

Per ora tutto è affidato alla pubblicità

Col «pesce azzurro» mangeremo meglio e saremo più ricchi?

L'importazione di prodotti ittici costa circa due miliardi al giorno

Lo slogan è efficace («il mare ci nutre meglio»), il marchio (una bambina che solleva con una forchetta un enorme pesce azzurro) è di quelli che si imprimevano facilmente nella memoria. Con questa tecnica pubblicitaria il ministero della Marina mercantile ha lanciato in questi giorni la «campagna azzurra» che ha l'obiettivo di incrementare notevolmente la vendita di sardine, acciughe, sgombri e altri pesci di questo tipo.

liardi); avvicinare il consumo italiano di pesce a quello delle famiglie degli altri Paesi europei. E soprattutto ridurre questo scarto incrementando sensibilmente la vendita del «pesce azzurro» di cui sono ricchi i nostri mari.

Per vanificare una lunga tradizione marinara, l'Italia ha un consumo di pesce tra i più bassi d'Europa: nove chili pro capite all'anno contro i 37 del Portogallo e della Grecia, i 35 della Danimarca, i 17 della Francia. Consumiamo poco pesce e consumiamo per lo più il cosiddetto pesce

Come si prende quanto nutre e come si cucina

Acciughe, sardine nutrono come la carne

Alla grande famiglia del «pesce azzurro», così chiamato per la caratteristica colorazione argentea e i riflessi azzurrigni delle squame, appartengono numerose specie, tra cui le sardine, le acciughe (o alici) e gli sgombri. Questi pesci, molto diffusi nei nostri mari, vivono e si muovono in grandi branchi e la loro pesca viene praticata generalmente tramite «lampare» (reti a circuizione con fonti luminose) e «volanti» (reti a traino pelagiche). Hanno il corpo allungato e fusiforme, una coda piuttosto massiccia e la loro riproduzione avviene mediante deposizione di uova galleggianti.

L'acciuga e la sardina sono pesci di piccola taglia (non superano i venti centimetri) e di abitudini quasi analoghe: si differenziano per il profilo del capo e per la linea ventrale liscia a smussata nella sardina, tagliente e dentellata nell'acciuga.

Lo sgombero (o maccarello o lacerto) può raggiungere la lunghezza di 45-50 centimetri ed è un nuotatore rapidissimo ed energico. Si nutre di piccolissimi animali ed è voracissimo, soprattutto di sardine e acciughe di cui è cacciatore accanito.

Indagini chimiche e organolettiche hanno dimostrato che il contenuto proteico è infatti pressoché identico. Il pesce è però più ricco di sostanze minerali come fosforo, ferro e calcio e inoltre contiene lo iodio, sostanza minerale completamente assente nella carne, di importanza fondamentale per lo sviluppo fisico. Il pesce, infine, è ricco di acidi grassi essenziali polinsaturi che sono più simili agli oli vegetali, notoriamente più digeribili. Inoltre, grazie al loro basso punto di fusione, essi vengono eliminati in gran parte con la cottura. Non è quindi giustificata, a parere degli esperti, la comune prevenzione nei confronti del «pesce grasso» come viene spesso considerato il pesce azzurro: al contrario, proprio il pesce azzurro comprende specie con caratteri intermedi (come le sardine) e anche magre (come le acciughe).

Il pesce azzurro, infine, merita una particolare considerazione per alcune caratteristiche peculiari delle varie specie. L'acciuga, per esempio, ha un contenuto di ferro non solo superiore a quello della carne, ma anche a quello degli altri pesci considerati più pregiati. La sardina è la fonte più preziosa di vitamina D tra tutti gli alimenti naturali; contiene notevoli quantitativi di vitamina A e B12, oltre alla vitamina PP.

Innumerevoli sono i modi di cucinare il pesce azzurro e la nostra cucina regionale è ricca di ricette di ogni tipo.

Eccone alcune a solo titolo di esempio. **ACCIUGHE RIPIENE ALLA LIGURE.** Pulite e spinate il pesce e apritelo lasciando le due metà attaccate con la pelle del dorso. Posate su ogni acciuga un ripieno formato da due uova, abbondante grana grattugiato, mollica di pane bagnata nel latte e ben strizzata, origano, sale e pepe. Passate ogni acciuga su uno strato di farina e fate cuocere in olio bollente.

SARDE ALLA VENETA «in saor». Si puliscono e si aprono le sardine, si infarinano e si friggono senza arrivare a dorarle. Si lasciano poi macerare per almeno un giorno in un soffritto di olio, aceto, cipolla, uvetta e pinoli.

