



# BUONO PER TE BUONO PER L'OCEANO



Proteggi la tua salute e quella degli oceani con le ricette a base di pesce sostenibile certificato MSC approvate dal Programma Smartfood dell'Istituto Europeo di Oncologia



# INDICE

## RICETTE DELIZIOSE E SALUTARI A BASE DI PESCE PROVENIENTE DA PESCA SOSTENIBILE

<b>BUONO PER TE...</b>	<b>3</b>
<b>...BUONO PER L'OCEANO</b>	<b>4</b>
Pasta integrale con gamberi sostenibili certificati MSC e pesto di pistacchio	<b>5</b>
Eglefino sostenibile certificato MSC con polvere di agrumi e avocado	<b>6</b>
Insalata di cous cous integrale con tonno sostenibile certificato MSC	<b>7</b>
Insalata di cavolo arrosto con merluzzo sostenibile certificato MSC e salsa di yogurt alle erbe	<b>8</b>
Insalata di polpo sostenibile certificato MSC	<b>9</b>
Merluzzo sostenibile certificato MSC con verdure al curry	<b>10</b>
Impepata di cozze sostenibili certificate MSC	<b>11</b>
Involtini di gamberi sostenibili certificati MSC in carta di riso	<b>12</b>
Nasello sostenibile certificato MSC agrumato al vapore con verdure	<b>13</b>
<b>CHI SIAMO</b>	<b>14</b>



## BUONO PER TE

**Il pesce è un alimento tipico della dieta mediterranea e da sempre rappresenta un'importante fonte di nutrienti per le popolazioni.** È infatti un'ottima fonte di proteine nobili di elevato valore biologico che presentano tutti gli amminoacidi essenziali nelle giuste proporzioni. Il contenuto di grassi è variabile: specie come merluzzo e sogliola sono molto magre mentre altre, come salmone e tonno, sono più ricche di grassi. Ci sono poi alcune varietà che presentano caratteristiche nutrizionali del tutto peculiari, come il pesce azzurro, che comprende quelle specie di pezzatura medio-piccola, dorso dal blu scuro al bianco ghiaccio e con determinate proprietà nutrizionali. I principali sono alice o acciuga, sarda, sgombrò e aringa. **Il pesce azzurro è una fonte preziosa di acidi grassi essenziali omega-3,** nelle loro forme bioattive EPA e DHA, importanti per il sistema nervoso e per la prevenzione delle malattie del sistema cardiovascolare. È inoltre ricco di vitamine del gruppo B, A e D, e di minerali come il calcio e il fosforo.

**I molluschi,** invece, rispetto alle altre specie presentano a parità di peso una quantità minore di proteine e sono, inoltre, poveri di grassi. **Sono fonte di micronutrienti:** per esempio, una porzione di vongole copre totalmente il fabbisogno di vitamina B12 e il 40% di quello di vitamina D. **Notevole, inoltre, è il contenuto di iodio,** ma anche quello di sodio; per questo motivo, quando si

cucinano i molluschi, è bene evitare di aggiungere sale.

**I crostacei** sono generalmente noti per i livelli di colesterolo, ma, dal momento che non vi è una stretta relazione tra il consumo di colesterolo alimentare e l'incremento della colesterolemia, non c'è ragione di evitarne il consumo nell'ambito di una dieta nel complesso sana ed equilibrata. **Sono fonte di vitamine, principalmente del gruppo B, e minerali come selenio, iodio, zinco, fosforo e magnesio.** Una porzione di gamberi, per esempio, copre quasi la totalità del fabbisogno giornaliero di selenio. Dato che, come i molluschi, hanno un contenuto di sodio importante, durante la cottura non è necessario aggiungere il sale.

Secondo i Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana, **la porzione di pesce fresco, congelato o surgelato consigliata per un adulto è di 150 g,** che corrispondono a un filetto medio o a un piccolo pesce intero, 20 gamberetti o 25 cozze.

