



**Guida agli acquisti da portare a casa.**

**Per sapere sempre  
che pesci prendere.**

Con quattro ricette.

**coop**

Per me e per te.

# PER IL FUTURO DEI PESCI.



## «Amato» e «a rischio» come non mai.

Il consumo di pesce e di frutti di mare è in continuo aumento in tutto il mondo. Il pesce è un alimento povero di grassi, ma ricco di proteine nobili, preziosi sali minerali e vitamine.

Tuttavia, le pratiche di pesca intensiva per far fronte alla forte richiesta rischiano di mettere a repentaglio l'equilibrio naturale degli stock ittici. Anche le acquaculture convenzionali non rappresentano più un'alternativa sostenibile alla pesca in mare, in quanto l'elevata densità di allevamento, il nutrimento ad alta concentrazione e l'impiego di farmaci a scopo preventivo finiscono per ripercuotersi negativamente e oltre misura sulla salute dei pesci e sull'ecosistema.

Le pagine che seguono illustrano l'impegno di Coop in tal senso.

## IL MONDO ANIMALE È IN PERICOLO

L'85% delle riserve ittiche mondiali a uso commerciale è sovrasfruttato o a rischio di overfishing. Molti animali marini finiscono accidentalmente nelle reti dei pescherecci per poi essere rigettati in mare morti o agonizzanti.

## PER IL PESCE NOSTRANO.



### Bontà di acque nostrane.

In Svizzera esistono più di 50 specie di pesci, ma solo una minima parte di queste specie nostrane trova uno sbocco sulle nostre tavole. Tra le specie più note vi sono coregone, persico, luccio, salmerino, trota fario, trota iridea e trota di lago.

Tutti questi pesci sono disponibili da Coop con il nuovo label «Pesce svizzero». Alcuni di questi pesci, come per esempio il salmerino alpino dal lago di Ginevra, non sono disponibili su tutto il territorio nazionale,

ma solo a livello regionale a causa dei limiti delle quote di pescato. La disponibilità di alcune specie varia anche a seconda dei periodi di fermo biologico stagionali e delle taglie minime di pesca.

Coop si è prodigata molto, specialmente negli ultimi due anni, per migliorare l'offerta di pesci autoctoni come coregone, trota e persico, ampliando in maniera costante l'assortimento di pesce svizzero.



# PER PESCE DI CATTURA SOSTENIBILE E CERTIFICATO MSC.



## Per accontentare tutti, anche la tua coscienza.

Dal 1997, il Marine Stewardship Council (MSC), istituito dal WWF e da una multinazionale della pesca, si adopera per una pesca di cattura sostenibile. Solo le aziende ittiche che seguono queste semplici, ma efficaci regole, ottengono il label di sostenibilità:

- Le quote di pesce pescato non devono compromettere la naturale capacità di ripopolamento delle specie e devono rispettare i fermi biologici.
- Occorre ridurre la cattura delle popolazioni soggette a overfishing o minacciate, in modo da lasciare il tempo necessario per garantirne la ripresa effettiva.
- Le pratiche di pesca non devono gravare sulla struttura, sulla varietà e sulla produttività dell'ecosistema e delle sue specie.

**Ad oggi già il 56 % dell'offerta di pesce di cattura da Coop risponde agli standard MSC.**

Attualmente il 13% del pesce in scatola Coop è realizzato con prodotti provenienti da cattura certificata MSC. Entro la fine del 2012 tale percentuale dovrebbe essere del 100%.

[www.msc.org](http://www.msc.org)  
[www.coop.ch/pescemsc](http://www.coop.ch/pescemsc)



[www.msc.org](http://www.msc.org)

TNC-COC-44 297 091694

# PER PESCE D'ALLEVAMENTO SOSTENIBILE E CERTIFICATO BIO.



## Il più naturale possibile.

Il pesce e i gamberetti biologici provengono dalle cosiddette acquacolture, allevamenti biologici controllati. Nelle acquacolture gli animali sono allevati in stagni naturali, in bacini artificiali o in apposite gabbie collocate in mare aperto. Il marchio «Bio Suisse» attesta che il prodotto deriva da allevamenti sottoposti a controlli regolari effettuati da enti indipendenti e risponde ai seguenti requisiti:

Allevamenti rispettosi della specie.

- Mangimi controllati senza aggiunta di ormoni o di coadiuvanti della crescita.
- Nessun impiego di farmaci a scopo preventivo.
- Se possibile, i pesci devono essere di provenienza svizzera e/o essere sottoposti a lavorazione in Svizzera.

Le severe direttive «Bio Suisse» disciplinano anche i prodotti ittici d'importazione. È ammesso solo il trasporto via nave, rotaia o gomma, ma non quello per via aerea. Per questo i gamberetti d'importazione sono surgelati. Il fatto che siano surgelati ne garantisce l'assoluta freschezza: la surgelazione consente, infatti, di stabilizzare la qualità dei gamberetti subito dopo la loro cattura. **Ad oggi già il 30% della quota di pesce d'allevamento in vendita da Coop risponde alle direttive Bio Suisse.**

[www.coop.ch/pescebio](http://www.coop.ch/pescebio)

**naturaplan**



# PER AVER APERTO NUOVE STRADE CON IL WWF SEAFOOD GROUP.



## Per pesci e frutti di mare.

Guida agli acquisti per  
l'assortimento Coop.

