

PESCE

bio



AIAB Veneto

pagineBIO: guida ai prodotti "DA AGRICOLTURA BIOLOGICA"



L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

Il metodo di produzione biologico nasce da un approccio culturale che si basa sul rispetto dell'ambiente e del territorio dove si ottiene la produzione agricola, sia essa vegetale o animale. Il rispetto e la conoscenza sono i cardini di un sistema che prevede la stretta collaborazione, una simbiosi tra uomo e ambiente.

L'uomo gestisce una parte del territorio facendo tesoro delle peculiarità dello stesso per ottenere il massimo beneficio nei confronti delle specie animali o vegetali che introduce. L'ambiente, con i suoi normali cicli, aiuta l'agricoltore nella produzione e si rigenera volta per volta per assicurare una continua **fonte di alimenti ricchi di proprietà nutrizionali e di valori**. Questi ultimi, purtroppo, sono difficilmente quantificabili ma sono l'unica cosa che l'uomo può lasciare ai suoi figli.

IL PESCE BIOLOGICO

Il mondo del commercio del pesce sta attraversando una fase di ripensamento e trasformazione. Finalmente sono tornati gli anni dove è percepibile il **desiderio della qualità**. Le trasformazioni delle abitudini famigliari hanno anche modificato i consumi alimentari.

Cosa è rimasto infatti della vecchia famiglia veneta che si riuniva all'ora del pranzo e della cena con il pane ed il pesce sempre presenti? Oggigiorno si lavora spesso fuori casa e la cena è sempre più spesso un momento di riunione. **È quindi importante ritornare alle origini e cioè personalizzare e dare un'anima a un prodotto ittico troppo spesso "tecnologico" e di qualità incerta.**

La produzione biologica, già presente in agricoltura, si unisce al pesce e diventa alla portata di tutti, per apprezzare un prodotto antico e sacro quanto la storia dell'uomo.

Il pesce è vita ed è un alimento sano che, se consumato regolarmente, aiuta la nostra salute.

La nuova realtà del pesce biologico di mare, allevato nella laguna veneta senza alcun ausilio di mangime e prodotto chimico, o quello di acqua dolce prodotto con un tipo di mangime biologico-naturale e senza OGM, finalmente dovrà confrontarsi seriamente con le altre realtà produttive d'acquacoltura e fare i conti con un consumatore sempre più esigente ed acculturato.



L'ACQUACOLTURA NELLA STORIA

Il primo **trattato di acquacoltura di cui si ha notizia risale al 475 a.C.** e proviene dalla Cina; in esso già sono descritte alcune prime fondamentali nozioni sull'allevamento della carpa.

Reperti archeologici dell'Egitto dell'epoca dei faraoni e dell'Impero Romano testimoniano l'importanza economica e nutrizionale che l'allevamento di pesci e molluschi rivestivano per queste antiche civiltà.

I Romani, ad esempio, conservavano in vasche murene ed anguille vive prima della vendita e già allevavano ostriche.

OGGI

Con il nuovo regolamento che norma la produzione biologica anche il pesce è compreso tra le specie animali da sottoporre al regime di controllo. Prima di questa evoluzione solo alcuni enti avevano proposto ed applicato dei rigidi disciplinari di produzione che garantissero il mantenimento della filosofia della produzione biologica applicata negli altri settori. Tra questi **Aiab ha promosso uno schema di produzione in grado di salvaguardare la naturalità delle produzioni animali** collegandola strettamente alla salvaguardia dell'ambiente in cui l'allevamento è inserito.

La normativa comprende le diverse tipologie di acque: dolci (di fiume), salate (di mare) e salmastre. Tutto deve essere rigorosamente controllato per perseguire due scopi fondamentali: preservare l'ambiente naturale ed evitare l'inquinamento della risorsa ittica da parte di sostanze che, per qualsiasi motivo, dovessero contagiare il corpo idrico.

L'allevamento del pesce, così come avviene per l'allevamento biologico di altre specie animali, garantisce ampi spazi per il "pascolamento" e fonti di alimentazione naturali o, dove non sufficientemente disponibili, l'integrazione con prodotti naturali o biologici, senza l'uso di prodotti di derivazione chimica o geneticamente modificati.

