

ALIMENTAZIONE E SALUTE A CHIOGGIA



LA SICUREZZA ALIMENTARE DEI PRODOTTI DELLA PESCA

LUCIANO BOFFO E PATRIZIA BURATTI

DISTRIBUZIONE GRATUITA



Strada Madonna Marina, 500 - Chioggia (VE)



Via G. Poli, 1 - Chioggia (VE)



Confesercenti sede di Chioggia
Viale Verona, 5 - Chioggia (VE)



Via G. Poli, 1 - Chioggia (VE)



Fondamenta Marangoni - Chioggia (VE)



Viale Milano, 18/C - Chioggia (VE)

PREMESSA

Il settore ittico ha registrato nell'ultimo decennio un elevato tasso di crescita di gran lunga superiore rispetto ad altri comparti produttivi alimentari.

Il valore degli scambi commerciali si aggira intorno ai cento miliardi di dollari all'anno. Il 45% dei prodotti della pesca commercializzati proviene da allevamento e i maggiori fornitori sono i Paesi in via di sviluppo. Nel 2006 il mondo ha consumato 110 milioni di tonnellate di pesce, 51 dei quali provenienti dall'acquacoltura. In Italia il consumo medio *pro capite* dei prodotti ittici si aggira intorno ai 21 kg di cui il 53,3% è rappresentato da pesce di mare, il 26,3% da molluschi, il 16% da pesci di acqua dolce ed infine il 5,4% da crostacei.

Se però raffrontiamo il consumo medio *pro capite* nazionale con quello di altri Paesi comunitari possiamo renderci conto di essere di gran lunga al di sotto dei quantitativi consumati *pro capite* da altri stati quali la Spagna (48 kg.), la Svezia (32 kg.) o il Portogallo (60 kg.).

Il pesce è un alimento dalle eccellenti caratteristiche nutrizionali date dalla presenza di sostanze proteiche costituite da amminoacidi essenziali indispensabili per il corretto funzionamento del metabolismo organico. I prodotti ittici, inoltre, sono caratterizzati da una componente connettivale praticamente nulla ed un limitato tenore lipidico tali da renderli adatti a qualsiasi tipo di alimentazione.

Ma la caratteristica che rende i prodotti della pesca un alimento particolarmente raccomandato per prevenire una serie di patologie nell'uomo è il loro contenuto in acidi grassi poliinsaturi, gli *Omega 3* che svolgono funzioni "protettive" per l'apparato cardiovascolare riducendo l'incidenza dell'aterosclerosi, dell'ictus ed esercitando un'attività anti trombotica.

Le specie ittiche appartenenti al cosiddetto "pesce azzurro" quali sgombri, sarde ed alici risultano particolarmente ricche in *Omega 3* e sono inoltre facilmente reperibili sul nostro territorio in quanto prodotti principali della pesca locale; tradizionalmente considerati pesci "poveri", tenuto conto delle positive caratteristiche nutrizionali e salutistiche, sarebbe auspicabile subissero un incremento dei consumi non solo a livello locale, ma su tutto il territorio nazionale.

Proprio a partire da queste considerazioni possiamo ragionevolmente ritenere che tra gli obiettivi sottesi al progetto "Alimentazione e Salute a Chioggia" non vi sia solo la tutela della salute del consumatore, ma anche quello di una promozione "consapevole" della salute attraverso un programma di educazione alimentare.

Lo scopo principale è dunque la promozione del consumo dei prodotti ittici provenienti dalla pesca dell'alto Adriatico, (pesce azzurro, molluschi bivalvi e cefalopodi in particolare), garantendone contemporaneamente la sicurezza e la qualità igienico-sanitaria attraverso la programmazione di specifiche attività di monitoraggio e controllo da parte del Servizio Veterinario lungo tutta la filiera (dalla produzione fino alla distribuzione).

Questo progetto s'integra con quello più generale proposto dalla Regione Veneto dal titolo "Alimentinsalute" con cui condivide l'obiettivo, più sopra esposto, di "incentivare l'utilizzo di alimenti sanitariamente e qualitativamente qualificati" a tutela della salute dei consumatori.

Inoltre l'obiettivo regionale di formazione per "un consumo consapevole nella tradizione" è stato applicato alla realtà del nostro territorio e tradotto come formazione per "un consumo nel rispetto delle tradizioni alimentari e sfruttando le risorse aliutiche locali".

L'attività di formazione sarà dunque finalizzata a creare fra la popolazione la consapevolezza di consumare alimenti di eccellente qualità organolettica, dagli effetti positivi sulla salute e che per le informazioni fornite circa i processi produttivi, la disponibilità e la provenienza possono a ragione ritenersi genuini.

Come precedentemente ricordato infatti, le caratteristiche qualitative dei prodotti ittici sono tali da orientare la scelta del consumatore verso questi prediligendo inoltre il pescato locale rispetto a quello proveniente da altre zone, in particolare rispetto a quello d'importazione.

L'informazione verrà inoltre gestita attraverso molteplici iniziative una delle quali è data proprio dalla presente pubblicazione.

Accanto a questi, che costituiscono obiettivi primari, riteniamo che l'attuazione di questo progetto contribuisca indirettamente anche ad incentivare una pesca locale che tenga conto delle caratteristiche e peculiarità del nostro mare, per sfruttarne le risorse in modo sempre più razionale.

Il settore della produzione infine rappresentato dai produttori primari, dagli OSA nonché gli addetti alla vendita al dettaglio e alla somministrazione (ristorazione collettiva) potrebbero ricavarne uno strumento con cui dimostrare e "quantificare" la qualità igienico-sanitaria dei prodotti ittici da loro lavorati e/o distribuiti.

