

fish<sup>Slow</sup>

# Siamo fritti

di Roberto La Pira

**I filetti di pesce impanati che piacciono tanto ai bambini hanno nomi davvero fantasiosi.** Si passa dai bastoncini alle crocchette, dai medaglioni ai tranci, che possono essere di merluzzo, di platessa o di limanda. Tutte le confezioni esposte nel banco surgelati del supermercato hanno due elementi in comune: i pesci non contengono spine e, quando arrivano nel piatto, acquistano un sapore di patatina che piace tanto a grandi e piccini. Per questo motivo i filetti impanati sono il modo più semplice per fare mangiare il pesce ai figli, senza dover andare ogni settimana in pescheria e senza sprecare troppo tempo in cucina. Una volta i merluzzi utilizzati erano quelli di maggior pregio e venivano pescati nei mari del Nord Europa. Poi il sovrasfruttamento condotto in quelle zone e la conseguente riduzione della popolazione ittica hanno indotto le aziende a utilizzare specie di merluzzi di minor valore, provenienti da diverse zone del mondo (Sud Africa, Sud America e Alaska). Questo dettaglio è poco noto ai consumatori, perché la legge non obbliga i produttori a specificare sull'etichetta l'origine del pesce impanato né il nome della specie (che, invece, bisogna indicare nei filetti surgelati). Solo alcuni marchi lo fanno, per valorizzare il prodotto.

Una ricerca condotta nel 2008 dal Dipartimento di patologia animale, igiene e sanità pubblica veterinaria dell'Università di Milano e pubblicato sull'autorevole rivista *EuroFishmarket*, ha preso in esame 15 confezioni di bastoncini di merluzzo e di platessa per verificare la corretta indicazione della specie. La questione non è banale perché, in assenza di metodi di analisi ufficiali per riconoscere la specie ittica del pesce impanato, le "distrazioni" sono frequenti. I laboratori dell'Università di Milano hanno utilizzato per le analisi la focalizzazione isoelettrica, già applicata con successo per identificare il pesce fresco e/o congelato di origine esotica. I ricercatori, dopo avere appurato che il metodo isoelettrico permette di riconoscere anche il pesce impanato sottoposto a prefrittura, hanno controllato le confezioni di pesce acquistate in alcuni negozi di Milano. I risultati non sono proprio entusiasmanti. Tre marche di filetti di merluzzo impanati riportano informazioni errate sull'etichetta perché il pesce non può essere definito merluzzo, trattandosi di pollack d'Alaska e melù. Anche quattro confezioni vendute come filetti di platessa contengono in realtà filetti di limanda considerati di minor pregio.

## La qualità di un bastoncino?

Oltre alla questione della specie, ci sono altri elementi che con-



**I risultati di una ricerca condotta dal Dipartimento di patologia animale, igiene e sanità pubblica veterinaria dell'Università di Milano mostrano che tre marche di filetti di merluzzo impanati riportano informazioni errate sull'etichetta perché il pesce non può essere definito merluzzo, trattandosi di pollack d'Alaska e melù. Anche quattro confezioni vendute come filetti di platessa contengono in realtà filetti di limanda considerati di minor pregio**

corrono alla qualità, come la percentuale di pastella che ricopre il filetto. Secondo un test condotto qualche anno fa da Altroconsumo la percentuale di impanatura varia dal 30 al 50%. Da un punto di vista economico la questione ha un certo rilievo, perché utilizzare il 10% di pesce in più comporta un incremento di spesa di 0,5 €/kg per la platessa e di 0,25 €/kg per il merluzzo. Le differenze di impanatura non sono facilmente valutabili dall'ac-



quirente, per cui le marche più serie riportano la percentuale di pesce sulla confezione. Quando l'elenco degli ingredienti comincia con la frase "filetti di merluzzo dell'Oceano Pacifico 56%" o "filetti di platessa impanati dell'Alaska 60%", siamo di fronte a un prodotto trasparente.

Un altro accorgimento importante è la tipologia di olio impiegato per la prefrittura. La generica scritta "olio vegetale" oppure "olio di semi vari" il più delle volte serve a nascondere l'impiego di oli di semi di mediocre qualità. Conviene orientarsi verso le confezioni dove nell'elenco degli ingredienti compare la dicitura "olio di girasole", "olio di mais" o "olio di oliva" (se esistono!). Per capire quanto olio è stato assorbito durante la prefrittura si deve focalizzare l'attenzione sulla parola "grassi" presente nell'etichetta nutrizionale, ormai presente in diverse confezioni. Il valore del grasso (derivante unicamente dalla prefrittura) oscilla dal 7 fino al 15%, perché alcune aziende nella lavorazione utilizzano anche il forno.

