

Οι σεφ προτείνουν.....

από την συνεργασία του Χάρη Αποστολίδη με τον Κώστα Στεργίου



Είναι αυτονόητο ότι πρέπει να αφήνουμε τα μικρά ψάρια να μεγαλώσουν και να γίνουν γονείς . Δεν είναι όμως όλα τα ψάρια το ίδιο ευάλωτα στην αλιεία. Κάποια είναι πιο ευαίσθητα από άλλα. Ποιά είναι, λοιπόν, τα πιο ευπαθή και ποιά τα λιγότερο ευπαθή ψάρια; Τί ψάρια μας προτείνουν οι έλληνες σεφ στις διαδικτυακές συνταγές τους; Είναι οι προτάσεις τους «οικολογικές»; Ποιά ψάρια πρέπει να γίνουν πιο δημοφιλή για να έχουν μέλλον οι θάλασσες μας; Διαβάστε παρακάτω για να σας λυθούν οι απορίες.....

Ο δείκτης ευπάθειας στην αλιεία

Όπως κάποιοι άνθρωποι είναι πιο ευαίσθητοι σε κάποιες ασθένειες, έτσι και κάποια είδη ψαριών είναι πιο ευαίσθητα στην υπεραλιείωση. Για καλή μας τύχη, οι επιστήμονες έχουν μεταφράσει την ευπάθεια αυτή σε έναν αριθμητικό δείκτη, τον δείκτη ευπάθειας στην αλιεία. Ο δείκτης αυτός κυμαίνεται από 0 ως 100. Ψάρια με τιμές κοντά στο 100 δεν αντέχουν στην υψηλή αλιευτική πίεση. Τέτοια ελληνικά ψάρια, για παράδειγμα, είναι ο ροφός (72), ο ξιφίας (72) και η πεσκανδρίτσα (71). Αντίστοιχα, τιμές κοντά στο 0 έχουν ψάρια που αντέχουν περισσότερο. Τέτοια είδη είναι ο σπάρος (42), η τσέρουλα (33) και η φρίσσα (36).



(1. Ξιφίας 2. Ροφός 3. Πεσκανδρίτσα 4. Σπάρος 5. Τσέρουλα 6. Φρίσσα)

Είναι λοιπόν πολύ σημαντικό να διαλέγουμε συχνότερα ψάρια που έχουν χαμηλή ευπάθεια στην αλιεία. Τί γίνεται όμως στο ελληνικό μαγειρικό διαδίκτυο; Σε μια πρόσφατη έρευνα, οι επιστήμονες κοιτάζοντας 3858 ελληνικές διαδικτυακές συνταγές με κύριο συστατικό τα ψάρια, βρήκαν ότι τα πιο ευπαθή στην αλιεία είδη προτείνονταν πιο συχνά (δείτε την εικόνα στα αριστερά). Συνεπώς οι ελληνικές διαδικτυακές συνταγές δεν είναι και πολύ «οικολογικές». Η τάση αυτή πρέπει να εξαλειφθεί, προτείνοντας λιγότερο είδη όπως π.χ. ο ροφός, ο ξιφίας, η πεσκανδρίτσα και προτείνοντας περισσότερο είδη όπως π.χ. η φρίσσα, ο σπάρος, η τσέρουλα (δείτε την εικόνα στα δεξιά).

Πρέπει να θυμόμαστε ότι δεν φταίνει μόνο οι σεφ, αλλά πρέπει και εμείς οι ίδιοι να προσέχουμε τί ψάρια βάζουμε στο καθημερινό μας τραπέζι.

Τι κερδίζουμε τρώγοντας λιγότερο ευπαθή στην αλιεία ψάρια;

Τα λιγότερο ευπαθή στην αλιεία ψάρια:
1. Έχουν μικρότερη αξία
2. Έχουν λιγότερα βαρέα μέταλλα
3. Έχουν περισσότερα ω3 και ω6 λιπαρά οξέα