Il coinvolgimento degli operatori del settore ittico potrebbe inoltre fornire loro ulteriori motivazioni ed impulso per la promozione delle produzioni legate al territorio di cui verrebbero garantiti elevati standard di sicurezza e qualità.

In effetti l'impegno si è già in parte concretizzato grazie all'applicazione del D.D.R. 292/2007 con la rielaborazione di sistemi e piani di autocontrollo e buone pratiche di lavorazione che tengono conto della peculiarità di tutte le fasi di produzione (inclusa quella primaria), presupposto indispensabile per conseguire eventuali qualificazioni.

Relativamente al progetto esposto l'attività del Servizio Veterinario prevede la programmazione di una attività di controllo e monitoraggio di alcuni parametri ritenuti indicatori dello stato igienico e della qualità delle specie selezionate (pesce azzurro, molluschi bivalvi e cefalopodi), tra cui anche un'indagine sull'incidenza delle infestazioni parassitarie, (in particolare *Anisakis*), nelle specie commercializzate presso il Mercato Ittico all'Ingrosso di Chioggia.

Gli Autori

Luciano Boffo e Patrizia Buratti

CHIOGGIA E I SUOI PRODOTTI DELLA PESCA 1

MOLLUSCHI, PESCI E CROSTACEI

MOLLUSCHI LAMELLIBRANCHI

Questi molluschi sono facilmente riconoscibili anche dai meno esperti in quanto presentano il corpo più o meno completamente ricoperto da una conchiglia costituita da due pezzi (valve) generalmente simmetrici: uno destro e uno sinistro.

Dalle valve aperte sporge talvolta una piccola porzione carnosa (il "piede") che serve all'animale per scavare, muoversi o per disporre i filamenti del *bisso* nelle specie che si sospendono a grappolo a qualsiasi materiale sommerso che possa fungere da sostegno e protezione.

CAPAROSSOLI O VERACI NOSTRANE (*TAPES DECUSSATA* E *TAPES PHILIPPINARUM*)

La vongola verace vive in corrispondenza dei fondali sabbiosi della laguna di Venezia. *Tapes decussata* rappresenta la specie autoctona più pregiata, ma sicuramente meno prolifica e resistente di *Tapes philippinarum*, introdotta dagli Stati Uniti intorno agli anni Ottanta ed attualmente oggetto di allevamento e pesca soprattutto nel comparto centro-meridionale della nostra Laguna. In particolare il settore della venereicoltura ha subito nell'ultimo decennio un notevole incremento, facendo di Chioggia e degli stabilimenti di depurazione e spedizione dei molluschi bivalvi presenti sul nostro territorio, centri di produzione e distribuzione di rilevanza nazionale.



Caparossoli confezionati pronti per essere smerciati

BEVARASSE O VONGOLE (*VENUS GALLINA*)

La vongola o lupino viene comunemente pescata nei fondali sabbiosi del litorale adriatico e trova largo impiego nella cucina locale sia come ingrediente per il cosiddetto risotto *de bevarasse* o per le *bevarasse in cassopipa* (cioè alla chioggiotta), piatti tipici della nostra tradizione culinaria.



Le bevarasse come si presentano appena raccolte

FASOLARI O I FASIOI (*CALLISTA CHIONE*)

La caratteristica conchiglia dei fasolari dalla consistenza simile alla porcellana



Questo mollusco bivalve, sebbene conosciuto ed apprezzato in tutta Italia, è presente in banchi naturali di una certa entità solo nell'alto Adriatico con una caratteristica distribuzione "a macchie" in corrispondenza di ampi dossi di sabbia grossolana. Questi arenili sommersi si snodano lungo una fascia costiera compresa tra le 8 e le 10 miglia ad una profondità di circa 20 metri. La raccolta è gestita dalle Organizzazioni di Produzione Fasolari "O.P. Fasolari" attraverso la Marineria locale le cui imbarcazioni fanno parte dei Consorzi di Produzione Molluschi. L'attività di raccolta è inoltre disciplinata, sia per metodi di cattura che per periodi di pesca consentiti, in modo da garantire il mantenimento dell'habitat naturale dei banchi sommersi e le fasi riproduttive dei fasolari adulti. Come si può notare nella fotografia la conchiglia di questo mollusco, particolarmente spessa e lucida, richiama per consistenza la porcellana, mentre le striature longitudinali dai colori molto brillanti dal beige fino al bruno-rosato li differenziano da tutti gli altri molluschi lamellibranchi. Le ricette in cui viene impiegato *el fasiolo* risalgono alla fine dell'Ottocento ed appartengono alla cosiddetta "cucina povera" dai sapori semplici e definiti riproposta dai ristoratori lagunari in due piatti di antica memoria chioggiotta i *fasioi gratinati* e *polpette de fasioi*.

CAPELONGHE E CANESTREI (*SOLENA VAGINA*, *CHLAMYS OPERCULARIS* E *CHLAMYS VARIA*)

Le cappelunghe sono uno dei molluschi più pregiati sui banchi del mercato al minuto



Cappelunghe (o cannolicchi) e canestrelli vivono sui fondali sabbiosi e fangosi dei nostri litorali dove un tempo erano così abbondanti da rendere impensabile che potessero diminuire drasticamente nell'arco di alcuni decenni. Questa situazione si è invece puntualmente verificata forse come conseguenza della pesca "intensiva" di questi molluschi parti-

colarmente ricercati (i canestrelli in particolare) per la loro tenerezza e il gusto delicato; attualmente per far fronte alle richieste dei consumatori si ricorre in parte all'importazione. Sul mercato è possibile trovarli sia freschi che trasformati dagli stabilimenti di lavorazione presenti sul territorio di Chioggia.

