

CONSUM CONSCIENT DE PEIX

Ens ho diu el metge, el govern... tothom: cal menjar peix, que és molt sa. Tan bruts com tenim els mars, pot ser tan bo de veritat? Quan visitem un poble de costa ens atreu anar al moll i contemplar com els pescadors descarreguen. Té res a veure un cayuco amb una ració de pop? Si els oceans s'esgoten, com és que diàriament trobem tanta abundància a la peixateria? I al súper, i als congelats... En el tema del peix molts notem que naveguem...

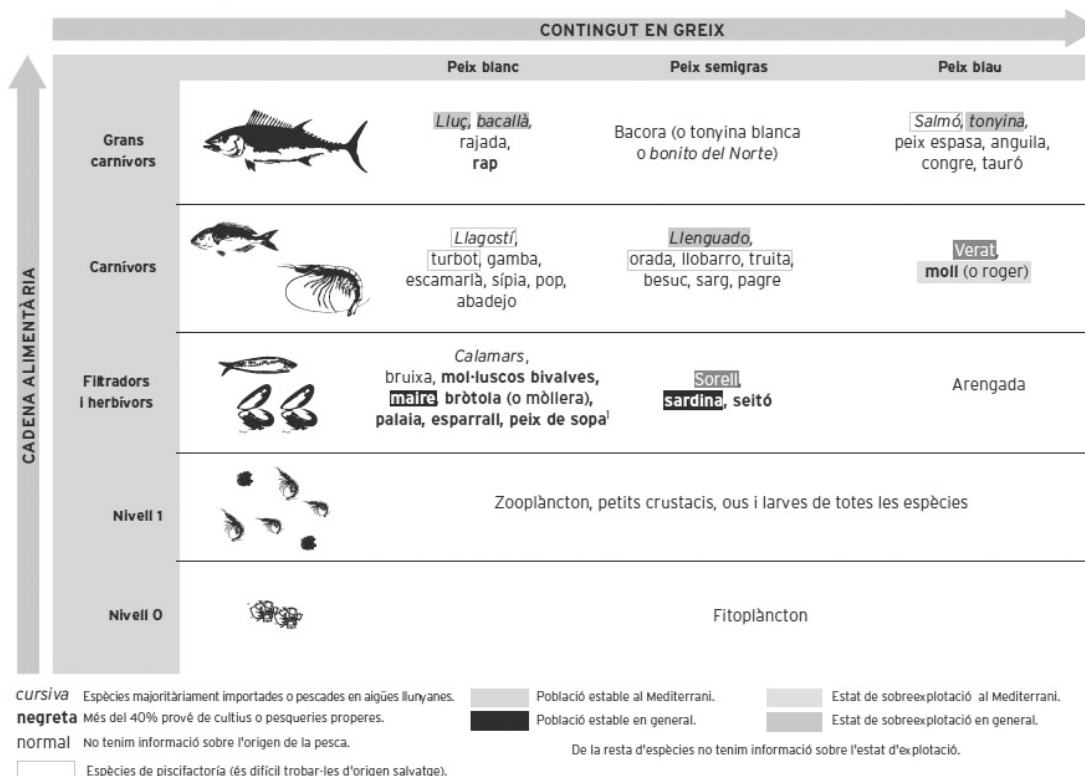
1. QUÈ ENS APORTA

S'insisteix que el peix és ric en proteïnes, i el blau en greixos, inclòs el famós Omega3. El que ja no es diu tant és que precisament en el greix s'hi acumulen contaminants que abunden en el mar, i que el peix de piscifactoria pot dur també restes d'antibiòtics i additius. **Siguem conscients de què ens aporta el peix.**

COM HO PODEM FER:

► Mengem peix, però **sense abusar-ne**. Com més en mengem, sobretot dels carnívors i grans carnívors (excepte el lluç i el llenguado), més toxines se'ns van acumulant i més contribuïm a la sobreexplotació dels mars.

CARACTERÍSTIQUES DELS PEIXOS MÉS COMUNS



► Mengem **menys** sovint dels més **grassos**, dels que acumulen més **tòxics** (com el salmó) i dels de **piscifactoria**.

► Dels peixets que ens mengem sencers n'aprofitem totes les **vitamines i minerals**.

