

PER SAPERNE DI PIÙ  
www.eurofishmarket.it  
www.pescenorvegese.it

**Progetti.** Triglie, tonnetti razze, alici o gallinelle. 10.000 pasti in scuole e mense. Per abituare al gusto

## Questo piatto vien dal mare ed è fresco

**A**LMENO tre volte a settimana. Perché il pesce ha innumerevoli vantaggi: proteine di ottima qualità, grassi con alta concentrazione di omega 3, vitamine (A, D e gruppo B), sali minerali, tra cui lo iodio, carente nella popolazione generale. E poi ci sono i consumi, bassi per un paese di mare. Ma il pesce - sostengono molti - non è facile da pulire, da cucinare, da proporre ai bambini.

«È invece non è così - racconta Paolo Agostini, referente progetto mense Albert - perché a scuola proponiamo piatti di pesce povero, con triglie, tonnetti, razze, alici o gallinelle, al forno, al vapore o in polpette con il sugo, e i bambini

mangiano tutto». Dopo anni di sperimentazione con il pesce di acquacoltura, adesso la Albert, sostenuta dalla direzione Pesca del Mipaaf, ha promosso l'iniziativa "Dalla rete al piatto". Oltre diecimila pasti al giorno in quattro regioni (le scuole a Modena, l'ospedale di Pescara, un'azienda di calzature nelle Marche e la mensa dell'università Tor Vergata di Roma), con l'offerta di 1500 chili di pesce di scarso valore commerciale che arriva da 9 mercati ittici, poi lavorato e sfilettato e proposto come bastoncini, hamburger, ma anche guazzetti e polpettine.

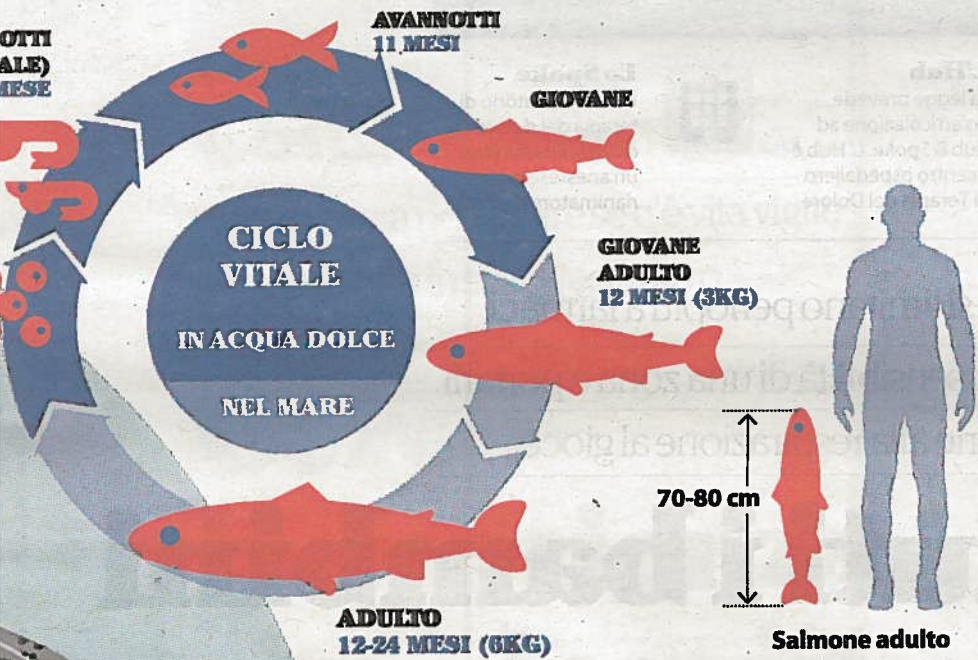
Un successo talmente alto

che gli avanzi sono passati dal 54 all'8 per cento. Anche grazie alle informazioni che vengono date, a bambini e adulti. «Nelle case di riposo, poi - continua Agostini - il pesce di mare evoca i ricordi della cucina di casa, con una valenza che va ben oltre il cibo».

