



CHIUDI FINESTRA

L'Ue stabilisce che nei pesci venduti in Europa ci debba essere un quantitativo massimo di mercurio pari a 0,5 milligrammi per chilogrammo di prodotto fresco, a eccezione di tonno, palamita, pesce spada, anguilla, branzino, scorfano e luccio per i quali è tollerato 1 milligrammo al chilo. Se i pesci dell'Unione rispettassero i valori soglia, potremmo tranquillamente mangiare fino a 35 chili di pesci grandi l'anno. La Fda americana avvisa però donne incinte e bambini affinché si astengano dal consumare pescespada, squalo e tonno. Per gli altri pesci considera sicura un'assunzione settimanale fino a 350 grammi (www.cfsan.fda.gov/~frf/seamehg.html)
Ecco i primi e gli ultimi della classe

TIPO DI PESCE	DESCRIZIONE	MERCURIO (mg/kg)
Spada 	Può raggiungere una lunghezza massima di oltre 4,5 m e un peso di oltre 400 kg. E' diffuso nelle zone tropicali, subtropicali e temperate di tutti gli oceani e nel Mar Mediterraneo	0,976
Sgombro 	Raggiunge una lunghezza massima di 60 cm ed un peso di 3,4 kg. E' diffuso nelle acque costiere del Mediterraneo, del Mar Nero e del Nord dell'Atlantico fino alla Norvegia	0,730
Marlin 	Ha una lunghezza di 2,5 metri, un muso a forma di lancia, una lunga rigida pinna dorsale che si estende indietro a formare una cresta. I marlin sono nuotatori veloci, si trovano in tutti i mari e cacciano grandi e piccoli pesci	0,485
Cernia 	Sono pesci teleostei, e possiedono un tipico corpo compatto e una grande bocca. Le loro dimensioni possono facilmente superare il metro di lunghezza e i cento chilogrammi di peso, anche se all'interno di un così gran numero di specie queste misure possono variare considerevolmente	0,465
Maccarello 	È un pesce dal muso appuntito e dal corpo fusiforme ricoperto di piccole squame. Ha una colorazione verde-azzurro sul dorso e bianco-argenteo sul ventre. La sua lunghezza varia da 25 a 50 cm, e può pesare fino a 1 chilo. E' presente nel mare Mediterraneo, mar Nero e nell'oceano Atlantico	0,454
Tonno fresco 	È un pesce marino della famiglia dei Tunnidi. È l'unico pesce a sangue caldo. E' diffuso nell'Atlantico e nel Mediterraneo. Nei nostri mari vive il tonno rosso, lungo fino a 3 m e pesante fino a 600 kg	0,383
Tonno in scatola 	Il tonno, sotto il punto di vista nutrizionale, costituisce un ottimo alimento perché ipocalorico e ricco di proteine. Non è molto grasso e offre un buon apporto di acidi grassi essenziali	0,353
Cavalluccio marino 	È un pesce d'acqua salata - conosciuto anche con il nome di ippocampo - così chiamato per via della testa che ricorda quella di un piccolo cavallo. Gli ippocampi sono pesci di piccola taglia (si va da un minimo di 1 cm fino ai 30 cm) con una vita media di 5 anni. Vivono in bassi fondali, in laguna o in baia e sono diffusi dalle regioni boreali a quelle meridionali temperate-fredde	0,252

**Rana Pescatrice**

Abita le acque di fondale sabbiose e sassose comprese tra -20 e -1000 metri. E' diffusa nell'Atlantico e nel Mediterraneo. Può raggiungere i due metri di lunghezza e oltre 50 kg

0,180

Carpa

È un pesce d'acqua originaria della Persia, dell'Asia Minore e della Cina. In Europa la specie è stata introdotta molti secoli fa per l'alimentazione. Di lunghezza variabile tra i 30 e i 60 centimetri e peso solitamente compreso tra i 3 e i 35 chili, può raggiungere e superare i 40 chili di peso e i 120 centimetri di lunghezza

0,140

Razza

È un pesce cartilagineo, parente stretto degli squali, caratterizzato dal corpo piatto romboidale, grandi pinne pettorali a forma di ali ed una coda lunga e sottile. Alcune razze, come la pastinaca, sono dotate di un aculeo velenoso posto alla fine della coda con il quale uccidono le loro prede

0,137

Stoccafisso

È un merluzzo atlantico che viene conservato per essiccazione ed eventuale affumicamento. Simile al baccalà, lo stoccafisso ha un sapore completamente diverso e si differenzia da quest'ultimo che viene conservato mediante salatura

0,095

Aragosta

È un crostaceo dell'ordine Decapoda. Quella mediterranea raggiunge una lunghezza media di 20-40 cm e massima di 50 cm ed il peso fino a 8 kg

0,090

Trota

È un pesce di acqua dolce diffuso in tutta Europa . È molto sensibile alle condizioni ambientali e vive solo in acque pulite. Appartiene alla stessa famiglia dei salmoni e si adatta benissimo anche alla vita in acqua salata. Può arrivare a pesare fino a 15 kg, ma generalmente nei torrenti di montagna esemplari di 300-500 g sono già considerati eccezionali

0,072

Calamari

È un mollusco cefalopode dal corpo allungato a forma di cono, la testa sporge dal mantello con gli occhi in posizione laterale e attorno alla bocca si trovano quattro paia di braccia ed un paio di tentacoli. Può raggiungere una misura di 30-40 cm è più comune attorno ai 15 cm

