

## Appello di Slow Fish: “Guardiamo alle specie salva portafoglio e ambiente”

di **Redazione**

30 Maggio 2011 - 13:59



**Genova.** Slow Fish, nel giorno della chiusura, lancia un appello: quello di usare anche le specie ittiche meno pregiate, ma ugualmente buone e in alcuni casi più nutrienti di altre. Un invito a cambiare il sistema e spingere pescatori e produttori a mettere sul mercato specie che salvano il portafoglio e difendono l'ambiente. “Dimenticate tonno e spada, almeno per un po', e pure i filetti surgelati, ben poco nutrienti”, e chiedete tombarello, palamita, leccia, sgombro o barracuda: “contribuirete a una rivoluzione, salvare specie a rischio estinzione, e darete ai vostri figli nutrimenti di qualità”.

Alle pescherie, inoltre, Slow Fish propone di dare un servizio extra ai genitori che corrono tra casa e lavoro: sfilettate voi il pesce. “In un gesto solo abbiamo tre valenze - ha spiegato a Slow Fish Silvio Greco, responsabile scientifico della manifestazione - Il primo è economico, perché un tombarello, una palamita o un barracuda costano la metà del tonno e dello spada ma mantengono gli stessi valori nutrizionali, essendo ricchi di Omega 3 e di minerali. Il secondo valore è ecologico, perché facendo certe scelte riduci la pressione su quelle che rischiano l'estinzione. Infine c'è un valore ecosistemico, si aiuta la conservazione della biodiversità in quanto la pesca diventa più efficace con l'uso di attrezzi più selettivi”.

La rivoluzione può partire al mercato ma soprattutto dalla grande distribuzione dice Greco: “chiedete loro certi pesci e loro alla fine ve li daranno, anche perché sono più facili da pescare. Si tratta inoltre di specie a ciclo vitale breve che si sono già riprodotte e soprattutto non accumulano inquinanti”. Slow Fish dà anche un suggerimento alle

---

pescherie: “facilitate con un servizio extra, magari facendolo pagare, il lavoro delle massaie e dei padri di famiglia sfilettando già il pesce. Così è possibile arrivare a casa e metterlo subito in padella” dice Greco.

Gli alti valori nutrizionali del pesce sono stati evidenziati a Slow Fish anche dalla Commissario Europe Maria Damanaki, che ha ricordato gli effetti degli Omega 3 sulla salute mentale dei bambini. Silvio Greco va un passo oltre e mette in guardia dal nutrire i bambini con i filetti surgelati: “si tratta di pangrasso e persico - spiega - pesci di acqua dolce che sono pratici da cucinare ma con una qualità nutrizionale veramente modesta. Lo dicono molti studi scientifici. Meglio mezzo chilo di sarde per i bambini, ai quali in assoluto bisogna dare pesce fresco. In questa stagione sfruttate le acciughe, scegliete il pesce azzurro fresco, non c'è paragone, vale mille volte i filetti”.