Entrare nella ristorazione collettiva non è però sempre facile. «Nella stesura delle linee guida della ristorazione scolastica e assistenziale del Friuli Venezia Giulia, a cui ho collaborato - racconta Giulio Barocco, dell'azienda sanitaria integrata di Trieste - è raccomandato il pesce tre volte a settimana. Ed è indicato quello fresco, che in genere è di mare nel litorale e la trota nella zona friulana. Ma solo alcuni piccoli comuni hanno aderito, perché comunque ha più problemi del surgelato: le spine da gestire, durabilità e alterabilità diverse, costo maggiore. Ma è molto più buono, e quando si va il venerdì a fare le ispezioni si viene accolti da un profumo fresco che niente ha a che vedere con l'odore più forte del surgelato. Che del resto ha anch'esso problemi di conservazione o di imbrunimento. Insomma, non c'è dubbio che il prodotto fresco sia migliore, ma talvolta bisogna anche vincere delle resistenze al cambiamento».

Una volta scelto, però, difficilmente si cambia. E lo dimostra Pappafish, che ha portato il pesce fresco di mare nelle scuole, e che la regione Marche ha prorogato per il quarto anno di fila.

REPRODUZIONE RISERVATA



**TROTA IRIDEA**  
*Oncorhynchus mykiss*  
100 cm 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12

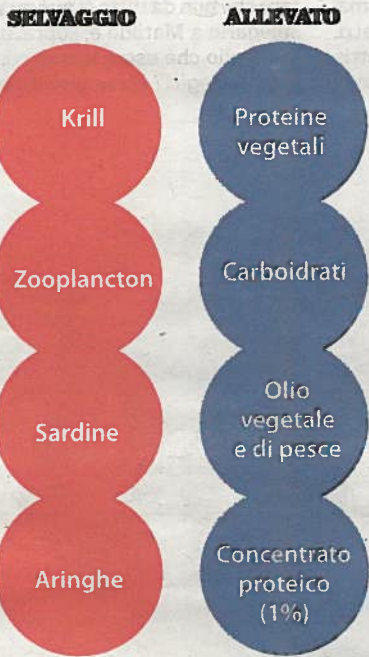


**SALMONE KETA**  
*Oncorhynchus keta*  
100 cm 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12



**SALMONE REALE**  
*Oncorhynchus tshawytscha*  
150 cm 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12

### COSA MANGIANO



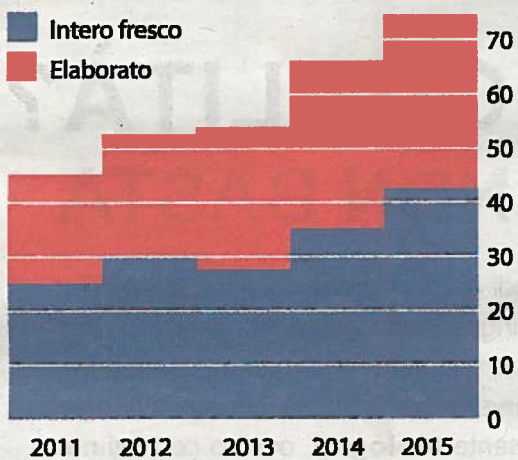
### VALORI NUTRIZIONALI

Per 100 g

183	Calorie
11 g	Grassi
59 mg	Colesterolo
59 mg	Sodio
20 g	Proteine
1,9 g	Omega 3

### IMPORTAZIONI IN ITALIA

In mille tonnellate di salmone, dati Eurostat



soprattutto soia (non Ogm), mais o girasole. E con quantità variabili di astaxantina sintetica, che dà il colore rosato che in natura è arantito dalla dieta a base di crostacei. «Il contenuto di omega 3 nel salmone allevato - spiega Valentina Tepedino, direttrice di Eurofishmarket - dipende dal dosaggio tra farine vegetali e animali. Se ben dosate gli omega 3 nati saranno simili a quelli del prodotto selvaggio. E sarebbe utile che fossero le istituzioni a dare regole precise in merito. Così come sarebbe interessante avere un certificato anti-kis free, visto il forte interesse per il prodotto crudo e gli studi norvegesi che dimostrano assenza del parassita nel salmone allevato».

REPRODUZIONE RISERVATA



## INSONNIA?

MELATONINA ACT  
INTEGRATORE ALIMENTARE

100 COMPRESSE

120 COMPRESSE

90 COMPRESSE

## ANSIA e STRESS?

MELATONINA+ FORTE 5 e VALERIANA 45 mg  
ACT  
INTEGRATORE ALIMENTARE

60 COMPRESSE

**IL BUON SONNO**  
A SOLI  
**€9.90**  
IN FARMACIA

MELATONINA ACT GOCCE  
INTEGRATORE ALIMENTARE

VALERIANA ACT  
INTEGRATORE ALIMENTARE

Distributore esclusivo: ACT (02) 6011 - tel. 02 6011 92522 - mail: info@farma-act.it - www.farma-act.it