...e dalla pesca locale ancora molluschi!

PEOCIO PEOCI NOSTRANI (*MYTILUS GALLOPROVINCIALIS*)

I *peoci*, ovvero le cozze nostrane, sono molto richieste sia dai consumatori locali che "foresti", in quanto utilizzati per la preparazione di piatti (sia primi che secondi) particolarmente gustosi come i *peoci gratinati* e i *peoci in cassopipa*.

La maggior produzione di cozze nostrane coincide con il periodo estivo quando i giovani, le cui uova vengono deposte a partire dall'inizio della primavera, raggiungono la taglia commerciale.

La mitilocoltura è da tempo diffusa nella laguna di Venezia: ciò non toglie che per far fronte alle richieste del mercato, (soprattutto nei periodi in cui le cozze nostrane sono vuote per aver appena deposto le uova), sia necessario ricorrere all'importazione di cozze vive in particolare dalla Spagna.



CAPESANTE E OSTREGHE (*PECTEN JACOBUS* E *OSTREA EDULIS*)

Queste specie si trovano tipicamente adagiate sul fondo marino e lagunare dove vengono pescate con i ramponi.

Molto meno diffuse ai giorni nostri rispetto un tempo (in particolare l'ostrica, molto sensibile alle variazioni dell'habitat naturale) vengono importate in discrete quantità (per esempio dalla Francia le ostriche piatte e quelle concave, oltre alla capesante americane, atlantiche e del Pacifico soprattutto durante i periodi delle festività natalizie quando la richiesta è maggiore).



Le ostriche sono meno diffuse nella laguna rispetto ad un tempo

MOLLUSCHI GASTEROPODI

I molluschi gasteropodi presentano le stesse caratteristiche dei lamellibranchi precedentemente descritti con la differenza di avere il corpo contenuto in un'unica conchiglia.

BULI O GARUSOLI (*MUREX BRANDARIS*, *MUREX TRUNCULUS*)

Buli dalla caratteristica conchiglia avvolta ad elica



Questi murici sono presenti in due varietà distinte, delle quali la prima, ossia il *Murex brandaris*, dalla coda più lunga e affusolata, vive solo in mare sui fondali sabbiosi ed arenosi, mentre il *Murex trunculus* (più noto tra i pescatori come *nono* o *garusolo femina*), si può trovare sia in mare che in laguna dove può essere raccolto come una qualsiasi conchiglia dai bagnanti approfittando della bassa marea mattutina.

La conchiglia di colore giallo-bruno è robusta, avvolta ad elica e provvista di spine coniche; quando l'animale è completamente represso all'interno del guscio, l'apertura della conchiglia di colore giallo-fulvo viene chiusa da un opercolo corneo.

Il *Murex brandaris* (per tradizione considerato il vero *garusolo*) è decisamente più tenero e gustoso del *Murex trunculus*: si pesca con le reti a strascico e con i divergenti ed è un prodotto tipico e comune delle peschiere chioggiotte a partire da "La Pescaria de Ciosa", ossia la pescheria al minuto di fondamenta Marangoni.

I *garusoli* vengono impiegati per la preparazione di antipasti come il bollito misto di mare alla "ciosota", molto apprezzati per l'aroma salso che il metodo di cottura dei ristoratori lagunari riesce ad esaltare.

MOLLUSCHI CEFALOPODI

I cefalopodi sono molluschi dal corpo sacciforme dal quale sporge anteriormente il capo sormontato da 8 o 10 tentacoli (muniti di ventose) al centro dei quali si trova la bocca armata da mascelle cornee. La classificazione è basata sul numero di tentacoli: negli ottopodi questi sono in numero di 8, mentre nei decapodi sono 10 e di questi 2 (le braccia tentacolari), più lunghi.

All'interno del sacco, al di sotto della cute si trova una conchiglia ("osso di seppia" e "gladio del calamaro") che manca nel polpo e negli altri ottopodi.

Ai lati del corpo sono poste le pinne utilizzate per il nuoto che però può avvenire anche mediante l'espulsione di un getto d'acqua attraverso un tubo carnosio ventrale detto "sifone" (come, per esempio, nel polpo).

I cefalopodi sono specie predatrici a sessi separati con evidente dimorfismo sessuale

(in particolare durante il periodo degli accoppiamenti); sebbene abbiano una diffusione pressoché ubiquitaria nel bacino dell'Adriatico, si ritrovano in mare aperto soprattutto nei mesi invernali, mentre con l'inizio della primavera e quindi della fase riproduttiva, alcune specie migrano dalle zone pelagiche, più buie e fredde a quelle litoranee, più calde e luminose, spostandosi in piccoli branchi dall'Adriatico centrale fino in prossimità delle coste per deporre le uova (come durante la cosiddetta "stagione delle seppie": in questo periodo la riproduzione si concentra nella laguna del Lusenzo e in corrispondenza della zona del porto di Val Da Rio).

Specie per lo più bentoniche vengono pescate durante tutto l'anno, sia da imbarcazioni che attuano la cosiddetta "grande pesca pelagica" con il sistema della volante a coppia, che da motopescherecci che utilizzano reti a strascico con il rampone, il rapido o il divergente.

La "piccola pesca" viene invece praticata da pescherecci di dimensioni contenute (massimo 14 metri) e le cui battute di pesca avvengono entro le 12 miglia dalla costa con il sistema della pesca a strascico con divergente.