SGOMBRI CON OLIVE. Lessate gli sgombri e ricavatene i filetti. Preparate un miscuglio tritato assieme aglio, filetti di acciughe dissalate, capperi, prezzemolo e pepe. Disponete la metà degli sgombri su una terrina, cospargetevi sopra metà del trito, ponete sopra gli altri sgombri e il resto del miscuglio. Coprite con un velo d'olio, aggiungetevi una dozzina di olive verdi e lasciate macerare per qualche ora.

La pesca è uno dei più trascurati settori economici del Paese, come dimostra la vita dura e difficile dei pescatori di cui parliamo in questa pagina. Una volta sbarcato dai pescherecci il prodotto viene avviato al mercato all'ingrosso dove il prezzo è fissato col sistema delle aste. Naturalmente sono i grossisti (120 in tutta Italia) che determinano sia il prezzo d'acquisto sia il prezzo col quale sarà venduto al dettaglio avendo tutto l'interesse ad avviare il pesce nelle località dove c'è più richiesta e quindi si può ottenere un prezzo più alto.

E' anche per questo che i punti di vendita al dettaglio sono poco numerosi: su 412 mila negozi di generi alimentari presenti sul territorio nazionale, soltanto 6.400 (pari all'1,5%) sono rivendite di pesce. In altri termini si può dire che non esiste neppure un negozio di pesce per ogni comune italiano e, secondo un'altra stima, il mercato nazionale al dettaglio sarebbe coperto solo per il 33%.

Sono strutture e difficoltà che non si possono certo superare con una campagna pubblicitaria anche se essa può avere valore se collegata ad uno sforzo di rinnovamento e di ammodernamento del settore del pesce che veda protagonisti in prima persona i pescatori, il movimento delle cooperative e, per quanto riguarda la tutela degli interessi dei consumatori, gli Enti locali.

Questo sforzo non lo si ritrova, almeno fino ad ora, nella «campagna azzurra» lanciata dal ministero della Marina mercantile e questo fa intravedere il pericolo che una volta cessati gli effetti della pubblicità tutto ritorni come prima: i pescatori con i loro problemi, i consumatori alla ricerca del costoso pesce pregiato e la bilancia alimentare nazionale con un deficit sempre crescente anche a causa dell'importazione di pesce. Un'importazione che oggi ci costa quasi due miliardi al giorno.



Il parere dell'esperto

Si può pescare di più senza impoverire il mare

Ogni stagione assistiamo all'assurda distruzione dei prodotti agricoli, pagati troppo poco ai contadini e troppo cari per i consumatori. Si distruggono quantità ingenti di pomodori, di mele, di aranci e, proprio in questi giorni, centinaia, migliaia di quintali d'uva.

Per la pesca avviene altrettanto. Le risorse del mare sono da un lato non sfruttate in modo economicamente corretto, dall'altro distrutte da una politica di rapina che ha per obiettivo soltanto un alto utile immediato per poche categorie di persone, quelle che sul mercato del pesce fanno il bello e il cattivo tempo. E' anche per questo che un Paese come l'Italia quasi interamente circondato dal mare è costretto a importare pesci dall'estero, perfino dalla Svizzera.

Il 10% del nostro deficit alimentare viene attribuito all'importazione di prodotti della pesca, un deficit che è in continuo aumento. E questo nonostante gli italiani siano scarsi consumatori di pesce: nove chili all'anno di prodotti ittici consumati da ogni italiano contro i 15 chili della media europea. Aumentare il consumo di pesce diventa, quindi, anche una necessità economica. Ma è necessario evitare il rischio — tutt'altro che ipotetico — che porsi semplicemente l'obiettivo dell'aumento del consumo di pesce possa significare l'aumento delle importazioni di prodotti ittici, contribuendo ad aggravare ancor di più il deficit della nostra bilancia alimentare. Così av-

verrebbe, infatti, se l'aumento del consumo di pesce significasse quasi esclusivamente l'aumento del prodotto congelato di importazione.

Occorrono quindi iniziative che facciano gli interessi dei consumatori e della pesca italiana e non quelli degli importatori e delle multinazionali del surgelato. Per far questo occorre una politica della pesca razionale in quanto questa è l'unica attività di produzione primaria che si basi su risorse totalmente selvagge e autorinnovabili.