Il pesce, inoltre, deve essere messo nelle condizioni di superare autonomamente eventuali momenti di stress che potrebbero creare piccoli problemi di salute. Questo si ottiene attraverso l'uso di specie adatte all'ambiente in cui vengono allevate e l'estensivizzazione dell'allevamento. Svariate analisi sulla qualità dell'acqua di "pascolo" testimoniano immediatamente la sanità e la qualità dell'allevamento. Solo nel caso in cui vi fossero problemi sanitari che i pesci non riuscissero autonomamente a superare, sono ammessi esclusivamente **trattamenti di origine omeopatica o naturale**.



LA TECNICA

L'allevamento del pesce di acqua salata è una antica tradizione che viene tramandata attraverso le generazioni dai vecchi pescatori delle valli da pesca venete e che dipende totalmente da madre natura. In primavera l'acqua della valle da pesca si scalda più velocemente del mare e i giovani pesci vengono attratti al suo interno. Durante l'estate la ricchezza del fondale consente la loro alimentazione e una sana crescita.

In autunno-inverno l'acqua all'interno della valle si raffredda maggiormente rispetto al mare e quindi i pesci "adulti" migrano verso l'esterno (acqua più calda) ed è solo allora che vengono catturati in trappole chiamate "lavorieri". Quindi, **i pesci non mangiano mangime, sono liberi di pascolare dove la loro natura li porta ed infine sono catturati senza l'utilizzo di metodi "aggressivi"** come le reti da pesca o le fiocine.

L'uomo assiste passivamente alla produzione, la controlla ma non la manipola. Il tutto si traduce in un prodotto rigorosamente stagionale e perfettamente controllato (al contrario del pesce del mare aperto) essendo la valle da pesca un ambiente chiuso.

I pesci d'acqua dolce biologici come la trota, invece, sono allevati in vasche in cemento, curando in particolar modo l'alimento, la loro concentrazione nelle vasche e la qualità dell'acqua. Generalmente si trovano nelle zone pedemontane o di risorgiva dove l'acqua non è ancora inquinata dalle attività umane. Si inizia dalla loro riproduzione in avannotterie attrezzate e quindi i piccoli pesci, chiamati avannotti, sono immessi in vasche idonee e sempre di dimensioni maggiori, per poter crescere senza stress.

L'impiego di un **mangime biologico** e certificato per assenza di OGM nella sua composizione, garantisce l'assoluta qualità del pescato e rende possibile la sua commercializzazione durante tutto l'anno.



I pesci di acqua salata

L'ORATA • *Spaurus aurata*

Nomi veneti: orada, dorada, orea, oraela

Il suo corpo, di forma ovale allungata, presenta dorso di color azzurro dorato.

Una buona orata si distingue per una macchia di color dorato vivo fino all'arancio sull'opercolo e una banda dorata lucente fra gli occhi.

La sua carne, ottima e molto pregiata, è consigliata cotta ai ferri o lessa.

Carne molto magra, ricca di proteine nobili, contiene vitamine B1, B2 e vitamine PP. Tra i sali minerali spiccano in particolar modo: fosforo, iodio, ferro e una discreta quantità di calcio. **100 grammi di carne forniscono un apporto calorico pari a 70 g di carne di manzo magra.**

Adatta a tutte le età, trova particolare indicazione nell'infanzia, adolescenza ed età avanzata; per i convalescenti, nelle malattie del fegato e gastrointestinali, nell'arteriosclerosi e nell'obesità.

Periodo di pesca indicativo: da settembre a gennaio

Piccola curiosità: l'orata è ermafrodita e, nel caso di questo pesce, è maschio fino al primo anno di vita e, la maggior parte degli individui, diventa femmina dal secondo anno. Si alimenta di bivalvi (molluschi con due conchiglie come i cannolicchi e le vongole) piccoli crostacei e qualche vegetale.

