

TODAY**DOSSIER SPESA CONSAPEVOLE**

Quando comprare il pesce per risparmiare: i giorni migliori e quelli da evitare

Dalla freschezza del pescato alle offerte, cosa sapere su stagionalità, prezzi e promozioni. E per orientarsi meglio, un calendario di stagione con le specie da scegliere ogni mese per contenere la spesa senza rinunciare alla qualità

**Massimo Canorro**

Giornalista

"Per pescare bisogna avere la mente sgombra. Come a biliardo. Si guarda la palla, ci si concentra sulla traiettoria che le si vuole far fare e poi si imprime alla stecca la forza che si desidera. Con sicurezza e determinazione. A pesca, si lancia la lenza, poi ci si concentra sul galleggiante. Non si lancia la lenza così a caso. Un pescatore si riconosce dal lancio". Sono parole del noto scrittore e giornalista

francese Jean-Claude Izzo, tratte dal romanzo giallo "Casino totale" (1995), ambientato a Marsiglia.



Saraghi freschi esposti sul banco di un mercato ittico (foto LaPresse)

Un pescatore, dunque, si riconosce dal lancio dell'amo. E chi ama il pesce? Anche dalla capacità di scegliere il momento giusto per portarlo in tavola, senza rinunciare alla qualità ma cercando, quando possibile, di risparmiare. Da qui, alcuni interrogativi: qual è allora il momento migliore della settimana per acquistare pesce, molluschi e crostacei? E, al contrario, quale quello in cui i prezzi tendono a essere più elevati? Proviamo a fare un po' di chiarezza.

Qual è il giorno migliore per comprare il pesce

Il giorno migliore per acquistare pesce dipende, prima di tutto, dal tipo di pesce. A seconda della specie, infatti, cambiano le modalità di cattura, le attrezzature utilizzate e anche le condizioni meteorologiche. Per esempio, alcune specie che vivono sui fondali, come sogliole e triglie, sono soggetti a specifiche limitazioni e periodi di fermo, che possono influire sulla disponibilità di pesce fresco durante la settimana.



Percy Robert Craft,

In linea generale, quindi, il lunedì potrebbe non essere il giorno migliore per acquistare alcune tipologie di pesce, perché si rischia di trovare prodotto pescato nei giorni precedenti oppure proveniente da mercati rimasti chiusi durante il fine settimana. Nel caso di un prodotto freschissimo, anche alcuni giorni di differenza possono incidere sulla qualità, soprattutto se la conservazione non è stata ottimale. Per questo, oltre al giorno, è importante che il consumatore verifichi, laddove disponibili, la provenienza, la data di cattura o di sbarco e le modalità di conservazione del prodotto.

Anche conoscere la stagionalità del pesce può aiutare a risparmiare e a fare scelte più consapevoli, senza dimenticare l'importanza di ridurre gli sprechi. Un aspetto, quest'ultimo, che riguarda anche il modo in cui il pesce viene acquistato e preparato. Come scrive un utente in un gruppo Facebook dedicato alla spesa alimentare: "Da operatore del settore vi posso assicurare che l'80 per cento delle persone vuole mangiare il pesce senza trovarci neppure una spina. Lo vuole già pulito, praticamente perfetto. E la responsabilità è anche di quelle trasmissioni tv che propongono ricette con il pesce sempre sfilettato, dove più della metà della carne viene buttata via".

Prezzi e occasioni nei mercati rionali

Chi può fare la spesa ogni giorno della settimana, magari perché è in pensione o lavora come libero professionista, può godere dei vantaggi offerti dai mercati rionali. È il caso del mercato di Testaccio a Roma. Qui si trovano pescherie storiche, come quella della famiglia Mastroianni, e banchi come quello di Simona e Daniele, dove è possibile acquistare pesce di qualità: dai calamari alle vongole veraci, dai crostacei alla paranza, ma anche prodotti già pronti: dagli spiedini al preparato per il risotto alla pescatora.