Un tipo di piccola pesca del tutto particolare è quella che si esercita stagionalmente in laguna (indicativamente da aprile a giugno) gestita da Consorzi a conduzione "familiare" per la pesca delle seppie con i *cogolli*.

I Consorzi di produzione usufruiscono di concessioni rilasciate annualmente dalla Capitaneria di Porto con ripartizione delle zone di pesca tra le diverse marinerie. Le seppie non appena catturate vengono sbarcate direttamente al Mercato Ittico all'Ingrosso di Chioggia ed immediatamente astate nel padiglione centrale.

Si tratta di un prodotto unico nel suo genere e tipico della pesca locale: le seppie vengono commercializzate ancora vive e con caratteristiche di freschezza ineguagliabili (aroma salso, lucentezza della cute assolutamente integra, compattezza del mantello e particolare brillantezza della pigmentazione cutanea).



Peschereccio durante una battuta di pesca. Da notare i caratteristici *divergenti*

SEPE E SEPOLINE (*SEPIA OFFICINALIS*)

Seppie nere
o "seppie nostrane"
appena pescate



Due esemplari di
"seppie da nassa"



Da notare nella foto la colorazione di questi molluschi che allo stato naturale varia dal bruno al grigiastro traslucido procedendo dal dorso, tipicamente striato, alla superficie ventrale bianca iridea, mentre la lunghezza media è compresa tra i 15 e i 25 centimetri con taglie massime intorno ai 50 centimetri.

Sul dorso si trovano particolare cellule (cromatofori) contenenti pigmento ed attorniate da fibre muscolari ad anello. In seguito al rilassamento o alla contrazione della muscolatura, il pigmento tende alternativamente a diffondere o concentrarsi, determinando improvvise variazioni di colore e di disposizione delle striature utilizzate a scopo mimetico, di richiamo sessuale (nella stagione degli accoppiamenti) o per intimidire eventuali avversari.

L'intensità della colorazione può essere utilizzata nella seppia intera come un valido criterio per valutarne lo stato di freschezza. Infatti nelle seppie dopo la cattura, il progressivo rilasciamento della muscolatura determina un progressivo scolorimento della cute con perdita del disegno superficiale ed opacizzazione dei contorni; questo fenomeno si accentua sempre più con il trascorrere del tempo al punto di non poter neppure paragonare certi esemplari con quelli riportati nella foto seguente.

L'attrezzo tradizionale per pescare le seppie è la *nassa*. Un attrezzo da pesca di antichissima tradizione lagunare dalla forma a tronco di cono con diametro di apertura della bocca molto inferiore alla base (le prime *nasse* non erano altro che contenitori costruiti con materiale vegetale ad intreccio ed innescati con una femmina fissata alla trappola ed in grado di attirare i soggetti di sesso opposto). Agli inizi dell'Ottocento la pesca con questi strumenti si effettuava con piccole imbarcazioni da cui le *nasse* venivano ripetutamente calate e salpate ad una ad una spostandosi lungo la lagu-

na e prelevando di volta in volta i molluschi catturati (attualmente le *nasse* sono incluse tra gli attrezzi da cattura previsti e regolamentati per la pesca professionale).

***RISI E LATTI O RISI E OVI* (UOVA E GHIANDOLE GENITALI DELLE SEPIE)**

Tipico prodotto delle sepie primaverili i *risi* non sono altro che le uova di seppia: simili a chicchi di riso traslucidi e molli, si presentano sotto forma di una massa gelatinosa che non appena gettata nell'acqua in ebollizione rapprende ed è pronta per essere servita come antipasto pasquale condita con olio, sale e pepe (nella tradizione locale da sole o frammiste alle uova di gallina).

Gli *ovi* o *latti* sono invece le gonadi (ossia le ghiandole genitali maschili e femminili delle sepie); apprezzati per il gusto delicato vengono venduti in pescheria separatamente dai risi dai quali si differenziano nettamente per la maggior consistenza dopo cottura oltre che per l'aspetto del prodotto fresco bianco-giallastro e con un peduncolo alla base di colore leggermente più scuro.

E poi ancora i *folpi* (*Octopus vulgaris*), i *folpetti* o *moscardini* (*Eledone spp*), i calamari (*Loligo spp*) e i calamari toderi o totani (*Illex coindetii*, *Todarodes sagittatus*).

PESCI

Volanti per la pesca del pesce azzurro ormeggiate presso la banchina del Mercato Ittico all'Ingrosso di Chioggia (Isola Cantieri).



Tra le diverse specie pescate dalle Marinerie locali (le cosiddette "O.P. Produttori Pesca", ossia le Organizzazioni dei Produttori della Pesca), vi sono una gran varietà di pesci di largo consumo e diffusi non solo nell'alto Adriatico, ma anche negli altri mari d'Italia. Alcuni di questi pesci sono tradizionalmente considerati specie pregiate (per esempio: code di rospo, rombi, sogliole, pesci di S. Pietro) mentre altri, appartenenti al cosiddetto "pesce azzurro" (ossia: sarde, sgombri, suri ecc.) sono stati solo recentemente rivalutati in funzione di caratteristiche salutistiche e degli effetti complessivamente positivi che questo "pesce povero" ha dimostrato di esercitare sulla salute umana.

Il pesce azzurro è ampiamente diffuso nei nostri mercati (sia al dettaglio che all'ingrosso) e a ragione possiamo ritenere presenti

una caratteristica costante che lo rende un prodotto merceologicamente classificabile come categoria "extra": ossia la freschezza garantita proprio dalle flotte locali che con sbarchi quotidiani di pesce azzurro del nostro mare riforniscono le vostre tavole di prodotti di prima qualità.

