Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Quale pesce può essere mangiato?

Situazione al
03/2017

Mangiare pesce in sostanza fa bene, perché il pesce di mare fornisce proteine preziose oltre a contenere più iodio di ogni altro alimento e all'acido grasso omega 3. Questi ultimi hanno un effetto positivo sui livelli di lipidi nel sangue. Secondo gli studi può essere ridotto il rischio di infarto e disturbi del metabolismo lipidico.
Aziende specializzate in nutrizione/alimentazione, come la DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung, la "società tedesca per l'alimentazione"), raccomandano di consumare uno o due piatti di pesce a settimana. Dal punto di vista della salute, tale raccomandazione è senza dubbio giustificata. Dal punto di vista ambientale, invece, la situazione cambia – poiché la pesca e l'aumento della domanda di pesce causano gravi problemi ambientali.

I problemi ecologici della pesca
La pesca intensiva ha portato negli ultimi decenni ad un sovrasfruttamento dei mari. Secondo le stime della FAO (Food and Agriculture Organization delle Nazioni Unite), quasi un terzo degli stock ittici mondiali sono sottoposti a pesca eccessiva, nel mare mediterraneo si parla addirittura del 93%. Questo significa che più pesci vengono catturati, più diminuisce la popolazione di pesci in natura. Molte specie di pesci sono considerate in pericolo, alcune sono anche a rischio di estinzione. Circa il 60% degli stock ittici mondiali sono considerati così pesantemente sfruttati che un ulteriore aumento non è più possibile.
Un altro problema dei metodi moderni di pesca sono le catture accidentali. Oltre alle specie commerciali di pesce, molti delfini, tartarughe, squali, uccelli acquatici e pesci novelli vengono catturati nelle reti, che in gran parte - vengono gettati in mare come rifiuti – già morti o gravemente feriti. Sotto l'aspetto ecologico, questo è un dramma ed un incredibile spreco.
Dal momento che le risorse ittiche costiere sono state esaurite, si pesca sempre più in alto mare. Conosciute specie di acque profonde sono il pesce specchio atlantico, il dentice e l'halibut. A causa delle difficili condizioni di vita a grande profondità, queste specie si riproducono e crescono molto lentamente. Uno stock di una di queste specie di pesce, che viene impoverito, non è più in grado di recuperare, o solo molto lentamente. Le reti a strascico utilizzate distruggono anche l'habitat dei

fondali marini.

Residui di mercurio e plastica

I grandi predatori stanno all'apice della catena alimentare e, pertanto, accumulano di più le sostanze inquinanti come metalli pesanti, diossine e pesticidi. In particolare il tonno, il pesce spada, il merluzzo ed il luccio possono essere inquinati di (metil) di mercurio. Alle donne in gravidanza e in allattamento non è raccomandato il consumo di queste specie ittiche.

Recenti studi dimostrano che i pesci ed altri animali marini contengono anche parti di plastica e microplastica – o perché confondono i pezzi di plastica con cibo o perché mangiano altri animali marini che a loro volta hanno già ingoiato grandi quantità di plastica. Questi pezzi danneggiano gli animali, sia direttamente, causando infiammazioni all'intestino e causando disturbi nell'assunzione del cibo, che indirettamente perché tali materiali si legano a vari inquinanti ambientali. In quale misura il consumo di animali contaminati è un rischio per la salute è ancora da chiarire.

Colture acquatiche – un brodo di antibiotici e sostanze fecali

Ciò non è tutto. Visto che i mari, dopo decenni di sfrenato sfruttamento, ormai sono quasi privi di pesci, l'industria del pesce, negli ultimi anni, ha cominciato ad allevare i pesci come già viene fatto con altri animali. Ciò avviene secondo i metodi dell'allevamento intensivo. I pesci sono allevati in cosiddette colture acquatiche. Le colture acquatiche sono giganteschi bacini che si estendono nel mare lungo le coste e nelle quali le diverse specie di pesci sono costrette a vivere in spazi strettissimi, ingrassando fino al „raccolto". In questo modo si alleva, per esempio, il salmone. Coloro che si ritrovano un pezzo di salmone in tavola dovranno presumere che si tratta di un animale proveniente da un allevamento intensivo in coltura acquatica. Ciò non vuol dire che non si possa più trovare del salmone pescato in mare, ma di certo è acquistabile ad un prezzo molto elevato. Pesci e gamberetti di acquacoltura possono inoltre contenere residui di antibiotici o ormoni. Gli escrementi degli animali ed i residui dei farmaci usati nelle culture acquatiche inquinano anche l'acqua circostante. Predatori come il salmone o i glaucomi hanno bisogno dei pesci più piccoli come cibo, ciò determina anche un maggiore sfruttamento di questi pesci più piccoli.

Tonno – conserva e sushi

Il pesce più amato nella cucina italiana è il tonno che, da queste parti, si trova soprattutto sotto forma di conserve, in acqua salata o sott'olio. Ultimamente, però, si è diffusa anche la tradizione giapponese del sushi, secondo la quale il tonno è mangiato crudo. Bisogna inoltre considerare che il nostro tonno in scatola arriva soprattutto dai mari delle Filippine, delle Seychelles e della Thailandia.

Entrambe le suddette circostanze, ossia il nostro massiccio consumo di tonno in scatola ed il consumo di sushi giapponese, hanno fatto sì che tutte le specie di tonno siano attualmente minacciate.

La tecnica con la quale viene pescato il tonno è dal punto di vista ecologico, una catastrofe. Con questo metodo infatti viene pescato circa il 40% di pesca d'occasione che troviamo in commercio.