IL BRANZINO • *Dicentrarchus labrax*

Nomi veneti: branzin, baicolo, spigola

Ha corpo affusolato con due pinne dorsali, un **dorso di color grigio piombo (caratteristica di qualità)** e possiede una macchia nerastra sull'opercolo. Le sue carni, molto gustose e sode, sono considerate fra le più squisite, specialmente se cotte in graticola, arroste o lesse.

Questa caratteristica è dovuta alla particolare voracità di questo pesce, legata ad una costante ricerca di cibo che gli conferisce una struttura leggera e che si adatta, a seconda della taglia e dell'età, a diversi tipi di cotture: alla griglia per gli esemplari più piccoli e al forno o lesso per gli esemplari più grandi che, a causa della loro grande motilità, hanno carni molto magre e conseguentemente hanno bisogno di cotture più delicate.

Magrissimo, ricco in proteine nobili, contiene importanti quantità di fosforo, iodati e vitamina A. 100 g forniscono un apporto calorico pari a 65 g di carne di manzo magra.

Adatto a tutte le età, trova particolare indicazione nell'infanzia, adolescenza, età avanzata, convalescenza, malattie gastrointestinali e del fegato, obesità e arteriosclerosi.

Periodo di pesca indicativo: da ottobre a dicembre



branzino



anguilla

L'ANGUILLA • *Anguilla anguilla*

Nomi veneti: bisato, teston, papalòn

L'anguilla, o capitone (l'esemplare più grosso), possiede mandibola sporgente, pelle viscida, dorso di color bruno-verdastro e ventre giallo. Gli esemplari maturi possiedono dorso nero, ventre argenteo, occhi grandi e sono chiamati "anguilla argentina". Si mangia alla griglia, fritta, lessa, arrosta e in salamoia, a seconda della taglia. L'anguilla possiede carni molto gustose, ma estremamente grasse che la rendono meno digeribile rispetto agli altri (è in assoluto il pesce più grasso).

È anche il pesce locale dal comportamento più curioso ed affascinante per via del suo ciclo biologico. Difficile non ricordare il suo peregrinare dal Mar dei Sargassi, dove si riproduce, attraverso tutto l'Atlantico per risalire poi nei fiumi di acqua dolce dell'alto Adriatico.

È ricco di proteine nobili, fosforo, e molta vitamina A.

Si raccomanda di cuocerla bene in quanto il sangue crudo risulta tossico.

100 g forniscono un apporto calorico pari a 180 g di carne di manzo magra

È indicato nei casi di anemia e magrezza.

Periodo di pesca indicativo: fine novembre-dicembre.

IL CEFALO LOTREGANO • *Mugil auratus*

Nome veneto: lotregan, lotregon

Il dorso è di color grigio-brunastro scuro ed è caratterizzato da una macchia gialla dietro all'occhio e una macchia dorata sull'opercolo. È caratterizzato dalla presenza di un velo di muco incolore che lo rende scivoloso al pari delle anguille. Il suo comportamento è tipico di pesce da fondale tanto che si dice che grufoli, pertanto la miglior pesca è quella che si ottiene al mattino quando lo stomaco è vuoto e i sapori del cibo ingurgitato non passano alle carni.

Possiede ottime carni, molto saporite, indicate preferibilmente arroste, lesse o fritte.

Semigrasso, ricco in proteine nobili, contiene vitamine A, PP e sali minerali come fosforo, ferro e iodio. 100 g forniscono un apporto calorico pari a 100 di carne di manzo magra.

Adatto a tutte le età trova particolare indicazione nell'infanzia, età avanzata, convalescenza, anemia, obesità (purché non fritto) e arteriosclerosi.

Per gli esperti è un pesce di qualità superiore dell'orata e branzino

Periodo di pesca indicativo: ottobre-novembre.



IL CEFALO BOSEGA • *Mugil chelo*

Nome veneto: boseghin, bosegheta

La bosega possiede capo superiormente depresso, denti molto minuti, labbro superiore molto grosso.

È considerata un pesce prelibato e consigliata soprattutto lessa. Nella letteratura si trovano infatti diverse citazioni che lo qualificano per il suo rapido accrescimento, se confrontato con altre specie di cefali, e da cui i pescatori ne potevano trarre prezzi elevati pur avendo pescate poco abbondanti.