2. LA PESCA. QUIN PEIX?

La pesca no *produeix* peix, sinó que l'*extreu* del medi; seria l'equivalent de la caça d'animals terrestres, avui ja pràcticament desapareguda. Malgrat que uns veuen el got mig ple i d'altres mig buit, tots els sectors relacionats amb la pesca reconeixen que la situació del mar és delicada (segons la FAO, el 36% de les pesqueries del Mediterrani estan sobreexplotades o extingides, un 42% estan explotades al màxim i un 22% moderadament; segons l'Agència Europea de Medi Ambient, les pesqueries comercials sobreexplotades són del 65% al 70%). Avui les grans flotes d'altura tenen capacitat per pescar més del que els mars poden donar. L'estat d'explotació varia molt segons l'origen del peix, però podem mirar de **buscar els menys sobreexplotats**.

COM HO PODEM FER:

- ▶ Els peixos que mengem més sovint, que siguin **herbívoros** (són els que no mengen altres peixos), perquè són més abundants. Els que són més habituals de trobar són arengada, sardina, seitó, sorell, calamars, bruixa, mol·luscos, maire, bròtola (o mòllera), palaia, esparrall, moll (o roger) i peix de sopa.¹
- ▶ Espècies **amb poblacions més estables**: sardina, maire i, si vénen del Mediterrani, verat i sorell.
- ▶ Espècies **més sobreexplotades**: lluç, bacallà, tonyina (a la versió *on line* de la ConsumpediaMed hi ha un estudi del cas del Mediterrani), llenguado i, si ve del Mediterrani, el moll.
- ▶ No escollim els que ens sembli que són **molt joves**.
- ▶ **Donem suport** als que lluiten per una millor gestió dels mars: Greenpeace (www.greenpeace.org), International Collective in Support of Fishworkers (www.icsf.net), World Wildlife Fund (www.wwf.org), Oceana (www.oceana.org).

La gran majoria de pescadors del món treballen a petita o mitjana escala, en aigües litorals; el 80% de la flota europea del Mediterrani és de vaixells de menys de 12 metres d'eslora. Les grans flotes d'altura pesquen a tots els oceans i causen grans impactes ambientals i socials. La pesca artesanal o d'escala moderada és la més sostenible i rendible, i manté vives la cultura i les localitats pesqueres. **Busquem el seu peix**.

COM HO PODEM FER:

- ▶ Comprem en una **peixateria de confiança** que tingui peix de llotja, busquem el que sigui **més fresc**. Com es podem reconèixer:

Ulls negres, transparents, no enfonsats.

Ganyes vermelles i brillants, no marronoses.

Els petits s'han de mantenir **rígid**s en agafar-los (amb algunes excepcions, com la maire o la bròtola). En els més grans, pitjant amb un dit la carn ha de tornar a lloc sense deixar marca (excepte en el cas del roger o moll).

Les **escates** han d'estar ben agafades a la pell, que no saltin fàcilment (excepcions: sardina, seitó i similars).

Que estigui **sencer**. El semicongelat arriba sense vísceres.

El **marisc**, que es mogui (antenes, potes, closques que s'obren i es tanquen...).

Olor fresca de mar, no d'amoníac (excepte alguns com la rajada, que en pot fer olor de natural).

Escollim un cop a la peixateria, no ens quedem amb una opció presa per endavant.

¹ S'anomena **peix de sopa** o **morralla** a un conjunt de peixos de la nostra costa mediterrània que són poc apreciats perquè tenen moltes espines (moltes vegades es llencen al mar), però en canvi són molt saborosos, i dels més barats. Se solen usar per fer brou, encara que alguns també es poden menjar fregits. Inclouen escòrpora, aranya de mar, cinta, rata, moixina, boga, mabre, popets de roca, galeres, cranc...

- ▶ És obligatori que tots els punts de venda de peix posin un **cartell** a cadascun indicant d'on ve, entre d'altres coses. Com més coneguem la peixateria, més segurs podrem estar que no ens enganya.
- ▶ Espècies que és més probable que vinguin **de pesqueries o cultius propers**: sardina, seitó, rap, mol·luscos bivalves, maire, bròtola, palaia, esparrall, moll, peix de sopa.
- ▶ Espècies majoritàriament **pescades en aigües llunyanes**: lluç, bacallà, tonyina, llenguado, llagostí, calamars. El peix **congelat i el processat** és probable que vingui de lluny.
- ▶ El peix de pesca artesanal pot ser més car, però recordem que no convé abusar del peix. Val més **de pesca artesanal de tant en tant**, que de pesca industrial sovint.
- ▶ **Demanem a les institucions** suport a la pesca artesanal.
- ▶ Característiques i impactes dels diferents **tipus de pesca**:

Tipo de pesca	Zona y jornadas	Artes e impacto ecológico	Aspectos socioeconómicos
Artisanal (pequeña escala)	Litoral (menos de 12 millas de la costa). Vuelven en el día	Artes menores, muy selectivas. Impacto prácticamente nulo sobre el fondo marino. Interés por la sostenibilidad de su litoral. Menor consumo energético	Máximo empleo por kilo de pescado. Costes bajos, mejor rentabilidad. Distribución más homogénea de los ingresos entre la comunidad. Preserva la cultura pesquera
Industrial (gran escala)	Alta mar (aguas internacionales distantes en todos los océanos y aguas de otros países). Pueden estar varios meses en el mar	El más usado (poco más de la mitad) es el arrastre, muy poco selectivo y de gran impacto sobre el fondo marino. Desligada de un entorno concreto, facilidad para la sobreexplotación. Gran consumo energético (3-7 veces más que la artesanal y 2-3 veces más que la semiindustrial por tonelada de pescado)	Mínimo empleo por kilo de pescado. Requiere inversiones muy fuertes, rentabilidad baja, subvenciones imprescindibles. Ingresos repartidos verticalmente de forma desigual
Semiindustrial (escala mediana)	Litoral (excepto menos de 3-5 millas de la costa) y alta mar (aguas europeas, internacionales cercanas y Sahara). Pueden volver en el día o estar hasta un mes en el mar	Palangre y cerco (mayoritarios en el Cantábrico) bastante selectivos y de impacto sobre el fondo bajo o nulo. El arrastre (mayoritario en el Mediterráneo) puede tener menor impacto que en la pesca industrial, según la escala. Mayor o menor sobreexplotación según la escala. Consumo energético mediano	Mezcla aspectos de ambas en función de la escala

Cada vegada es cria més peix en piscifactories. Hi ha qui diu que és la solució a l'exhauriment del mar, però... l'aliment per a aquest peix també s'ha de pescar! I les explotacions tenen uns impactes ambientals i socials molt importants. **Mengem poc peix d'aqüicultura.**

COM HO PODEM FER:

- ▶ Les espècies de peix que **més es crien en piscifactories** són el salmó, el llagostí, el turbot (variant cultivada del rèmol, salvatge), l'orada, el llobarro i la truita. Un indicador inequívoc per saber si són criats o salvatges és el preu: els de cria són sorprenentment barats. Val més menjar-ne **poc sovint, però que siguin salvatges.**

- ▶ També es cultiven els **mol·luscos**: musclos, cloïsses, escopinyes, ostres... Aquest cultiu és més sostenible perquè els mol·luscos no s'alimenten d'altres peixos.

A la taula de la primera pàgina hi tenim un compendi de les característiques de diferents espècies respecte a **tots els paràmetres**: posició en la cadena tròfica, quantitat de greix, origen més habitual, estat d'explotació, cultiu en piscifactories.

3. ON EL COMPREM

Tant a la peixateria com al súper hi ha peix de mars llunyans, congelat o poc fresc, i pescat de la manera menys sostenible. També n'hi ha de piscifactoria. Les grans cadenes de supermercats formen part d'un model econòmic centralitzat. En canvi, les millors opcions de peix només les trobarem a **peixateries i mercats, o per canals de venda directa**.

COM HO PODEM FER:

- ▶ Compren en una **peixateria de confiança** que tingui peix de llotja.
- ▶ Aprenquem a reconèixer el peix **més fresc**, que vindrà segurament del litoral.
- ▶ Els **peixaters i peixateres** ens poden preparar bé el peix i donar-nos consells.
- ▶ Al **moll i a peixateries d'algunes poblacions pesqueres** es pot comprar peix directament. Hi ha pescadors o confraries que venen a domicili o en peixateries pròpies.

4. A CASA

El peix es fa malbé si no es guarda ràpid i bé. **Evitem-ho**.

COM HO PODEM FER

- ▶ En arribar de la peixateria, **la primera cosa** és guardar bé el peix.
- ▶ Congelar-lo **de pressa**, descongelar-lo **lentament**.
- ▶ **Una compra dóna per a molt**: avui lluç arrebossat, la setmana que ve croquetes, el mes que ve sopa de peix...

QUEDA'T AMB AIXÒ!

Menjar peix és bo, però no com més millor.

La pesca de petita escala del litoral és més sostenible ecològica i socialment. La trobarem només a peixateries i mercats o per venda directa.

Tenim força opcions de peixos locals i herbívors. Les espècies més problemàtiques, deixem-les per de tant en tant.