

# MILANO, CAPITALE EUROPEA DEL MERCATO ITTICO

DA MEZZANOTTE ALL'ALBA, TRA BABY-SPADA, TONNO  
E BRANZINI ALLEVATI, FRA I BANCHI DOVE SI  
COMPRA SOTTOVOCE E SI PAGA CON TAGLIANDI VERDI

DI FEDERICA CAVADINI - FOTO DI STEFANO PAVESI

**C**amion e furgoni superata la sbarra all'ingresso avanzano a passo d'uomo e si infilano nei parcheggi di un capannone illuminato, lungo e stretto, con porte su ogni lato. Fuori è ancora notte, c'è la luce fioca dei lampioni e il silenzio di una periferia che resterà immobile ancora per qualche ora. Dentro è come se avessero spostato le lancette dell'orologio. Il mercato ittico di Milano, in via Lombroso, fra il centro e Linate, è un'area di 10mila metri quadrati prima del canile e dopo il vecchio macello, una grande piazza che si anima quando il resto della città si ferma. Ogni notte, da martedì a sabato. Tutto l'anno. Entri e il primo colpo d'occhio è a terra, il pavimento è bagnato e sporco, acqua, sangue, ghiaccio. Sono giornate torride ma qui dentro tutti portano scarpe chiuse, o stivali di gomma. Servono per non inzupparsi e per proteggersi perché ad altezza caviglie scivolano veloci sui carrelli sciabole di pesci spada e pinne taglianti. In questo mercato di notte niente ricorda quelli di giorno. Nessuno si guarda in giro, nessuno viene a perder tempo (curiosi e privati hanno libero accesso soltanto il sabato mattina dopo le no-

ve), nessuno grida. Qui si fanno affari. E a bassa voce. Una curiosità: di soldi non se ne vedono, né contanti né assegni: molti usano i tagliandi verdi della banca interna. «E molti pagano anche a 30 giorni. La maggior parte di questi grossisti ha un'esposizione di un milione di euro», sostiene il proprietario di una pescheria dell'hinterland che fa la spesa qui (fino al 2000 nella sede di via Sarmartini, dietro la Stazione centrale) da quand'era ragazzino e dava una mano al padre.

Mercato ittico di Milano, «la capitale del pesce del Sud Europa»: da qui passano 10mila tonnellate di merce all'anno e il giro d'affari stimato (indotto compreso) è 700 milioni di euro. Camion carichi di casse arrivano da tutto il Paese, senza orario, da Viareggio a San Benedetto del Tronto, da mari più e meno lontani, dalla Spagna al Senegal e dagli allevamenti, da Orbetello a Mazara del Vallo. Il maggior traffico è intorno a mezzanotte. Alle tre i compratori sono tutti qui: le pescherie, gli ambulanti che poi vendono ai mercati di quartiere, i grossisti che riempiono il magazzino e poi consegnano a ristoranti, trattorie, sushi

( ALLE TRE GLI ACQUIRENTI SONO GIÀ  
arrivati: le pescherie, gli ambulanti, i grossisti  
che poi riforniscono ristoranti e sushi bar )







**RIFORNISCE L'ITALIA.** Al mercato ittico di Milano (nelle due foto) che rifornisce clienti in tutto il Paese, il giro d'affari è di 700 milioni di euro. Il 70% della merce è prodotto fresco, il resto è congelato. Della merce che transita nel capannone il 35% è nazionale

bar. Lungo il corridoio centrale si affacciano i «box» dei grossisti: Ja-Mi fish, Itticom, Copromar, Sapore di mare. Sono 23 le postazioni, per averne una devi aspettare che ci sia un bando e devi avere 96mila euro da investire, più 2.500 euro di «canone» mensile. Poi ci sono «gli appoggiati», una specie di subaffitto, ma ufficialmente So.Ge. Mi. – la società che gestisce i mercati (anche quello ortofrutticolo) – non ne sa nulla.