Il Mediterraneo — nonostante l'incontrollata rapina delle risorse effettuate in questi decenni e malgrado il sempre più grave pericolo di inquinamento — offre ancora la possibilità di aumentare la pesca dei piccoli pesci pelagici, principalmente alici e sardine. Una valutazione della consistenza e quindi della sfruttabilità di questi stock sono ancora acerbe e spesso divergenti, ma sembra che si possa pensare ragionevolmente ad un raddoppio dell'attuale produzione di «pesce azzurro». Questo non significa certo pesca indiscriminata e incontrollata, ma graduale riconversione dell'attuale capacità di cattura dallo strascico alla pesca pelagica (cioè il graduale passaggio dalla pesca del pesce bianco più costoso e sempre più raro nei nostri mari alla pesca tipica del «pesce azzurro»). Assieme a questo è necessario un controllo per quanto possibile rigoroso delle catture e dello sforzo di pesca.

Adeguate iniziative per modificare la struttura della domanda e della diffusione del prodotto può facilmente portare ad un assorbimento di pesce azzurro fresco di almeno la metà di questo incremento di produzione. Per l'altra metà è necessario pensare ad una trasformazione per indirizzarlo in parte verso l'estero, in parte verso fasce diverse di consumo interno. Quando parliamo di trasformazione non pensiamo solo alle forme tradizionali di salatura e di inscatolamento, ma soprattutto a nuovi prodotti (prezucati, surgelati eccetera) più facilmente collocabili sul mercato e per i quali si possono individuare importanti opportunità di consumatori collettivi (mense aziendali, di scuola e simili) e in generale una maggiore accettabilità per chi, come oggi è quasi la norma, non ha tempo o voglia di dedicarsi ad una cucina non semplice come è quella dei prodotti ittici.

Ma per incrementare la diffusione del «pesce azzurro» le campagne pubblicitarie possono anche non essere utili, se non controproducenti. Le iniziative promozionali hanno un valore se sono gestite democraticamente attraverso un accordo tra le forze e le categorie interessate e se si inseriscono nel quadro della più vasta politica annonaria delle Regioni e dei Comuni, facendone, nel contempo, uno strumento per la crescita delle organizzazioni dei produttori.

DINO LEVI
del laboratorio di tecnologia della pesca del CNR di Ancona

Cin cin! (ma con il succo d'uva)

Una bevanda disintossicante e nutriente

C'è una bevanda poco conosciuta, di buon interesse nutrizionale e di potenziale rilevante valore economico: è il succo d'uva, cioè il mosto delle uve bianche e rosse, stabilizzato onde renderlo conservabile e commerciabile.

La produzione italiana raggiunge i 400.000 ettolitri all'anno (soltanto lo 0,5% della produzione enologica) e viene per la maggior parte esportata, ove tale bevanda è ricercata e consumata per i suoi requisiti organolettici (cioè il gusto, il sapore, l'aroma) e per l'intrinseco valore dietetico. In Italia il succo d'uva ha una limitata diffusione: pesano sicuramente remore di carattere psicologico, quali l'immagine di alimento dietetico a prevalente destinazione infantile con cui sono presentati tutti i succhi di frutta ed il fatto che i prodotti posti in commercio sinora sono generalmente troppo dolci, stucchevoli e certamente non dissetanti.

Un aspetto, quest'ultimo, che rivela l'insufficiente azione di ricerca riguardo alle varietà di uva più adatte alla trasformazione in succo. Un succo d'uva più equilibrato potrebbe infatti essere prodotto a partire da uve a basso tenore zuccherino, aroma erbaceo, elevata acidità, sufficiente contenuto in sostanze colloidali, perciò preferibilmente dalle uve da tavola prodotte in eccedenza e difficilmente vinificabili, oppure responsabili della produzione di vini di bassa qualità.

Gli ormai ciclici squilibri del mercato enologico provocati da tali eccedenze (la loro destinazione alternativa è la distillazione, cioè la produzione di acqueri) in questi incrementi balzati all'attenzione dell'opinione pubblica in seguito alla vivace contestazione dei viticoltori di Barletta, originata dai bassi prezzi pagati al ritiro delle uve. Ebbene, proprio le varietà «Regina» o «Italia» e similari, coltivate con alte rese nei vigneti a pergola dell'Abruzzo e delle Puglie, sarebbero le più adatte a fornire buoni succhi bianchi, se ci fosse uno sbocco di mercato, idonei investimenti (un impianto per la produzione di succo d'uva costa almeno un miliardo) ed il sostegno di una campagna promozionale presso il consumatore italiano. Gli impianti esistenti, invece, sono propri o lavorano in esclusiva per il mercato tedesco.