Edizione dicembre 2011



### Agire con responsabilità.

Coop ha deciso di dare un segnale forte nella battaglia contro il sovrasfruttamento delle risorse ittiche mondiali: dal 2007 sono state ritirate dall'assortimento numerose specie ittiche di cattura ad alto rischio d'estinzione.

Per il pesce da allevamento Coop ha puntato su acquaculture sostenibili (pagina 9) conformi alle direttive della Gemma bio. Per il pesce di cattura, invece, Coop privilegia aziende ittiche certificate MSC (pagina 6) e promuove la vendita di pesci provenienti dalla Svizzera. Con 45 prodotti, Coop dispone oggi del più vasto assortimento di pesce e frutti di mare bio al mondo. Con questi prodotti realizza il 30% circa della cifra d'affari proveniente dalle acquaculture. L'obiettivo di Coop è offrire presto solo ed esclusivamente pesci e frutti di mare da pesca sostenibile e di allevamento (pagina 20).

In veste di socio cofondatore del WWF Seafood Group, Coop sottopone ogni anno all'esame del WWF l'intero assortimento di pesci e frutti di mare dei propri negozi e lo adegua in base agli esiti del controllo.

Il pesce e i frutti di mare da produzione sostenibile sono contrassegnati dai label bio e MSC raccomandati dal WWF. La guida per gli acquisti di seguito riportata offre una rassegna sui livelli di allerta per le specie di pesce in vendita da Coop. Come partner del WWF Seafood Group, Coop si prodiga per la tutela dei nostri mari.

[www.wwf.ch/pesce](http://www.wwf.ch/pesce)



# SPIEDINI DI GAMBERETTI BIO

## CON VELLUTATA DI POMODORI E VANIGLIA FREDDA



### Per 4 persone

**Tempo di preparazione:** ca. 30 min

**Valore energetico per persona:** ca. 963 kJ / 230 kcal

### Ingredienti

<b>1c.</b>	di olio di oliva	<b>12</b>	code di gamberetti bio
<b>1</b>	cipolla piccola, tritata finemente	<b>4</b>	spiedini di legno
<b>1</b>	spicchio d'aglio, spremuto		Olio di oliva per rosolare
<b>1c.</b>	di concentrato di pomodoro	<b>1</b>	spicchio d'aglio, spremuto
<b>500 g</b>	di pomodori, a pezzetti	<b>1</b>	limone bio, un po' di scorza grattugiata e 1c. di succo
<b>1</b>	stecca di vaniglia, tagliata per il lungo, privata dei semi	<b>1c.no</b>	di sale
<b>5dl</b>	di brodo di verdura		un po' di pepe
<b>2c.</b>	di olive nere		alcune foglie di basilico, finemente tritate
	Sale, pepe		

### Preparazione

In una padella scaldare l'olio, appassirvi la cipolla e l'aglio con il concentrato di pomodoro. Aggiungere i pomodori, la stecca e i semi di vaniglia e cuocere per ca. 5 min. Irrorare con il brodo, portare a bollore, abbassare la fiamma e lasciar sobbollire per ca. 15 min. Togliere la stecca di vaniglia, frullare la minestra e unire le olive. Condire la vellutata, lasciar raffreddare, coprire e conservare in frigo per ca. 2 ore.

Infilare i gamberetti sugli spiedini. In una padella scaldare un filo d'olio e dorare i gamberetti per ca. 1 min su ogni lato. Unire l'aglio, la scorza e il succo di limone, quindi condire i gamberetti. Servire la vellutata raffreddata con gli spiedini di gamberetti e guarnire con basilico.

# COREGONE SVIZZERO SU PUREA DI PATATE E FINOCCHIO E PANCETTA AL MIELE



## Per 4 persone

**Tempo di preparazione:** ca. 45 min

**Valore energetico per persona:** ca. 2105 kJ/504 kcal

### Ingredienti

<b>800 g</b>	di patate, a tocchetti	<b>1 c.</b>	di miele liquido
<b>300 g</b>	di finocchio, a pezzetti acqua salata, bollente	<b>1/4 c.no</b>	di anice stellato in polvere Burro per arrostire
<b>1 dl</b>	di latte caldo	<b>1/2 c.no</b>	di sale
<b>50 g</b>	di burro	<b>600 g</b>	di filetto di coregone svizzero
<b>1/2 c.</b>	di liquore all'anice Sale e pepe bianco	<b>1 c.</b>	di erba cipollina, tagliata finemente
<b>4</b>	fette di pancetta da arrostire		

### Preparazione

Per la purea cuocere le patate e i finocchi in acqua salata bollente senza coperchio a fuoco medio per ca. 15 min, sgocciolare bene, tritare con il passavere direttamente nella pentola. Unire il latte, il burro e il liquore all'anice poco per volta mescolando. Eventualmente mettere la pentola di tanto in tanto sul fuoco e condire. In una padella antiaderente dorare le fette di pancetta a fuoco lento senza grassi aggiunti.

