



COMUNICATO STAMPA

BUONO PER TE, BUONO PER L'OCEANO:

Marine Stewardship Council e SMARTFOOD IEO insieme per una cucina salutare e sostenibile

*Il nuovo ricettario per aiutare i consumatori a portare in tavola piatti salutar
a base di pesce da pesca sostenibile MSC.*

- *Un ricettario con nove ricette a base di pesce certificato per una alimentazione salutare*
- *Un ricettario buono per te... perché il pesce è ricco di proteine nobili che presentano tutti gli amminoacidi essenziali*
- *Un ricettario buono per l'oceano...perché scegliere prodotti ittici provenienti da pesca sostenibile certificata, assicura un oceano in salute per le generazioni di oggi e di domani*

Milano, 31 gennaio 2024 – **MSC Marine Stewardship Council**, organizzazione non profit internazionale che promuove la pesca sostenibile, in collaborazione con **Smartfood**, il programma in scienze della nutrizione e comunicazione dell'**Istituto Europeo di Oncologia di Milano (IEO)**, presenta il ricettario **“Buono per te, buono per l'oceano”**: nove ricette a base di pesce certificato sostenibile per portare in tavola un cibo fondamentale per un'alimentazione salutare, ma che deve essere protetto affinché tutti possano usufruire a lungo termine dei suoi benefici. Ricette gustose e facili da preparare, pensate o adattate per rispettare le linee guida salutari del programma SmartFood.

Buono per te...

Il pesce, alimento tipico della dieta mediterranea, rappresenta da sempre un'importante fonte di nutrienti, in particolare proteine nobili di elevato valore biologico che presentano tutti gli amminoacidi essenziali nelle giuste proporzioni. Ogni specie presenta diverse caratteristiche, ad esempio il **pesce azzurro** è una fonte preziosa di acidi grassi essenziali omega-3 importanti per il sistema nervoso e per la prevenzione delle malattie del sistema cardiovascolare, ed è ricco di vitamine del gruppo B, A e D, e di minerali come il calcio e il fosforo. I **molluschi** presentano, a parità di peso, una quantità minore di proteine, sono poveri di grassi e rappresentano una fonte di micronutrienti; presentano un notevole contenuto di iodio, ma anche di sodio: per questo motivo è bene evitare l'aggiunta di sale. I **crostacei** sono fonti di vitamine, principalmente del gruppo B, e minerali come selenio, iodio, zinco, fosforo e magnesio. Una porzione di gamberi, per esempio, copre quasi la totalità del fabbisogno giornaliero di selenio.

La porzione di pesce fresco o surgelato, consigliata per un adulto, è di 150g, che corrispondono a un filetto medio o a un piccolo pesce intero, 20 gamberetti o 25 cozze (1). Può essere consumato 3 volte alla settimana, ma anche 5. Se si desidera, è possibile sostituire una di queste porzioni settimanali con 50g di pesce conservato, preferendo i prodotti con meno sale e conservati in olio extra vergine d'oliva o al naturale.

*“Saper veicolare le informazioni sull'alimentazione è oggi un importante strumento per tutelare la salute delle persone e dell'ambiente” sostiene **Lucilla Titta, coordinatrice Smartfood IEO**. “Il programma Smartfood da sempre cerca di educare alla consapevolezza delle scelte individuali quotidiane: scegliere un'alimentazione salutare, con quantità sostenibili di materie prime alle quali si possa attingere, è il punto di partenza per tutelare l'ambiente, oltre che se stessi. Per Smartfood IEO la sostenibilità nutrizionale e ambientale è sempre stata un obiettivo primario e con questa campagna in collaborazione con MSC contiamo di sensibilizzare ancor di più la popolazione su questi temi fondamentali”.*

... buono per l'oceano.

I prodotti ittici rappresentano una proteina a bassa impronta di carbonio e, se provengono da una pesca sostenibile certificata, rappresentano una scelta che assicura un oceano in salute per le generazioni di oggi e di domani. A livello globale, il pesce rappresenta in media il 17% dell'assunzione media pro capite di proteine animali, mentre 600 milioni di persone sono impiegate direttamente o indirettamente nel settore ittico (2).

Gestire in modo sostenibile le risorse marine significa permettere a un maggior numero di persone di avere a disposizione le proteine necessarie a vivere in salute. **Le attività di pesca gestite in modo sostenibile sono più produttive a lungo termine** e, fornendo una fonte di cibo più stabile, assicurano la disponibilità di pesce alle generazioni future.

*“Il **consumatore ha un ruolo fondamentale** nel promuovere le migliori pratiche della pesca: chiedendo e scegliendo prodotti ittici da pesca sostenibile ha il potere di orientare il mercato verso un approvvigionamento sostenibile che spingerà sempre più pescatori a mettere in atto pratiche sostenibili”* afferma **Francesca Oppia, direttrice di MSC in Italia**. *“Questo ricettario, nato dalla collaborazione con SmartFood IEO, ha l’obiettivo di sensibilizzare i consumatori sui benefici di un piccolo grande gesto alla portata di tutti noi: scegliere prodotti da pesca sostenibile certificata MSC, riconoscibili dal marchio blu MSC sulla confezione, permette alle risorse marine di prosperare”*.

Le ricette sono disponibili nella [versione pdf del ricettario](#) o consultabili sul sito MSC all'indirizzo www.msc.org/it/ricette-per-oceano-4

1. Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana sinu.it/larn/
2. Lo Stato della Pesca e dell’Acquacultura nel mondo. UN FAO 2022.