Da un punto di vista nutrizionale c'è un'enorme differenza tra i filetti impanati e filetti di pesce freschi o surgelati. Una porzione di bastoncini da 100 grammi (quattro pezzi) fornisce mediamente 170/180 calorie, mentre la stessa grammatura di filetti arriva a 70 calorie circa. Alcune marche propongono uno schema con le Gda (*guideline daily amounts*), ossia la percentuale di chilocalorie, di zuccheri, grassi e sodio che ogni porzione apporta alla dieta di una persona adulta (2000 kcal).

L'ultimo aspetto riguarda la tipologia del trancio di pesce scelto. C'è chi utilizza solo la zona centrale dei filetti (considerata la più pregiata) e lo evidenzia sull'etichetta con diciture di fantasia (il fiore del merluzzo, la parte migliore...), mentre altri ripiegano sui ritagli. Se le differenze da un punto di vista nutrizionale sono minime, non si può dire altrettanto quando il bastoncino arriva nel piatto visto che il sapore, la consistenza e la palatabilità cambiano. Un conto è mangiare un filetto ottenuto da un unico esemplare, altra cosa e mangiare un pesce impanato ricavato da diversi ritagli compattati insieme. Questo elemento influisce in modo determinante sul prezzo al dettaglio, che in effetti varia notevolmente. Non c'è quindi da meravigliarsi se un bastoncino costa il doppio: l'aspetto può ingannare e solo quando arriva in padella si scoprono le differenze. Alcuni di questi criteri merceologici dovrebbero essere utilizzati anche nelle mense scolastiche dove il pesce impanato viene servito con una certa frequenza. ☺

### Slow Fish in mare

Slow Fish vuole far conoscere ai suoi visitatori il mare e i suoi protagonisti. Per questo non si accontenta del ricco programma previsto all'interno del padiglione B. Quest'anno si è sentita la necessità di uscire, di affrontare il mare aperto in barca, con un'escursione all'area marina protetta di Portofino e un'altra escursione all'area marina protetta di Bergeggi. Entrambe le escursioni durano circa mezza giornata.

Per le modalità di partecipazione alle due escursioni, visita il sito [www.slowfish.it](http://www.slowfish.it).

Per chi vuole avvicinarsi al mondo del mare vivendo un'esperienza a tutto tondo ed estremamente realistica, la pescaturismo rappresenta un'ottima occasione. Questa attività turistica consente infatti di imbarcarsi su motopesca professionali, vivendo a contatto con i pescatori, potendo ammirare le coste, le spiagge e le bellezze naturali del litorale.

Le uscite giornaliere (50 euro a persona) in programma dal venerdì al lunedì durante Slow Fish sono due: la prima dalle 11.30 alle 15.30; la seconda dalle 16 alle 19. A cura di Agci Pesca Liguria (info: 010 2462195)

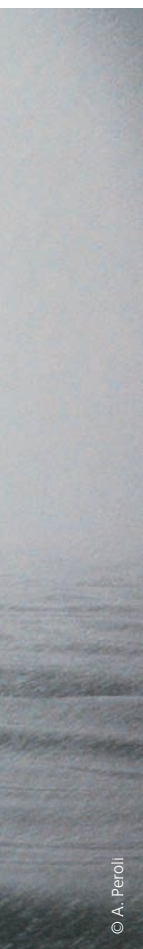
### Che pesci prendere?

"Che pesci prendere?" è un percorso che porta il visitatore a riflettere sul pesce che ha nel piatto e ripercorrere a ritroso il viaggio fino al mare. Il gioco, suddiviso in differenti aree tematiche che evidenziano una buona pratica o una problematica, conduce il visitatore a riflettere ed esprimersi su argomenti come: le conseguenze delle pratiche di pesca o dell'inquinamento sullo stato dei mari, le tecniche di pesca sostenibili e quelle dannose, le scelte d'acquisto consapevoli contrapposte a quelle ingiuste per l'ambiente e per le persone. "Che pesci prendere?" si rivolge a tutti i visitatori adulti di Slow Fish. Il percorso può essere affrontato, accompagnati dagli animatori, su diversi livelli: dalla semplice scoperta di realtà e tematiche a un approfondimento stimolante anche per esperti e informati.

**Dove** – Dopo lo spazio associativo di Slow Food, al piano terra del padiglione B

**Quando** – L'area sarà sempre attiva e accessibile durante l'orario di apertura della manifestazione (da venerdì a domenica dalle 11 alle 23; lunedì dalle 11 alle 20)

Attività realizzata in collaborazione con Laboratorio Creativo



© A. Peroli



M. Marengo/Archivio Slow Food