Il tonno rosso e il tonno pinne blu del sud sono considerati in pericolo, alcuni sono anche a rischio di estinzione. I consumatori dovrebbero rinunciare del tutto a queste specie.

I tonni allevati nelle gabbie delle colture acquatiche non sono un'alternativa, poiché i tonni novellini

vengono catturati e poi sottoposti allo stesso trattamento che avrebbero altri animali negli allevamenti intensivi sulla terra ferma.
Il consumo di altre specie di tonno, meno sottoposti al rischio di estinzione, (come tonnetto striato e tonno pinna gialla), è secondo il WWF giustificabile solo se il prodotto è certificato MSC o è stato catturato con canne da pesca.

Sfruttamento selvaggio sul fondo marino
Le sogliole amano seppellirsi sotto la sabbia del fondo marino. Per pescarle si mettono delle catene davanti alle reti, in modo da farle uscire allo scoperto. Questo metodo di pesca, però, è dal punto di vista ecologico una catastrofe. Non solo lo spazio vitale del fondo marino viene arato totalmente più volte all'anno, ma le pesanti catene mettono in movimento le sogliole adulte assieme a tutti gli altri abitanti del fondale. Nelle reti che attraversano il fondo marino su pattini viene catturato praticamente tutto quello che incrociano sul loro cammino.
Le sogliole crescono lentamente e si riproducono solo all'età di tre-cinque anni - ciò le rende più facile oggetto di una pesca eccessiva. Sia il WWF che Greenpeace raccomandano di rinunciare a questo pesce allo stato selvatico. Solo sogliole da allevamenti ittici possono essere raccomandate.

Gamberi – (ness)una leccornia
Per allevarli, nel sudest asiatico, vengono abbattuti centinaia di chilometri di foreste di mangrovie.
La conseguenza di questo allevamento ad alta intensità è uno stress ambientale che rende gli animali malaticci. Gli animali malati sono la causa di infezioni di massa, che possono essere combattute solo con grandi quantità di antibiotici e ormoni. Ciò non è soltanto una catastrofe per le persone che mangiano i gamberi, ma anche per i mari, poiché l'acqua delle colture entra in contatto con quella del mare.
Per produrre un chilo di polpa di gambero ci vogliono dai tre ai quattro chili di farina di pesce – pesce che possa essere mangiato direttamente.

Pesce prodotto in modo sostenibile: Sì grazie!
I pesci disponibili a livello locale, (come la trota e il salmerino), offrono un'alternativa al pesce marino sovrasfruttato. Nei negozi specializzati bio-certificati vengono venduti anche pesci biologici. I pesci biologici vengono allevati in acquacolture ecologiche secondo le linee guida delle associazioni bio come Naturland. Il logo Naturland porta i prodotti della pesca sostenibile in accordo anche con le linee guida Naturland per la pesca selvatica.(non ho capito bene sarevve da rivedere con il testo tedesco)

L'etichetta MSC blu (MSC = Marine Stewardship Council) identifica i prodotti controllati, ecocompatibili e la pesca sostenibile. L'etichetta MSC identifica pesci provenienti da stock non sovrasfruttati e provenienti da luoghi dove il loro ecosistema non viene danneggiato. Oltre 200 imprese di pesca in tutto il mondo sono certificate MSC e circa il 9% delle catture mondiali di pesce e frutti di mare sono certificate MSC. Un elenco dei relativi prodotti disponibili è disponibile sotto il seguente link:

https://www.msc.org/wo-kaufen/produktsuche

Guida per l'acquisto di pesce ed il punto di vista del marchio
Una guida per l'acquisto del pesce viene fornita da Greenpeace e dal WWF:
http://www.greenpeace.org/austria/de/multimedia/Publikationen/ratgeber/fisch-ratgeber/
http://www.wwf.at/fischfuehrer/
Dal 13 dicembre 2014 sono obbligatorie le seguenti informazioni relative ai prodotti della pesca e dell'acquacoltura ai sensi del regolamento (UE) n 1379/2013 :

- il nome commerciale (nome della specie);
- il nome scientifico (latino);
- il metodo di produzione: "catturato" o "acqua dolce" o "d'allevamento";
- l'area geografica nella quale il prodotto è stato catturato o allevato (la zona di pesca o pesca nelle acque interne, le acque e la terra per l'acquacoltura, il paese di allevamento);
- per i prodotti da marine (non so cosa sia) e pesca nelle acque interne: indicazione del metodo di pesca, fornendo la categoria dello strumento utilizzato (sciabiche, reti da traino, reti da imbrocco e reti analoghe reti da circuizione, e sollevare le reti, ganci e palangari, draghe, nasse e trappole);
- l'indicazione se il prodotto è stato scongelato;
- se preconfezionato la data di scadenza;
- Per la merce preconfezionata i dettagli possono essere trovati sull'etichetta. Per la merce sfusa ed i prodotti freschi le informazioni devono essere scritti su manifesti o pannelli. In questo modo i consumatori hanno la possibilità di scegliere consapevolmente il pesce che proviene da pesca sostenibile.

Noci e semi: un buon complemento
Data la situazione problematica di molti stock ittici, è consigliabile assumere il prezioso acido grasso omega-3 non solo dal pesce. Buone fonti alimentari alternative di omega-3 possono essere le noci, i semi e i loro oli ed in particolare l'olio di semi di lino. Anche l' olio di canola, le noci, i semi di soia, le alghe e le verdure come i cavoli, gli spinaci e i cavoli di Bruxelles contengono l'acido grasso omega-3. Tutti i citati alimento sono un buon aiuto per consentire un consumo sostenibile di pesce. Gli acidi grassi insaturi a catena lunga EPA e DHA, tuttavia, si trovano principalmente nei pesci grassi marittimi.