La carne, semigrassa, fornisce un buon apporto in proteine nobili, fosforo e vitamina B6.

100 g forniscono un apporto calorico pari a 100 g di carne di manzo magra. Adatta per tutte le età, trova particolare indicazione nell'infanzia, nella convalescenza e nelle malattie del fegato e gastrointestinali.

Periodo di pesca indicativo: novembre-dicembre



IL CEFALO VOLPINA • *Mugil cephalus*

Nome veneto: meciato, cevolo, massun.

È una varietà di cefalo capace di eseguire notevoli salti e tra tutte le specie è quella dalle dimensioni più rilevanti. Possiede corpo superiormente depresso e occhi dotati di un'ampia palpebra adiposa. Sulle coste orientali dell'alto Adriatico è ancora diffusa un'antica pratica per la pesca di questa specie con i branzini chiudendo le insenature naturali con grandi reti e catturando il pesce lì intrappolato.

Le sue carni, molto gustose, sono indicate specialmente per arrosto e lesso. Semigrassa, fornisce un buon apporto in proteine nobili, fosforo e vitamina B6. 100 g forniscono un apporto calorico pari a 100 g di carne di manzo magra. Adatta a tutte le età, trova particolare indicazione, nell'età avanzata, nelle malattie del fegato e gastrointestinali.

Periodo di pesca indicativo: novembre-gennaio



Il pesce d'acqua dolce

LA TROTA • *Salmo trutta*

Nomi veneti: truta, truta iridea.

La trota iridea è un pesce d'acqua dolce, caratterizzata da corpo slanciato punteggiato di nero (comprese le pinne e la codale) e da squame piccole. Si ciba soprattutto di larve di insetti e vermi nelle età giovanili e di altri piccoli pesci da adulta. Depone le uova in piccole buche che scava con la coda sul fondo dei corsi d'acqua.

Ricca di riflessi multicolori, con sfumature di color verde, viola e azzurro, possiede lungo il fianco una fascia di color arancio o rosea. Possiede carni molto buone e dal sapore delicato. Si impiega cotta al cartoccio, alla griglia, lessa o in altre preparazioni.

Magra, contiene proteine nobili, fosforo, ferro e vitamina B6.

100 g forniscono un apporto calorico pari a 70 g di carne di manzo magra.

Adatta a tutte le età, trova particolare indicazioni nell'infanzia, adolescenza, età avanzata, nella convalescenza, nelle malattie gastrointestinali e del fegato, nell'obesità e nell'arteriosclerosi.

Periodo di pesca: tutto l'anno.



COME RICONOSCERE IL PESCE FRESCO

Ecco alcuni semplici ma utili consigli per riconoscere il grado di freschezza del pesce partendo dall'istante appena successivo alla pesca (pesce freschissimo):

1. colori brillanti in tutto il corpo;
2. buona consistenza generale del corpo e una buona rigidità;
3. occhio ben sporgente;
4. branchie di colore bordeaux;
5. odore gradevole.

Man mano che passa il tempo dal momento della pesca queste caratteristiche decadono fino a lasciare il posto a odori spiacevoli, flaccidità, perdita della lucentezza dei colori, desquamazione.



LA CONSERVAZIONE DEL PESCE

Posto che indubbiamente il miglior pesce è quello fresco, per garantire la presenza di determinate specie di pesce lungo tutto il periodo dell'anno, si sono evolute delle tecniche che permettono di protrarre il periodo per il consumo di qualche mese, fino a più di un anno per le tecnologie industriali. Si tenga presente che la tecnica più diffusa nelle nostre abitazioni, la congelazione, dovrebbe essere attuata portando nel più breve tempo possibile le temperature delle carni al congelamento, per evitare una eccessiva perdita di consistenza delle carni dovuta alla formazione di cristalli di ghiaccio di dimensioni elevate causati da un lento abbattimento delle temperature.