0,070

Scardola

Ha un corpo abbastanza alto e compresso ai lati, con pinne dal colore rosso. Può raggiungere i 50 cm di lunghezza e arrivare a pesare intorno ai 2 chili. Vive prevalentemente nelle acque poco mosse dei fiumi e nei laghi

0,065

Granchio

È un crostaceo decapode appartenenti al sottordine dei brachiuri. Comunissimo abitatore dei fondali marini, il granchio vive anche in ambienti d'acqua dolce e si avventura perfino sulla terraferma

0,060

**Capesante**

Sono mitili bivalvi - pescati in abbondanza in Veneto - da tempo apprezzati dalla cucina italiana ed internazionale. In commercio si trova sia il prodotto nazionale che quello atlantico, decisamente più economico, ma meno pregiato

0,050

**Pesce gatto**

È un pesce dal corpo tozzo con una testa massiccia, appiattito dorsalmente, dotato di una grande apertura boccale. Raggiunge una lunghezza massima di 45 cm e pesa fino a 1,5 Kg

0,049

**Triglia**

È un pesce di piccole dimensioni (20-25 cm) che vive su fondali rocciosi ed occasionalmente su fondi sabbiosi, dalla riva fino a 100 m di profondità. Le uova ed i primi stadi di vita si trovano in mare aperto

0,046

**Sogliola**

È un pesce dotato di un corpo appiattito, quasi privo di coda, che misura fino a 50 cm con peso da 200 a 900 g. Un lato del corpo è di colore chiaro appoggia sulla sabbia, mentre l'altro più scuro si mimetizza con i fondali; su quest'ultimo si trovano gli occhi e la testa. E' diffuso nell'Atlantico, nel Mare del Nord e nel Mediterraneo

0,045

**Aringa**

È un pesce d'acqua salata diffuso lungo le acque costiere dell'Atlantico settentrionale. Il corpo è fusiforme, lungo circa 50 cm. La livrea è blu-verdastra, argentea sui fianchi e sul ventre, che è chiaro

0,044

**Acciuga**

È un pesce che trascorre la sua vita in profondità ma all'arrivo della primavera si approssima in branco alla costa, andando su banchi sabbiosi per deporre le uova. Ha un corpo lungo di colore verde-azzurro, può essere lunga da 15-18 centimetri fino a di 20 centimetri

0,043

**Merluzzo**

È un pesce dal corpo affusolato, che vive in branchi e predilige i fondali sabbiosi, a profondità variabili dai 100 ai 600 m. È diffuso nei mari del nord e in tutto il Mediterraneo; in Italia lo si trova facilmente nel Tirreno, mentre in Adriatico arriva fino alle Marche. Il merluzzo che vive nel Mediterraneo può raggiungere i 35 cm di lunghezza e i 5 kg di peso

0,031

**Sardina**

È un pesce della famiglia dei Clupeidi, fra i più diffusi nel Mar Mediterraneo. Ha il corpo ovale - fianchi e il ventre bianco argentei, mentre il dorso è verde-azzurro - e raggiunge la lunghezza di 20-25 cm

0,016

**Nasello**

È un pesce di taglia media, con corpo allungato e poco compresso, che vive su fondali sabbiosi e fangosi. Gli individui del Mediterraneo sono comuni ad una taglia compresa tra 30 e 40 cm, ma possono anche raggiungere i 110 cm (140 cm e 15 Kg, in Atlantico). Da notare che nel Mediterraneo la crescita dei naselli è più veloce alle basse latitudini e nelle femmine






0,014

**Salmone fresco**

È un pesce predatore tipico dei mari freddi del nord Atlantico. Le varietà più conosciute sono il salmone europeo che misura fino a 2 metri di lunghezza e il salmone atlantico che arriva fino a 80 centimetri. Le sue gustose carni lo rendono uno tra i pesci più pregiati

0,014



Ostrica	È un mollusco bivalve dalla conchiglia tondeggiante ricoperta di lamelle squamose ondulate. Vive in tutti i mari d'Europa a piccola profondità su rocce o ad altri corpi solidi. Alcune ostriche dei mari orientali producono le perle	0,013
		
Salmone in scatola	Il salmone al naturale in scatola contiene in media più grassi del tonno o dello sgombro, ma ha anche un elevato valore proteico: circa 100 gr di salmone contengono 30 gr di proteine	assente*
		
Persico	È un pesce di acqua dolce originario dell'Europa centro-settentrionale, tra cui il nord Italia. Raggiunge la lunghezza massima di circa 50 cm ed il peso di 3 kg. Viene usato per secondi piatti, tagliato a filetti, in frittura o alla griglia. È un piatto comune nei paesi scandinavi	assente
		
Arsella	È un mollusco - noto anche come tellina - con la conchiglia esterna formata da due parti distinte ed uguali, dette valve. Vive in comunità numerose nei fondi a sabbie fini ben calibrate, poco profondi e con poca pendenza. Gli esemplari adulti possono raggiungere i 3 cm di lunghezza, più frequentemente misurano 2 cm	assente
		
Gambero	È un piccolo crostaceo lungo circa 10 cm, con il corpo a forma cilindrica, rivestito da una corazza non molto coriacea, che durante la crescita cambia diverse volte per ricrearne una nuova. Ne esistono di diverse specie, sia di mare che d'acqua dolce	assente
		
*assente=non rilevabile; limite di rilevabilità: 0,01 mg/kg		