Attualmente la pesca viene condotta dalle cosiddette "volanti" (ossia i motopesche-

Le prelibate Alici appena pescate



recci) gestite dalle marinerie locali, mentre fino alla prima metà del secolo scorso il bragozzo è stato la tipica imbarcazione da pesca chioggiotta per battute di pesca lungo tutte le coste dell'Adriatico: dalle Marche fino al golfo di Trieste, l'Istria, la Dalmazia e l'Albania. Molte famiglie portano ancora nei cognomi il ricordo delle campagne di pesca svolte: così per esempio i "Penzo", gli "Albanese" o i "Cavallarin" (questi ultimi in ricordo del cavallo dipinto nel campo della vela).

E poi ancora: i *bisati* o anguille (*Anguilla anguilla*), i *bransini* (*Dicentrarchus labrax*), i rombi o rombi chiodati (*Psetta maxima*), i rombi lisci o *soasi* (*Scophthalmus rhombus*), i corbi o ombrine (*Umbrina cirrosa*), i *sfogi* o sogliole (*Solea vulgaris*), le scarpene o scorfani (*Scorpaena scrofa*), e infine le *sardele* e i *sardoni* (*Sardina pilchardus*, *Engraulis encrasicolus*).

SCOMBRI O SGOMBRI (*SCOMBER SCOMBRUS*)

Gli sgombri sono pesci pelagici comuni nell'alto Adriatico dove vengono pescati durante tutto l'anno con le reti a strascico, con le volanti, ma anche con le reti da posta lungo la costa nei mesi estivi (soprattutto i soggetti giovani).

Sono particolarmente apprezzati dai consumatori per le carni gustose e compatte che si prestano alla preparazione di piatti tradizionali come, per esempio, gli *sgombri rosti* con la polenta.

LANZARDO (*SCOMBER JAPONICUS*)

Con il termine sgombro viene spesso indicato erroneamente anche il lanzardo, che si differenzia in effetti dal primo per l'assenza della striatura dorsale bruno-nerastra tipica dello sgombro e per la presenza di occhi molto più grandi.

Altri pesci: *suri* (*Trachurus trachurus*), ghiozzi o *go'* (*Zosterisessor ophiocephalus*), *anguelle* o *latterini* (*Atherina boyeri*), *bisigole* o *aguglie* (*Belone belone*), *passere* (*Platichthys flesus flesus*), *cefali* o *cefalame* (*Mugil cephalus*, *Liza spp*, *Chelon labrosus*)... ovvero: *verzelate*, *lotregani*, *caustei*, *boseghe* e *volpine*, *orae* o *orate* (*Sparus aurata*), *sampieri* o *pesci S. Pietro* (*Zeus faber*).

DAL MARE ALLA TAVOLA!

LUSERNE O GALLINELLE (TRIGLA LUCERNA)

Le gallinelle subito dopo lo sbarco presso il Mercato Ittico all'Ingrosso di Chioggia



Le gallinelle si pescano tutto l'anno con le reti a strascico; i soggetti adulti si aggirano attorno ai 20 centimetri di lunghezza con un peso di circa un kg.; in estate e all'inizio dell'autunno si pescano per lo più i giovani (di peso medio intorno ai 200 gr.) che si spingono in vicinanza delle coste fino a penetrare in laguna. Con l'arrivo dei mesi invernali gli adulti tornano ad essere pelagici.

Questi pesci sono facilmente riconoscibili innanzitutto per la particolare forma della testa, molto larga e dal profilo concavo e assottigliato nella parte terminale.

Caratteristica è anche la colorazione che contempla tutte le gradazioni del rosso a partire dal rosso cupo del dorso fino al ventre solo leggermente sfumato di un rosa traslucido.

E infine: *moli* o *melu'* (*Micromesistius poutasou*), *lovo* o *nasello* (*Merluccius merluccius*), *renghe* o *papaline* (*Sprattus sprattus*) e *palamide* o *palamite* (*Sarda sarda*).

CROSTACEI

Scampi freschi sui banchi della *pescaria de Ciosa*



I crostacei sono animali acquatici dal corpo ricoperto da una "corazza" più o meno robusta (cefalotorace) e provvisti di appendici articolate utilizzate per il movimento, come mezzi di difesa e offesa (chele) o ancora trasformate in antenne, riconoscibili in quanto più lunghe e poste tra gli occhi pedunculati.

Vivono sul fondo sabbioso e fangoso da qualche metro di profondità in prossimità della costa fino a due o trecento metri in ambiente pelagico; soprattutto nei mesi estivi si possono pescare anche in laguna.

GAMBARI, SCHILE E MASANCOLE (PALAEMOM SERRATUS, CRAGON CRAGON, PENAUS KERATHURUS)

Questi crostacei sono molto pregiati ed apprezzati da sempre dai consumatori. Caratteristica del prodotto fresco è la consistenza e la compattezza delle carni che si mantiene anche dopo la cottura in aggiunta alla colorazione che dal prodotto fresco a quello cotto vira gradualmente verso il rosa (non presentando mai colorazioni rosso porpora uniformi).



Il tipico colore grigio-perlaceo della mazzancolla cruda

MOLECHE, MASANETE E GRANSI DURI (CARCINUS MAENAS, AESTUARI)

La pesca del granchio o carcio è tipica dell'alto Adriatico e della laguna di Venezia in particolare.