Crudo di mare freschissimo al Mercato di Testaccio a Roma

Quanto ai prezzi, il pesce azzurro come alici, sarde e sgombri, ricco di omega 3, resta in genere tra le scelte più economiche: si va dai 5 ai 10 euro al chilo; sarde e alici possono costare anche meno di 5 euro, mentre sgombri e sugarelli oscillano in media tra i 6 e i 14 euro al chilo. Più costose sono invece alcune varietà di pesce bianco e specie pregiate, come orate, spigole e calamari, il cui prezzo spazia in media tra i 15 e i 30 euro al chilo, a seconda della tipologia e della provenienza.

E la regola del lunedì? Vale in particolare per la vendita diretta in pescheria di pesce fresco pescato in mare. Oggi, però, tra acquacoltura e prodotto congelato, il rapporto tra giorno della settimana e freschezza è meno diretto. In generale, il momento migliore è quando è più probabile trovare prodotto appena pescato e sbarcato: in alcune realtà, quindi, martedì o mercoledì possono essere giorni indicati. Molto dipende, però, dalla specie, dal porto, dalla zona di pesca, dal mercato e dalla modalità di cattura.

Le offerte non dipendono dal giorno della settimana

"Dal punto di vista delle politiche promozionali, non esistono giorni della settimana che risultino più convenienti per l'acquisto di specifiche categorie. La convenienza è determinata soprattutto dalla pianificazione commerciale e dal calendario promozionale, piuttosto che dal giorno in cui il cliente effettua la spesa". Lo spiega a Dossier Today.it Luana Mastroiello, promotion specialist di Maiores SpA SB, tra le aziende protagoniste della grande distribuzione nel centro sud Italia. "Le iniziative promozionali vengono programmate in base a diversi fattori, tra cui stagionalità, accordi con i fornitori, esigenze di sell-out e obiettivi commerciali. Così, categorie come pesce, carne, frutta e verdura, prodotti per l'igiene della persona e della casa e detersivi possono essere interessate da offerte in periodi diversi dell'anno, senza una ricorrenza fissa".



Luana Mastrorillo, promotion specialist di Maiora SpA SB

Quindi Mastrorillo sottolinea che per i prodotti freschi, le attività promozionali sono spesso influenzate dalla disponibilità stagionale e dalla valorizzazione delle produzioni del territorio, mentre per i prodotti grocery e non food seguono una pianificazione commerciale definita in collaborazione con l'industria. "Stiamo però implementando sempre più le offerte settimanali sui reparti freschissimi, così da garantire una significativa rotazione dei prodotti stagionali, valorizzandone la freschezza e la stagionalità, elementi distintivi della nostra politica commerciale".

Chiediamo quindi alla promotion specialist di Maiora SpA SB se esista, in generale, un giorno della settimana più favorevole per acquistare determinate categorie di prodotti. "Direi di no. Per il cliente può risultare particolarmente conveniente sfruttare, ad esempio, le opportunità offerte dai buoni spesa. L'obiettivo è garantire ai clienti un livello di convenienza costante per tutto il periodo promozionale. Per questo motivo, il riferimento più utile per il consumatore resta il volantino, sia digitale sia cartaceo, e l'app, sulla quale concentriamo sempre più attività orientate al cliente", risponde Mastrorillo.

Quale pesce scegliere in ogni stagione dell'anno

Nel docufilm "Marche: dall'acqua alla tavola" (2022), diretto da Giampiero Solari, lo chef stellato Mauro Uliassi sottolinea: "È fondamentale cercare di capire bene quali sono i periodi, e rispettarli, nei quali il pesce può essere acquistato. Un grande piatto si può solo e soltanto ottenere con un'eccellente materia prima". Rispettare la stagionalità del pesce significa avere a cuore i cicli biologici delle specie ittiche, contribuire a una pesca più sostenibile e servire in tavola prodotti che esprimono al meglio le loro peculiarità.



Docufilm "Marche: dall'acqua alla tavola"

Comunica Media Agency



Guarda su

Ecco il calendario, mese per mese, del pesce di stagione: quali specie trovare nei diversi periodi dell'anno e su quali orientarsi per scegliere il prodotto.

