



CARE'S SALINA: esplorando etica e sostenibilità del cibo

CARE'S SALINA: esplorando etica e sostenibilità del cibo : Dalle Dolomiti a un'isola remota, nelle Eolie, Salina. Dopo due edizioni in Alta Badia, Paolo Ferretti di HMC e Norbert Niederkofler del St. Hubertus di San Cassiano, portano con successo a termine l'esperimento di portare CARE's da nord a sud fino a un'isola al largo della Sicilia.

La filosofia e lo spirito sono gli stessi, così come la volontà di creare un'occasione d'incontro e scambio, confronto su temi come l'etica e la sostenibilità ambientale tra cuochi, aziende, giornalisti, esperti.

L'espressione "Care's", intesa come "prendersi cura di quello che abbiamo intorno, di noi stessi, del pianeta", in questa edizione calata in un contesto completamente diverso, in un'isola vulcanica, un territorio aspro e inaccessibile dove la sostenibilità ambientale è una scelta obbligata per chi pesca così come per chi coltiva, tanto che le tecniche di produzione di vini, olio e capperi, tra le principali risorse dell'isola sono immutate da più di 100 anni.

Il magnifico panorama, le escursioni di foraging sulle montagne, con contatti ravvicinati con piccoli rettili, assaggio di piante spontanee come il sedano e il finocchietto selvatico, esplorazioni in barca intorno all'isola per vedere siti di nidificazione di falchi regina o navigare scortati da piccoli branchi di delfini, già da soli valgono il viaggio.

Esplorazione e scoperta sono state anche le mie chiavi di lettura dei tanti piatti realizzati da 18 cuochi, provenienti da tutto il mondo che hanno valorizzato i migliori ingredienti del territorio, dal pesce ai capperi, gli ortaggi, l'olio, i vini.

Infine i Talk, che ho avuto il piacere di moderare, sono stati un'occasione preziosa per confrontarsi con altri esperti e definire dei punti fermi sull'impatto ambientale del settore alimentare e sul consumo responsabile.

Ecco i miei 5 consigli per mangiare in modo etico e sostenibile:

Compra locale e artigianale – piccoli produttori così come piccoli pescherecci difficilmente sfameranno tutto il pianeta ma ad oggi rimangono il modello più virtuoso per un uso sostenibile delle risorse. Acquista direttamente da piccoli produttori o pescatori tutte le volte che puoi.

Meglio se con certificazioni di etica e sostenibilità – Se possibile prediligi prodotti con certificazioni di sostenibilità, certificate da enti terzi come ad esempio "Produzione integrata", "Biologico", "Biodinamico", "Fairtrade" per gli alimenti in genere, e "MSC", "ASC", per i prodotti ittici.

Flessibilità e varietà – Non fissatevi sempre sui soliti alimenti, variate il più possibile. A proposito dei prodotti ittici sperimentate anche specie meno note, spesso quelle che hanno minore valore di mercato sono anche le più sostenibili. Essere flessibili significa anche essere pronti a sperimentare prodotti a basso impatto ambientale che non siamo abituati a mangiare, ad esempio un pesce alieno che sta danneggiando i nostri ecosistemi marini che mangiando contribuiremmo a riequilibrare.

Basso impatto ambientale – Mangia il più possibile vegetale. Non far mancare mai i legumi e privilegia i prodotti animali a minore impatto ambientale come chioccioline e cozze allevate.

Evita le specie sovrasfruttate – l'elenco è davvero lungo e in costante aggiornamento. Approfondisci sul sito di

EC (https://ec.europa.eu/fisheries/inseparable/it/medfish4ever#quicktabs-medfish4ever_it=2)

FAO (<http://www.fao.org/newsroom/common/ecg/1000505/en/stocks.pdf>), WWF (<http://pescesostenibile.wwf.it/wwf-recommendations/>)

IUCN Red List (<http://www.iucnredlist.org/search>)

In generale quando si acquista il pesce è sempre meglio rispettare la stagionalità e la taglia minima (qui trovate una bella guida messa a punto da Slowfood)

Ecco qualche esempio di pesci sovrasfruttati che sarebbe meglio non consumare:

Pesce Spada

Anguilla / Capitone (di qualunque provenienza)



Tonno rosso, pinna gialla, alalunga

Salmone pescato

Cernia

Gamberi, Gamberi rossi, Gamberi rosa, scampi, astici e aragoste

Merluzzo

Acciughe

Triglie

Occhialone

Verdesca e Palombo

Razza

Storione

Pesce spatola /sciabola

Cefalo bosega

Invece di concentrarvi sui pesci da non mangiare cogliete l'occasione di sperimentare nuovi prodotti ittici, molluschi, pesci che non avete mai degnato di uno sguardo. Se proprio non potete fare a meno di consumare questi pesci, acquistateli con certificazione di pesca sostenibile o allevamento responsabile (MSC, ASC).

Questi consigli sono destinati anche e a tutti quei cuochi che hanno a cuore la sostenibilità ambientale e la tutela dei mari. Abbiate il coraggio di andare controcorrente, eliminare alcuni pesci all'inizio sembrerà una scelta impopolare e potrebbe non essere apprezzata da tutti i vostri clienti, ma questo coraggio vi ripagherà, perché con le vostre scelte farete cultura e darete un contributo concreto all'utilizzo sostenibile delle risorse del nostro pianeta.

Lisa