La cattura dei soggetti adulti durante i mesi caldi avviene con le reti a strascico (*granso duro*): questa fase s'interpone tra due periodi a cui corrispondono due stadi successivi di sviluppo del crostaceo.

Il primo si svolge in primavera (all'incirca da marzo a giugno) e il secondo in autunno (da settembre a novembre), nei mesi cioè in cui il carcio compie la muta. Questa non si effettua durante l'estate per la temperatura elevata.

Quando il carcio si appresta alla muta, si ritira in buche nei fondali sabbiosi o sotto le alghe rimanendo immobile per tutto il tempo in cui il dermascheletro (ossia la "corazza") è molle (*moleca*).

Molto apprezzati dai consumatori locali (soprattutto le moleche più tenere e gustose), vengono cucinati fritti nell'olio bollente e rappresentano un tipico piatto stagionale.

E ancora: *astese* o astici (*Homarus gammarus*) e *canoce* o pannocchie (*Squilla mantis*).

2 PERCHÉ CONSUMARE I PRODOTTI DELLA PESCA LOCALE

L'EDUCAZIONE ALIMENTARE PER UNA PROMOZIONE CONSAPEVOLE DELLA SALUTE

LE CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI

La pesca dei molluschi bivalvi: il vaglio dei fasolari a bordo dell'imbarcazione



Il settore ittico ha registrato nell'ultimo decennio un elevato tasso di crescita di gran lunga superiore rispetto ad altri comparti produttivi alimentari.

In Italia il consumo medio pro capite dei prodotti ittici si aggira intorno ai 21 kg. Di cui il 53,3% è rappresentato da pesce di mare, il 26,3% da molluschi, il 16% da pesci di acqua dolce ed infine il 5,4% da crostacei.

Il pesce è un alimento dalle eccellenti caratteristiche nutrizionali date dalla presenza di sostanze proteiche costituite da amminoacidi essenziali indispensabili per il corretto funzionamento del metabolismo organico. I prodotti ittici presentano inoltre una componente connettivale praticamente nulla ed un limitato tenore lipidico tali da renderli adatti a qualsiasi tipo di alimentazione.

La caratteristica che però rende i prodotti della pesca un alimento particolarmente raccomandato per prevenire tutta una serie di patologie nell'uomo è il loro contenuto in

acidi grassi poliinsaturi, gli *Omega 3* che svolgono funzioni protettive per l'apparato cardiovascolare riducendo l'incidenza dell'aterosclerosi, dell'ictus, ed esercitando un'attività anti trombotica.

Le specie ittiche appartenenti al cosiddetto "pesce azzurro" quali sgombri, sarde ed alici, risultano particolarmente ricche in *Omega 3* e sono facilmente reperibili sul nostro territorio in quanto, come visto precedentemente, sono i principali prodotti della pesca locale; tradizionalmente considerati pesci "poveri", tenuto conto delle positive caratteristiche nutrizionali e salutistiche, sarebbe auspicabile subissero un incremento dei consumi non solo a livello locale, ma anche su tutto il territorio nazionale.

IL CONTROLLO IGIENICO-SANITARIO A GARANZIA DELLA QUALITÀ DEI NOSTRI PRODOTTI ITTICI

La sicurezza e la qualità igienico-sanitaria dei prodotti ittici provenienti dalla pesca locale (pesce azzurro, molluschi bivalvi, e cefalopodi in particolare) è garantita dalla programmazione ed attuazione di specifiche attività di monitoraggio e controllo da parte del Servizio Veterinario lungo tutta la filiera (dalla produzione fino alla distribuzione), tra cui alcuni parametri ritenuti indicatori dello stato igienico delle specie selezionate (incidenza di pericoli e/o fattori di rischio fisico, chimico e biologico per le specie ittiche maggiormente pescate nell'alto Adriatico).

Queste attività ci auguriamo contribuiscano indirettamente anche ad incrementare

il consumo dei nostri prodotti ittici creando la consapevolezza tra la popolazione di disporre di alimenti di eccellente qualità organolettica, dagli effetti positivi sulla salute e che per le informazioni fornite circa i processi produttivi, la disponibilità, la provenienza e i controlli effettuati possono a ragione ritenersi genuini.

Il settore ittico è stato coinvolto nella sua totalità: a tal proposito ricordiamo infatti che nel territorio della nostra Azienda ULSS sono presenti non solo numerosi stabilimenti di trasformazione e preparazione dei prodotti ittici, depurazione/spedizione di molluschi bivalvi, ma anche O. P. Produttori Pesca I, OSA (ossia gli operatori del settore alimentare), nonché gli addetti alla vendita al dettaglio e alla somministrazione (ristorazione collettiva).

Molte di queste imprese sono sorte intorno alla metà del secolo scorso nella zona che gravita attorno all'attuale Mercato Ittico all'Ingrosso di Chioggia, caratterizzate da una conduzione familiare che si è mantenuta da una generazione all'altra e che ha consentito di tramandare nel tempo metodi di lavorazione dei prodotti della pesca locale di antichissima tradizione come, per esempio la seppia nostrana o le alici, che diversamente sarebbero stati sostituiti dai moderni sistemi tecnologici.

In effetti l'impegno degli operatori si è già in parte concretizzato grazie all'applicazione del D.D.R. 292/2007 con la rielaborazione di sistemi e piani di autocontrollo e buone pratiche di lavorazione (puntualmente verificati dal Servizio Veterinario), che tengono conto della peculiarità di tutte le fasi di produzione (inclusa quella primaria), presupposto indispensabile per conseguire eventuali qualificazioni.