Uno sforzo ulteriore andrebbe compiuto nella differenziazione merceologica del prodotto. Sinora la bevanda è stata proposta sotto forma di succo liquido, mentre sarebbe possibile commercializzare anche succhi torbidi e polposi, che cioè rispettino il carattere «colloidale», originario del frutto, generalmente giudicati più «naturali»; oppure succhi limpidi miscelati con altri succhi di frutta o diluiti e gasati per ottenere un prodotto simile alle bevande analcoliche, più dissetante e rinfrescante.

L'estrazione del succo avviene per pressatura più o meno soffice delle uve, previa aggiunta di anidride solforosa e/o preriscaldamento del pigiuto. Queste operazioni si rendono necessarie per impedire che inizi la fermentazione alcolica ed anche per facilitare il successivo illimpidimento del succo. La quantità d'uso dell'anidride solforosa tende ad essere sempre più contenuta, in ragione degli allarmi tossicologici e nutrizionali (l'anidride solforosa inattiva la vitamina B2).

Nuove tecnologie propongono la macinazione dell'uva, onde ottenere un succo stabilizzato, torbido, a maggiore caratteristica erbacea e sapore più astringente. Per ottenere i succhi limpidi si procede comunque alla separazione per centrifugazione delle impurezze ed a trattamenti di stabilizzazione per pastorizzazione, del tutto simili a quelli utilizzati per produrre gli altri succhi di frutta. Tali trattamenti determinano una contenuta variazione delle caratteristiche nutrizionali: il

contenuto vitaminico è salvaguardato e solo la vitamina C viene parzialmente distrutta. Si ottiene comunque un prodotto stabile, di consumo semplice, che non richiede particolari condizioni di conservazione.

I succhi torbidi mostrano un peculiare contenuto in sostanze colloidali (quelle che provengono dalla buccia dell'uva), di notevole interesse dietetico (ad esempio è dimostrata una loro attività anticolesterolemica ed antistipica). Anche il contenuto in sostanze polifenoliche (quelle che danno il carattere di astringenza) meriterebbe di essere valorizzato, essendo dimostrata una importante attività di queste sostanze a livello dei vasi sanguigni, oltre il loro effetto antivirale e di economia sulla vitamina C.

L'interesse nutrizionale può essere completato dalle seguenti osservazioni: 100 gr. di succo d'uva forniscono circa 70 kilocalorie, provenienti da zuccheri direttamente assimilabili quali il glucosio ed il fruttosio (mentre nelle tradizionali bibite analcoliche c'è lo zucchero comune, cioè il saccarosio, per molti versi discutibile dal punto di vista nutrizionale). Pur se limitato quantitativamente è importante il contenuto in amminocidi essenziali ed in acidi organici regolatori del metabolismo energetico. Ancora, risulta notevolmente interessante il contenuto in elementi minerali, particolarmente in potassio, ed in vitamina.

D'altra parte l'ampeloterapia, cioè la cura a base di uva, è un rimedio tradizionale in alcune malattie cutanee molto comuni come l'acne, gli eczemi, l'orticaria e la si ritiene raccomandabile ai convalescenti, agli ammalati ed agli affaticati per il suo benefico effetto tonico. Per la sua azione disintossicante ed alcalinizzante, il succo d'uva è raccomandabile anche ai reumatici, agli artrici ed agli uricemici.

Ovvio che siccome l'uva è disponibile solo per poche mesi all'anno, il relativo succo è un ottimo sostituto, rispettandone la composizione originaria. Essendo poi il succo una bevanda dolce, naturale e rinfrescante, non ci si può attendere altro se non che sia idoneamente promossa presso il consumatore.

Marco Riva
Istituto di Tecnologia alimentari Università di Milano

In 120 anni gli anziani aumentati di 7 volte

In 120 anni il numero degli anziani (considerando tali le persone che superano i 61 anni) è aumentato in Italia di circa sette volte. Si è passati cioè da un milione e 600 mila nel 1861 a nove milioni e mezzo quest'anno. Nello stesso periodo di tempo la popolazione complessiva è poco più che raddoppiata passando cioè da 25,8 milioni a 55 milioni e mezzo.

Gli anziani oltre i 66 anni sono circa sette milioni e mezzo. Dei problemi della cosiddetta «terza età», si è parlato nel corso di un convegno a Chianciano organizzato dall'Istituto italiano di medicina sociale.

