultura, creando o usando nicchie correttamente strutturate dal punto di vista ecologico)...

E questo pesce sarebbe anche a chilometri zero...

PAGINA 7 - PESCE A MIGLIO ZERO - DISTRETTO DI ECOVICINANZA - WWW.ARTEMPORI.IT

Pesce a miglio zero e a costi sociali e ambientali zero VADEMECUM PER UN CONSUMO RESPONSABILE DEL PESCE

A cura della Rete Arcobaleno Benevento, agosto 2011 - Distretto di EcoVicinanza, aprile 2013

Per le informazioni usate in questo vademecum, si ringraziano:

- Renato Pirone (Villapastenella AgriOsteria, Tocco Caudio-BN);
- Pierluigi Campidoglio (associazione Januaria, Benevento);
- Slow Food Italia e Slow Fish (www.slowfish.it/download/pdf/Mangiamoli-Giusti-slowfish.pdf)

Disegni di Antonio Esposito - Redazione e impaginazione: Alessio Masone



A cena di specificità culturali

PESCE A MIGLIO ZERO
VINO A KM ZERO
BIOEDILIZIA

Gli atti culturali sono azioni portatrici
di specificità, di esperienza, di tradizione:
ogni individuo, nella sua irriducibilità,
è portatore di una specificità che,
se è valorizzata, consente un rapporto
con l'altro inclusivo ed esente
da omologazione e competizione.

27 agosto 2011

Cucina di mare
a miglio zero

con i vini di

Terre Caudium
di Cautano

www.terrecaudium.it

VillaPastenella

AGRIOSTERIA

Ritrovo per un responsabile
rapporto con il cibo e con la natura

Struttura ricettiva realizzata
con i criteri della bioedilizia

Tocco Caudio (BN) C/da San Gaudenzio, via Pastenelle
347 098 7315 - www.villapastenella.it