Sala di lavorazione:
l'eviscerazione
delle seppie

DIETA E CUORE

I CONSIGLI DELLA CARDIOLOGIA DELL'OSPEDALE DI CHIOGGIA

La salute dell'apparato cardiovascolare è strettamente correlata a due variabili fondamentali: assetto genetico e stile di vita.

Il primo non è ovviamente modificabile, mentre il secondo include diversi elementi sui quali si può sicuramente intervenire con efficacia: fra questi l'alimentazione.

Di seguito alcune semplici raccomandazioni:

- 1) Consumare preferenzialmente ortaggi freschi, stagionali, ricchi di fibre, vitamine e Sali minerali. Questi infatti possiedono un indice glicemico in genere basso e con esclusione di legumi e patate possono essere consumati a volontà.
- 2) Consumare pesce almeno due o tre volte alla settimana: in particolare pesce azzurro in quanto è ricco di una particolare categoria di grassi: gli *Omega 3*; sgombri e sardine per esempio ne contengono una quantità da 3 a 9 volte superiore rispetto alle altre più comuni specie ittiche. A tal proposito ricordiamo che studi recenti e autorevoli hanno dimostrato che gli *Omega 3* rallentano lo sviluppo e la progressione delle lesioni aterosclerotiche rendendole meno suscettibili alla rottura.
- 3) Non eccedere con il sale ed utilizzare come condimento olio extravergine di oliva.

(Dr. Federico Sartori)

L'UTILITÀ DELLA DIETA RICCA DI PESCE NEL DIABETE MELLITO: MITO O REALTÀ?

Il Diabete mellito è una malattia ad elevata prevalenza (5-6% nella nostra popolazione) gravata da una elevata morbilità e mortalità. La causa principale di morte sono le malattie cardiovascolari ed in particolare la coronaropatia.

Queste patologie hanno come principale fattore di rischio l'aumento del colesterolo ematico oltre all'ipertensione e all'iperglicemia. L'aumento del colesterolo può efficacemente essere contrastato nel diabetico e nel non diabetico con una moderata, ma costante attività fisica e con una dieta povera di grassi saturi e ricca di acidi grassi poliinsaturi.

Studi epidemiologici hanno dimostrato una correlazione inversa tra consumo di pesce e malattia cardiovascolare. Questa associazione è stata attribuita all'elevato contenuto nel pesce di acidi grassi poliinsaturi n-3, soprattutto l'acido eicosapentaenoico (20:5, EPA) e dodecasenoico (22:6, DHE) e alle loro attività antiaterogena e sui lipidi plasmatici.

Una dieta ricca di pesce può far aumentare questi acidi grassi poliinsaturi, come dimostrato a partire da un lavoro presentato al I Convegno Nazionale Salute e Sicurezza nella Pesca svoltosi a Chioggia nel 1995.

I dati presentati hanno dimostrato come i pescatori chioggiotti consumando pesce 5-6 volte la settimana abbiano valori di acidi poliinsaturi nel sangue superiori rispetto

ai dipendenti dell'Az. ULSS 14 chioggiotti che consumano pesce solo 3-4 volte a settimana. Questi ultimi infine hanno livelli superiori rispetto ai dipendenti dell'Az. ULSS di Padova che consumano pesce in quantità molto inferiore.

Possiamo quindi concludere che mangiare pesce aumenta gli acidi grassi poliinsaturi nel sangue e che l'incremento è correlato con la quantità di pesce consumato per settimana. È molto probabile che questo cambiamento nelle abitudini alimentari possa ridurre l'incidenza e la prevalenza di cardiovasculopatia nella popolazione generale e soprattutto nei pazienti diabetici che ad essa sono particolarmente esposti: finalmente qualche cosa di gradevole a prevenzione e terapia delle complicanze del Diabete mellito!

(Dr. Angelo Boscolo Bariga
Diabetologia dell'Ospedale di Chioggia)

IL RADICCHIO DI CHIOGGIA

Il radicchio di Chioggia è un ortaggio di consistenza croccante e dal sapore leggermente amarognolo; è ricco di fibra, di potassio, di fosforo e di calcio.

Esso contiene le antocianine che esercitano una funzione protettiva nel nostro organismo nei confronti dei radicali e degli agenti ossidanti, sostanze all'origine dell'invecchiamento cellulare.

Il caratteristico sapore amarognolo è dovuto ai guaianolidi: queste molecole hanno funzione antinfiammatoria, vasoprotettiva e coleretica, con i conseguenti effetti depurativi ed epatoprotettivi, proprietà che possono rivelarsi molto utili dopo diete particolarmente ricche di grassi; infine presenta anche effetti positivi sulla memoria. Se mangiato crudo, in insalata, garantisce il massimo apporto vitaminico; cotto, nei più svariati modi, può soddisfare i palati più esigenti e può essere utilizzato sia nella preparazione di minestre che di contorni o torte salate dalle ricette più fantasiose o legate alla tradizione locale.

(Dr. Luisa Polo
Dipartimento di Prevenzione – SISP-SIAN)

3 DOVE ACQUISTARE I PRODOTTI DEL NOSTRO MARE IL MERCATO ITTICO AL MINUTO (LA “PESCARIA DE CIOSA”)

Il portale marmoreo
all'ingresso della
pescheria al minuto
di Chioggia



Aperta al pubblico in fondamenta Marangoni a Chioggia, dal martedì al sabato dalle ore 06.30 alle 12.00, la pescheria offre con i suoi 52 banchi espositivi la possibilità di scegliere tra una vasta gamma di prodotti della pesca locale.