Nei corsi dei lavori è stata avanzata un'analisi delle cause del progressivo invecchiamento della popolazione italiana, un fenomeno le cui proporzioni sono tali da porre oggi la questione degli anziani come grande questione nazionale che impone una svolta nelle scelte di politica sociale e sanitaria.



Un guadagno inadeguato per così dure condizioni di lavoro

Dodici ore al giorno di pesca per seicentomila lire al mese

ANCONA — «Sì, d'accordo, parliamo del pesce, ma di noi non si interessa mai nessuno». I pescatori che accompagnano i giornalisti in mare per una dimostrazione pratica di pesca del «pesce azzurro» non paiono avere molta fiducia nel successo dell'iniziativa pubblicitaria indetta dal ministero della Marina mercantile. Ancora minore è la speranza che tutti quei giornalisti, una volta tanto, possano occuparsi anche di loro, dei loro problemi. Alla conferenza stampa con il ministro Sigismondo ai pescatori non è stato concesso neppure il diritto di parlare, quasi fossero solo personaggi folcloristici, estranei ai problemi della pesca, e dell'incremento della vendita di pesce.

Ora questi pescatori calano la rete, un grande cono trainato da due pescherecci per dimostrare nel concreto come si prendono alici, sardine e sgombri. Ma non è lavoro vero; c'è aria di festa, qualcuno è venuto con la moglie che per la prima volta vede da vicino il lavoro del marito. Si mangia il pesce cotto sulla carbonella, si chiacchiera, si prende il sole. I problemi della pesca e quelli umani dei pescatori sembrano lontani. Invece basta parlare meglio con gli uomini di questo pesce, del loro problema. Alla conferenza stampa con il ministro Sigismondo ai pescatori non è stato concesso neppure il diritto di parlare, quasi fossero solo personaggi folcloristici, estranei ai problemi della pesca, e dell'incremento della vendita di pesce.

Galliano Bigoni è il «padrone» del «Giaguaro II», un peschereccio del valore di cinquecento milioni; ha 34 anni ed è sul mare da «soli» 14 anni. Andrea Gasperoni è un pescatore di 46 anni che lavora nella pesca da quando aveva 15 anni; Luigi Burini, di Livorno, è «carattista» (cioè proprietario di una quota della barca su cui lavora) ha 36 anni e fa il pescatore da 19 anni.

le sei, rientriamo alle sei di sera, scarichiamo, portiamo il pesce al mercato e riesco a tornare a casa appena in tempo per vedere il telegiornale, dice Galliano Bigoni. E questo dal lunedì al venerdì, perché finalmente i pescatori si sono trovati d'accordo sul non pescare il sabato e la domenica. Una settimana lavorativa, dunque, che supera le settanta ore e per un guadagno per nulla proporzionato a questo sacrificio.

Facciamo i conti in tasca a questi pescatori. La pesca «volante» viene compiuta, normalmente, da due pescherecci che lavorano affiancati, ciascuno con sette uomini di equipaggio. Ogni giorno si cala in mare cinque o sei volte la rete per prendere, quando tutto va bene, 100-120 cassette di pesce per scatola. In una giornata normale, la pesca è di sei o sette cassette di sardine o alici. Al mercato all'ingrosso una cassetta di sei-sette chili di «pesce azzurro» viene venduta, mediamente, al prezzo di duemila lire. Il pescato giornaliero di due pescherecci viene pagato quindi poco meno di un milione e mezzo.

A questo punto cominciano le divisioni: il 53% va ai proprietari dei pescherecci (col quale essi debbono pagare i contributi previdenziali, ammortizzare il capitale, acquistare gasolio, cassette ed altro) e il restante 47% viene diviso tra l'equipaggio. I quattordici pescatori dei due pescherecci si dividono ogni giorno meno della metà di un milione e mezzo: all'incirca 50 mila lire a testa al giorno. Moltiplicando questa cifra per 22 giorni si ha la paga mensile del pescatore. Una paga ipotetica perché non tiene conto dei giorni di cattiva pesca dei giorni in cui lo stato del mare impedisce di uscire (e d'inverno sono almeno uno su tre), di una decina di giorni di ferie d'estate e altrettante attorno a Natale. A conti fatti sessanta o settanta ore di pesca ogni settimana rendono al pescatore un guadagno che si aggira sulle seicento mila lire al mese.

Servizi a cura di BRUNO ENRIOTTI