- **Gennaio:** l'anno si apre con diverse specie disponibili, soprattutto alici, calamaretti, cefali, cernie, dentici, naselli, pesci San Pietro, polpi, ricciole, rombi, sardine, saraghi, scorfani, seppie, sgombri, sogliole, spigole e triglie.
- **Febbraio:** aumenta la ricchezza del pescato, con alici, calamaretti, cefali, cernie, dentici, mazzancolle, naselli, ombrine, pesci San Pietro, ricciole, rombi, sardine, scorfani, seppie, sgombri, sogliole, spigole, tonni rossi e vongole veraci.
- **Marzo:** la primavera porta in tavola nuove specie: alici, cefali, cernie, dentici, gamberetti rosa, granchi, mazzancolle, naselli, pesci

San Pietro, rane pescatrici, razze, ricciole, rombi, saraghi, scampi, scorfani, seppie, sgombri, sogliole, tonni rossi, triglie e vongole veraci.

- **Aprile:** il banco si arricchisce con alici, aragoste, cefali, cernie, dentici, gamberetti rosa, granchi, naselli, pesci San Pietro, pesci spada, rane pescatrici, razze, ricciole, saraghi, sardine, scampi, scorfani, seppie, sgombri, sogliole, spigole, tonni, totani e triglie.
- **Maggio:** la scelta rimane ampia e variegata, spaziando dalle aragoste ai cefali. E ancora: cernie, dentici, gamberetti rosa, granchi, naselli, pesci spada, rane pescatrici, razze, ricciole, saraghi, sardine, scampi, sgombri, sogliole, spigole, tonni, totani e triglie.
- **Giugno:** con l'estate arrivano nuovi protagonisti in tavola: cefali, dentici, naselli, orate, pesci spada, rane pescatrici, razze, ricciole, saraghi, sardine, scampi, sgombri, sogliole, spigole, tonni, totani e triglie.
- **Luglio:** è uno dei mesi più ricchi di varietà e offre alici, cefali, dentici, gallinelle, gamberetti rosa, granchi, lanzardi, lecce, mormore, naselli, occhiate, orate, pesci spada, ricciole, saraghi, sardine, scampi, sogliole, spigole, sugarelli, tonni, totani, triglie e vongole veraci.
- **Agosto:** anche nel mese più caldo dell'anno non manca la scelta. Si fanno largo cefali, dentici, naselli, orate, pesci spada, ricciole, sardine, saraghi, sgombri, sogliole, tonni rossi e triglie.
- **Settembre:** sui banchi del pesce si possono trovare alici, calamari, cefali, dentici, gattucci, mazzancolle, moscardini, ombrine, orate, pesci spada, ricciole, rombi chiodati, saraghi, sardine, seppie, sogliole, spigole, tonni rossi, triglie e vongole veraci.
- **Ottobre:** il pescato autunnale offre numerose possibilità, dalle alici ai calamari e ai cefali. E ancora: cernie, dentici, gallinelle, gattucci, mazzancolle, moscardini, naselli, ombrine, orate, pesci spada, ricciole, rombi chiodati, saraghi, sardine, seppie, sogliole, tonni e triglie.

- **Novembre:** il mese di Ognissanti porta con sé numerose specie: alici, calamaretti, calamari, cefali, cernie, dentici, gattucci, mazzancolle, moscardini, naselli, ombrine, orate, polpi, rombi chiodati, sardine, seppie, sogliole, triglie e vongole veraci.
- **Dicembre:** l'anno si chiude con un'ampia scelta: alici, calamaretti, calamari, cefali, dentici, gattucci, mazzancolle, moscardini, naselli, pagri, polpi, rombi, saraghi, sardine, seppie, sgombri, sogliole, spigole, spinaroli, tonni rossi, triglie e vongole veraci.

Acquistare pesce di stagione può essere, quindi, una scelta vantaggiosa sia per il risparmio sia per la qualità del prodotto. Significa seguire i ritmi del mare, proprio come già facciamo con frutta e verdura. Oltre a portare in tavola prodotti spesso più gustosi e convenienti, questa scelta permette di diversificare l'alimentazione e di valorizzare le specie meno conosciute.

Dossier è la sezione di inchieste esclusive in abbonamento di Today.it. Se vuoi sostenere il nostro lavoro giornalistico e abbonarti, clicca qui.

Leggi gli altri Dossier di Today.it