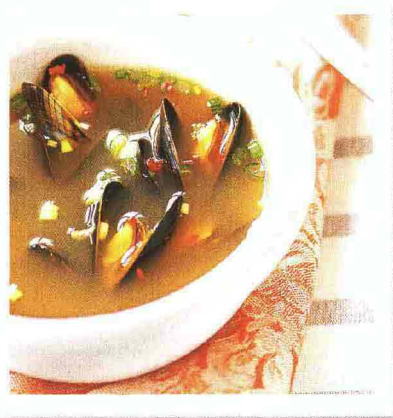
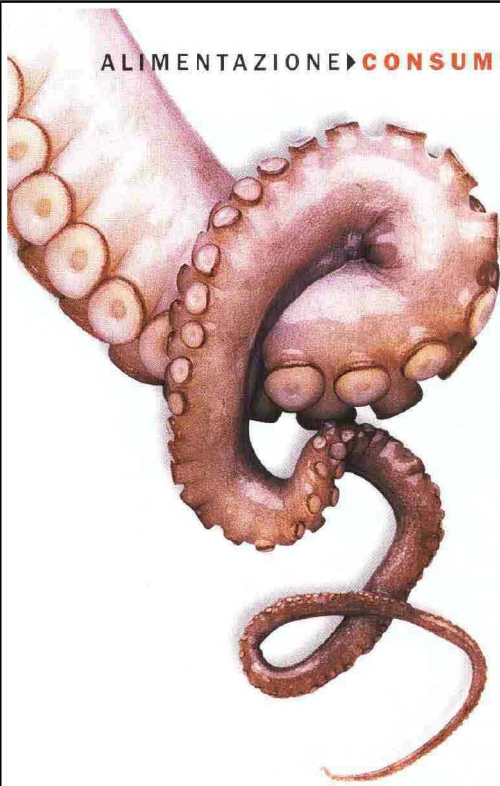


ALIMENTAZIONE ► CONSUMI SOSTENIBILI



**Il calendario da rispettare**

Il pesce, come la frutta, ha la sua stagione, ossia il periodo in cui i prezzi sono più bassi, le proprietà nutritive sono migliori e il sapore è più gustoso. Ecco il calendario delle specie più note.

MESE	SPECIE
GENNAIO	nasello, sardina, sogliola, spigola, triglia
FEBBRAIO	nasello, sardina, sgombro, sogliola, spigola
MARZO	acciuga, nasello, sogliola, triglia
APRILE	acciuga, cefalo muggine, dentice, nasello, pesce spada, sardina, sgombro, sogliola, tonno, triglia
MAGGIO	acciuga, cefalo muggine, dentice, nasello, pesce spada, sardina, sogliola, tonno, triglia
GIUGNO	cefalo muggine, dentice, nasello, orata, pesce spada, sardina, sogliola, spigola, tonno, triglia
LUGLIO	acciuga, cefalo muggine, dentice, nasello, orata, pesce spada, sardina, sgombro, sogliola, spigola, triglia
AGOSTO	acciuga, dentice, nasello, orata, pesce spada, sardina, sgombro, sogliola, triglia
SETTEMBRE	acciuga, alalunga, cefalo muggine, dentice, orata, pesce spada, sardina, sogliola, triglia
OTTOBRE	alalunga, cefalo muggine, nasello, orata, pesce spada, sardina, sogliola, tonno, triglia
NOVEMBRE	acciuga, cefalo muggine, dentice, nasello, orata, sardina, sogliola, triglia
DICEMBRE	cefalo muggine, nasello, sardina, sogliola, spigola, triglia

Fonte: ministero delle Politiche Alimentari, Agricole e Forestali.

**L'arte di utilizzare gli scarti**

Solo una piccola parte del pesce lavorato dall'industria conserviera finisce nel piatto.

■ Gli sprechi, infatti, sono enormi: alcune delle varietà più apprezzate (come il branzino e il salmone) raggiungono il 50% di scarto, ma si può arrivare persino al 70%, come nella triglia. Molte specie pescate vengono poi rigettate in mare o trattate come rifiuti, perché il loro valore commerciale è basso o quasi nullo. Eppure, la salvaguardia del mare parte anche da un corretto utilizzo di tutto il pescato e dalla riduzione degli sprechi.

■ Tenendo presente queste considera-

zioni, l'associazione ambientalista Marevivo ha varato il progetto "Lo scarto à la carte", volto a sensibilizzare pescatori, aziende di trasformazione e consumatori alla riduzione degli sprechi nel pescato attraverso la valorizzazione di specie poco apprezzate dal mercato italiano e la promozione di prodotti di nicchia poco conosciuti, ma da veri intenditori.

■ Del resto, buzzonaglia (parte meno pregiata) di tonno, fegatini e paté di sgombro, ventresca di pesce spada, uova di cernia e la bottarga sono solo alcuni dei prelibati prodotti che derivano dalle parti di scarto o dal pesce povero.

**La proposta dello chef**

Anche **Comico** (Consorzio nazionale per il recupero e il riciclo degli imballaggi a base cellulosa) si è interessato dell'argomento. Ha deciso, infatti, di sensibilizzare gli italiani all'utilizzo corretto e intelligente delle risorse domestiche, evitando gli sprechi. Per questo, nel suo progetto "Gusto Così" ha chiesto ad alcuni chef famosi di elaborare ricette di alta cucina partendo da prodotti poveri, che vengono spesso scartati, come alcuni tipi di pesce. Ecco una delle ricette proposte.

**ZUPPA DI BACCELLI E PELLE DI TRIGLIA**

Proposta dello chef Rocco Iannone.

→ **Ingredienti**

250 g di baccelli di piselli; 1 dl brodo di scarti di verdure; sale; olio d'oliva; la pelle di 20 triglie rosse; un cipollotto; la polpa di 1/2 limone.

→ **Preparazione**

Ridurre i baccelli dei piselli a pezzetti e farli rosolare con il cipollotto e l'olio. Bagnare con il brodo vegetale e lasciare cuocere per una quarantina di minuti. Frullare una parte dei baccelli con il loro brodo; aggiustare di sale. Servire in piatti fondi con la pelle delle triglie, cotta tra due fogli di carta da forno, in una padella profumata con la polpa del mezzo limone.

Servizio di Manuela Soressi.