Ricette tipiche



ANGUILLA CON PEPERONI ALLA VENETA

Ingredienti:

*un chilo di anguille di media grandezza
500 g di polpa di pomodoro
200 g peperoni
mezzo bicchiere di olio extravergine di oliva
due spicchi d'aglio
mezzo bicchiere di vino bianco secco
un cucchiaino di prezzemolo
sale e pepe*

Preparazione: Arrostire i peperoni, pelarli e tagliarli a filetti, nel frattempo tagliare a pezzi lunghi otto-dieci centimetri le anguille. Mettere l'anguilla in un tegame nel quale si è fatto imbiondire l'aglio nell'olio, salare e pepare a piacere. Bagnare col vino e lasciarlo evaporare completamente prima di aggiungere il pomodoro passato al setaccio. Si mantiene la fiamma lenta per un quarto d'ora prima di incorporare i filetti di peperone. Disporre poi il tutto su piatto da portata e spolverare col prezzemolo.

ORATA MARINATA IN GRATICOLA

Ingredienti:

*4 orate di 300 g ciascuna
2 limoni
4 foglie d'alloro
2 spicchi d'aglio
mezza cipolla
olio extravergine di oliva
sale e pepe*

Preparazione: preparare i pesci pulendoli bene, cospargerli dentro e fuori con sale e pepe. Bagnare poi con un filo d'olio e il limone, lasciare riposare per venti minuti poi collocare nella cavità addominale una foglia di alloro, mezzo spicchio d'aglio e un pezzo di cipolla. Adagiare sulla griglia ben calda, con la brace ardente, bagnando di frequente con quanto ottenuto dalla marinatura.

BOSEGA AL FORNO

Ingredienti:

*4 cefali bosega di 400g ciascuna
olio di oliva extravergine*

Preparazione: preparare i pesci pulendoli bene aprendoli lungo tutto l'addome ed eliminando completamente le interiora. Disporre i pesci su una teglia, preferibilmente sopra la carta da forno, per evitare l'uso di condimenti che poi andrebbero cotti. Porre in forno preriscaldato a 180°C per circa 30 minuti, fino a quando l'occhio del pesce diventa bianco. Sfnate e servite, dopo aver sfilettato il pesce, con un filo d'olio extravergine d'oliva. È il modo con il quale gustare al meglio questo pesce.

TROTA ALLA GRIGLIA

Ingredienti:

*4 filetti di trota
4 spicchi d'aglio
1 limone
1 mazzetto di prezzemolo
4 spicchi d'aglio
1 tazzina d'olio di oliva extravergine
1 rametto di rosmarino
sale e pepe*

Preparazione: lavare e asciugare i filetti di trota, successivamente porli brevemente a marinare in poco olio (qualora il gusto di fango fosse persistente si consiglia di marinare il pesce in un poca di acqua e aceto). Cuocerli su griglia calda 10 minuti per parte, salandoli lievemente dopo averli girati. Nel frattempo preparare una salsa frullando aglio, olio, succo di limone, prezzemolo e rosmarino da porre nelle vicinanze della griglia per fare in modo che si esaltino i profumi dei componenti. A cottura ultimata bagnare i filetti con la salsa ormai emulsionata.



Libretto informativo realizzato con il contributo ai sensi del
NPPA Interreg-Cards/Phare **Progetto BIOLFISH (prog.n. 240)**

Autori:

Luca Michieletto
Silvano Parisen
Emanuela Ussia
Franco Zecchinato

*Si ringrazia il dr. Mauro Doimi, biologo, per la preziosa collaborazione sui testi e
la disponibilità di parte del materiale fotografico.*

© 2008 Achab Triveneto s.r.l., Scorzè (VE)

Prima edizione agosto 2008
Achab Triveneto s.r.l.
Via E. Ferrari, 15 - 30037 Scorzè (VE)
info@achabgroup.it
www.achabgroup.it

ISBN 978-88-8165-107-8

Finito di stampare nel mese di agosto 2008
da Marca Print s.n.c. di Pizzolo & C., Quinto di Treviso (TV)

INFORMAZIONI E SUGGERIMENTI:

AIAB Veneto - Padova
info@aiabveneto.org • www.aiabveneto.org