### CONGELATO AL 30 PER CENTO

Iniziano le contrattazioni. La lista della spesa, per i mercati e per i ristoranti, è molto simile. Qui trovano tutto: il prodotto fresco (70%) e il congelato (30%). Della merce che transita in questo capannone il 35% è nazionale. Bisogna

fare i conti con il pescato. Stanotte sono arrivati tonni e spada in abbondanza, sono andati a 8, 9 euro al chilo. Alle quattro i pochi rimasti sono allineati a terra e hanno tutti un nastro adesivo appiccicato addosso con scritto un nome: Diego, Mauro, Antonio. Sono i nomi dei clienti che li hanno appena comprati, caricano i furgoni e lasciano la merce «in vetrina», il nome sta per «venduto». Di invenduto non resta molto, stanotte va via anche un baby spada, sarà lungo un metro. Troppo piccolo. Non si possono pescare né vendere esemplari così giovani. Invece... «È vero avrebbero dovuto ributtarlo in mare ma quando finisce nelle reti i pescatori lo tengono perché anche questi fanno peso, e loro arrotondano», si giustifica il grossista. Il vete-

## IL NUTRIZIONISTA

### «IDEALE È FARLO AL VAPORE»

**S**elvaggio, surgelato, di allevamento. Azzurro o bianco. Alla griglia, al cartoccio o crudo. Non tutto il pesce è uguale. E se mangiarlo fa sempre bene, l'apporto nutritivo cambia a seconda di provenienza, tipo di carne o sistema di cottura. «È tra gli alimenti più equilibrati e più sani quanto a digeribilità e masticabilità. Inoltre è ricco di Omega-3 che prevengono malattie cardiovascolari, dislipidemie, stati infiammatori, dermatiti e alcuni tipi di tumori», spiega **Nicola Sorrentino** (foto), medico nutrizionista e docente alla scuola di specializzazione in idrologia medica dell'Università di Pavia.



#### Partiamo dalla provenienza e dalla conservazione, quali sono le differenze?

«Il pesce selvaggio conserva intatte tutte le sue caratteristiche. Dal punto di vista organolettico possiede meno grasso, più aroma di mare, di alga e carne più consistente. Pure il surgelato rappresenta una soluzione efficace, ma non va spezzata la catena del freddo altrimenti si perde l'apporto vitaminico. Il pesce di allevamento può essere un po' più grasso a causa dei mangimi usati per nutrirlo».

#### Meglio la carne azzurra o bianca?

«La prima si caratterizza per un alto contenuto proteico: si pensi all'acciuga, alla guglia o alle sarde. Mentre la seconda, come nel caso di orata e nasello, comprende i pesci più magri, quelli cioè che presentano una percentuale di grasso che varia tra lo zero e il 3%. In ogni caso si tratta di grassi insaturi, quindi non dannosi per l'organismo».

#### Quale preparazione suggerisce?

«La brace rende gli alimenti sani, appetitosi e digeribili. Ma se si violano alcune regole i cibi grigliati possono fare male. Innanzitutto non si deve abbondare con i condimenti. E attenzione a non bruciare la carne: a una certa temperatura le proteine del pesce sviluppano gli idrocarburi policiclici e possono diventare cancerogene. Per la preparazione al forno o in padella vale lo stesso discorso: esagerare con la cottura comporta la perdita delle proprietà nutritive. Ideale è la cottura al vapore, con l'aggiunta di olio a crudo».

#### Mangiare pesce crudo è pericoloso?

«Qualunque alimento non cotto conserva tutte le sue proprietà nutritive. Il problema sorge a livello igienico: spesso, a causa dell'inquinamento, il pesce contiene diversi microrganismi che provocano infezioni o tossinfezioni, come listeria, escherichia coli, salmonella, tutti batteri che causano problemi gastrointestinali».

**Marta Serafini**