il Biellese

Bisettimanale

Data 15-02-2013
Pagina 54
Foglio 1

www.ecostampa.it

VENERDI' PESCE *da CONSUmare GIUSTO*

LE SARDINE *di Francesca Fantini*

La sardina è al diciottesimo posto nella classifica del pesce più consumato in Italia: è un pesce tipicamente nostrano, ha carni saporite e ricche di Omega 3 e ha un prezzo molto economico dovuto all'abbondanza della specie. Tuttavia il pesce azzurro viene spesso utilizzato per produrre mangimi che sono destinati agli allevamenti intensivi di animali terrestri e marini. Questo fa sì che, a causa della grande diffusione degli allevamenti intensivi, alcune popolazioni si siano gravemente ridotte. In Alto Adriatico, per esempio, il sistema di pesca con 2 barche che trainano una rete a mezz'acqua sta creando seri problemi al pesce azzurro: Greenpeace ha divulgato un allarmante rapporto sulla "corsa spietata per sardine e acciughe", secondo il quale questa specie è ormai oggetto di una pesca così eccessiva da oltrepassare ogni forma di buonsenso, sprecandone fino a centinaia di tonnellate al giorno nei periodi in cui i prezzi sono troppo bassi per ottenere un buon guadagno.

Non bisogna però farsi prendere dal panico: le sardine certificate "bio" e pescate secondo tradizione sono una bella realtà. Catturate e vendute nel rispetto di ogni forma di vita, non sono difficili da trovare: chiedi consiglio al tuo pescivendolo di fiducia o affidati ai marchi di certificazione della sostenibilità (Friend of the Sea). Scegliendo queste alternative possiamo permettere all'attuale stock ittico di tirare il fiato e riprendersi almeno in parte, in modo che anche le generazioni future possano goderne.

Le sardine possono essere cucinate in molti modi diversi: ad esempio puoi accoppiare due filetti, inserendone all'interno un cucchiaio di pesto alla genovese. Passa i "pacchetti" nell'uovo e poi nel pangrattato, friggi per 5 minuti et voilà! Un piatto dal gusto intenso e dal profumo inconfondibile.

Il buon-gusto

Non c'è vita senza IMBALLO

109850

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.