IL MERCATO ITTICO ALL'INGROSSO DI CHIOGGIA



Una veduta aerea del Mercato Ittico all'Ingrosso

Il Mercato Ittico all'Ingrosso di Chioggia, in Via Poli,1 presso l'Isola dei Cantieri, rappresenta il fulcro dell'intero comparto ittico della città garantendo con le due tornate d'asta giornaliere (mattutina e pomeridiana) la distribuzione sia del pescato locale (produzione primaria) che di quello d'importazione, di allevamento e di valle. All'interno dell'area sono presenti oltre al padiglione centrale delle aste, le due palazzine parallele in corrispondenza dell'entrata che ospitano gli uffici della direzione del mercato, quelli del servizio veterinario UISS 14 e della Fondazione della Pesca. Nelle due file retrostanti, inoltre, trovano posto i box dei commercianti, le cui attività di ghiacciatura, confezionamento, deposito e distribuzione dei prodotti della pesca sono state codificate e registrate come previsto dalla più recente normativa comunitaria. In corrispondenza delle banchine di sbarco del pescato giornaliero ormeggiano i motopescherecci a conclusione delle battute di pesca.

4 DALLA TRADIZIONE CHIOGGIOTTA ALCUNE PROPOSTE TUTTE DA GUSTARE

PAPPARDELLE ALLA BUSARA (SECONDO LA RICETTA DELLO CHEF MAURIZIO)

Pappardelle alla Busara



Innanzitutto una precisazione: "busara" xe quel tocio fato col vin bianco, pomodorini, aio, oio, persemelo, capperi, sal e pevere quanto basta, dove che se cusina i scampi, ma anche i astici e le scarpene.

Secondo alcuni "busara se ciamava la te-
cia che la gente de mar doprava per cusinar el pesse"; secondo altri "busara vien dal venesian dove che i ciamava cussì el pesse col pomodoro".

Fate soffriggere leggermente in una padella dai bordi alti gli ingredienti necessari per il sugo alla busara ad eccezione degli scampi che vanno incorporati a metà cottura e sfumati con vino bianco.

Cuocete la salsa per circa 15 minuti e a cottura ultimata aggiungete prezzemolo tritato a piacere ed infine le pappardelle (ingredienti per la pasta fresca: un uovo intero per ogni 100 gr. di farina).

BOLLITO MISTO MARE

Bollito misto mare



Gli ingredienti utilizzati per questo antipasto tipico della cucina locale sono essenzialmente molluschi e crostacei scelti ed abbinati in base a quella particolare abilità che solo i cuochi hanno e che in molti amano definire "estro culinario".

Il segreto di questo piatto è il tempo di bollitura che varia in base al tipo e alle dimensioni dei molluschi e crostacei utilizzati.

FASIOI GRATINAI

Dopo aver pulito e sminuzzato i fasolari fino ad ottenere una poltiglia morbida aggiungete pane grattugiato con parmigiano, olio, una spruzzata di brandy, prezzemolo tritato, sale e pepe q.b. Lavate, asciugate ed ungete con un filo d'olio le valve dei fasolari e riempitele con il composto ottenuto.

Infornate il tutto a 160° - 170° per circa 20 minuti fino ad ottenere una crosta dorata in superficie; togliete dal forno e serviteli caldi.



Fasolari gratinati

INDICE

Premessa	p. 1
1. CHIOGGIA E I SUOI PRODOTTI DELLA PESCA	p. 3
Molluschi, pesci e crostacei	p. 3
Molluschi lamellibranchi	p. 3
Molluschi gasteropodi	p. 6
Molluschi cefalopodi	p. 6
Pesci	p. 10
Crostacei	p. 12
2. PERCHÉ CONSUMARE I PRODOTTI DELLA PESCA LOCALE	p. 14
L'educazione alimentare per una promozione consapevole	p. 14
Le caratteristiche nutrizionali	p. 14
Il controllo igienico-sanitario a garanzia della qualità dei nostri prodotti ittici	p. 15
Dieta e cuore	p. 16
I consigli della cardiologia dell'Ospedale di Chioggia	p. 16
L'utilità della dieta ricca di pesce nel diabete mellito: mito o realtà?	p. 16
Il radicchio di Chioggia	p. 17
3. DOVE ACQUISTARE I PRODOTTI DEL NOSTRO MARE	p. 18
Il Mercato Ittico al minuto (la "pescaria de Ciosa")	p. 18
Il Mercato Ittico all'Ingrosso di Chioggia	p. 19
4. DALLA TRADIZIONE CHIOGGIOTTA ALCUNE PROPOSTE TUTTE DA GUSTARE	p. 20

“ALIMENTAZIONE E SALUTE A CHIOGGIA”

PROGETTO REALIZZATO DALL’AZ. ULSS 14

PUBBLICAZIONE: “LA SICUREZZA ALIMENTARE DEI PRODOTTI DELLA PESCA”

AUTORI:

Dr. Luciano Boffo
Dr. Patrizia Buratti
Dipartimento Interaziendale per la
Sicurezza Alimenti di Origine Animale
Servizio Veterinario

HANNO COLLABORATO INOLTRE:

Dr. Massimo Boscolo Nata
Dr. Luisa Polo (SISP-SIAN)
Dr. Clelia De Sisti (SISP-SIAN)
Dipartimento di Prevenzione

Dr. Angelo Boscolo Bariga
Diabetologia
Presidio Ospedaliero di Chioggia

Dr. Federico Sartori
UTIC (Terapia Intensiva Cardiologia)

Vietata la Riproduzione
Tutti i Diritti Riservati