Cospargere le fette di miele, togliere e arricchire con una spolverata di anice stellato. Asciugare il grasso di cottura, nella stessa padella riscaldare una noce di burro e arrostire i filetti di pesce per ca. 2 min su ogni lato, quindi condire. Disporre i filetti di coregone sulla purea, appoggiarvi la pancetta e guarnire con erba cipollina.

# FILETTO DI PASSERA MSC CON INSALATA DI PAPAIA E CIPOLLA



## Per 4 persone

**Tempo di preparazione:** ca. 30 min

**Valore energetico per persona:** ca. 963 kJ/230 kcal

## Ingredienti

1½ dl	di succo di arancia	1	cipolla rossa, a striscioline fini
½	peperoncino rosso, privato dei semi, tritato finemente	1	cipollotto, con il verde, ad anelli
1-2 cm	di zenzero, grattugiato finemente	500 g	di filetto di passera MSC, a strisce di 2 cm
1 c.	di zucchero di canna	½ c.no	di sale
½ c.no	di Maizena	3 c.	di farina bianca
½ dl	di succo di limetta	1 c.no	di coriandolo in polvere
	Sale, pepe quanto basta		Burro per arrostire
2	papaia, a tocchetti di 1,5 cm	2 c.	di foglioline di coriandolo

## Preparazione

Per l'insalata far bollire il succo d'arancia con il peperoncino, lo zenzero e lo zucchero, ridurre fino a ca. 1½ dl. Stemperare la Maizena con il succo di limetta, unirla al composto mescolando con una frusta, far cuocere per ca. 2 min e condire la salsa. Unire le papaie, la cipolla e il cipollotto e mescolare. Per il pesce condire i filetti.

In un piatto piano mescolare la farina con il coriandolo in polvere, rigirarvi i filetti scrollando la farina in eccesso. In una padella antiaderente scaldare l'olio, friggere i filetti di pesce uno alla volta per ca. 1 min su ciascun lato, quindi tenere in caldo. Servire l'insalata con i filetti di pesce e guarnire con foglioline di coriandolo. Ideale con pane.

# FILETTO DI SALMONE BIO ARROSTO

SU ERBETTE ESTIVE CON RISOTTO  
(POMODORINI CHERRY E BASILICO)



## Per 4 persone

**Tempo di preparazione:** ca. 40 min

**Marinare:** ca. 1 ora

**Valore energetico per persona:** ca. 2601 kJ/622 kcal

## Salmone

### Ingredienti

- 4 filetti di salmone bio
- 2c. di succo di limetta
- Sale, pepe
- 1c. di burro per arrostire
- 1 scalogno
- 2 spicchi d'aglio
- 1c. ciascuno di timo, maggiorana e rosmarino, tagliati finemente

### Preparazione

Cospargere il salmone su ambo i lati con succo di limetta, coprire e lasciar marinare in frigo per ca. 1 ora, quindi asciugare e condire. Mescolare la crema per arrostire con tutti gli ingredienti fino al rosmarino incluso. Spalmare il composto sul filetto di salmone, disporre quest'ultimo in una padella antiaderente, quindi scaldare. Arrostire il salmone su ambo i lati per ca. 3 min. e tenere in caldo.

## Risotto con pomodori cherry e basilico

### Ingredienti

- 1c. di burro
- 1 cipolla rossa, tritata finemente
- 1 spicchio d'aglio, spremuto
- 250 g di riso per risotto
- 3dl di vino bianco
- 1c.no di sale, un po' di pepe
- ca.6 dl di acqua calda
- 200 g di pomodorini cherry
- ½ mazzetto di basilico, tagliato finemente
- 1c. di pesto
- 50 g di parmigiano grattugiato

### Preparazione

Scaldare il burro, imbriondirvi la cipolla e l'aglio, unire il riso e tostare bene mescolando. Bagnare con il vino bianco e cuocere fino a ridurre della metà, quindi condire. Aggiungere l'acqua un po' alla volta mescolando spesso in modo che il riso risulti sempre leggermente sommerso dal liquido, cuocere per ca. 20 min fino a quando il riso risulta cremoso e al dente. Unire i pomodorini cherry e il resto degli ingredienti. Trasferire il risotto sui piatti, disporvi sopra il salmone.

# PER «TRA IL DIRE E IL FARE... SALVIAMO IL MARE».



L'oreo è stato cancellato dall'assortimento in seguito alla valutazione del WWF e sostituito con il pesce San Pietro (Zeus faber), che non viene pescato con reti a strascico.

**Acquisti di specie di cattura provenienti da fornitori certificati MSC, come ad esempio:**



MSC baccalà (merluzzo bianco)



MSC sogliole



MSC capesante

Ulteriori informazioni sull'offerta di prodotti ittici di Coop sono disponibili presso il Servizio consumatori, casella postale 2550, 4002 Basilea, telefono 0848 888 444, [www.coop.ch](http://www.coop.ch)