Può essere consumato almeno 3 volte alla settimana, ma anche 5. Se si desidera, è possibile sostituire una di queste porzioni settimanali con del pesce conservato, nella quantità di 50 g. In questo caso, meglio preferire i prodotti con meno sale e conservati in olio extravergine d'oliva o al naturale.

Come per gli altri alimenti, anche per il consumo di pesce, la parola d'ordine è "varietà", ma con alcune distinzioni: i pesci di grossa taglia accumulano più mercurio rispetto ai più piccoli. Pertanto è bene non superare una porzione a settimana di pesce di taglia elevata e preferire altri pesci di taglia medio-piccola, molluschi e crostacei. Grazie a scelte consapevoli, quindi, orientate verso una maggiore varietà, è possibile proteggere la biodiversità e beneficiare, al tempo stesso, degli importanti nutrienti presenti nel pesce.



**LUCILLA TITTA**  
Ricercatrice Nutrizionista Coordinatrice

**GRETA CAPRARA**  
Ricercatrice Nutrizionista

**GIADA MAGIONESI**  
Ricercatrice Nutrizionista

**MARIA TIERI**  
Ricercatrice Nutrizionista



# BUONO PER L'OCEANO

I prodotti ittici sono parte fondamentale di una dieta salutare, sono una proteina a bassa impronta di carbonio e, se provengono da una **pesca sostenibile certificata MSC**, rappresentano una scelta che assicura un oceano in salute per le generazioni di oggi e di domani.

Secondo il rapporto dell'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura (FAO), **il 35% delle attività di pesca globali è stato pescato oltre i limiti sostenibili**<sup>1</sup>. La pesca eccessiva rappresenta una minaccia non solo per l'equilibrio della vita nell'oceano, ma anche per la sicurezza alimentare globale: nel mondo, il pesce rappresenta in media il 17% dell'assunzione media pro capite di proteine animali (percentuale che si avvicina al 25% nei Paesi a medio-basso reddito<sup>2</sup>), mentre 600 milioni di persone sono impiegate direttamente o indirettamente nel settore ittico<sup>3</sup>. Gestire in modo sostenibile le risorse marine significa permettere a un maggior numero di persone di avere a disposizione le proteine necessarie a vivere in salute.

**Le attività di pesca gestite in modo sostenibile sono più produttive a lungo termine e, fornendo una fonte di cibo più stabile**, assicurano la disponibilità di pesce alle generazioni future.

Per oltre 20 anni, l'organizzazione non profit **Marine Stewardship Council (MSC)** lavora per porre fine alla pesca eccessiva e proteggere la salute degli oceani. Collaborando con partner, tra

cui scienziati, ONG, operatori del settore della pesca, aziende ittiche, rivenditori e ristoranti, lavora per garantire che i prodotti ittici siano sostenibili, ovvero pescati da popolazioni in buona salute e che provengano da una pesca che minimizza il suo impatto ambientale e che viene gestita in modo responsabile.

Oltre a pescare in modo sostenibile e a ridurre l'impatto sugli habitat marini, le attività di pesca certificate MSC devono porre in atto una gestione e una governance efficaci per continuare a essere sostenibili in futuro. Ciò significa adottare un approccio precauzionale alla quantità di pesce pescato e disporre di processi per rispondere a qualsiasi cambiamento nella salute dello stock ittico. Le attività di pesca certificate MSC devono inoltre seguire i più recenti pareri scientifici per decidere come gestire al meglio le risorse ittiche. Questi requisiti fanno sì che le attività di pesca certificate MSC siano in grado di adattare le loro pratiche in modo più rapido ed efficace ai cambiamenti climatici. Significa anche che hanno una maggiore resilienza per garantire che gli stock ittici e gli oceani rimangano in salute per le generazioni a venire.

**Il consumatore ha un ruolo fondamentale nel promuovere pratiche di pesca sostenibili**: chiedendo e scegliendo prodotti ittici da pesca sostenibile ha il potere di orientare il mercato verso un approvvigionamento sostenibile che,

agendo da leva sulle attività di pesca, spingerà sempre più pescatori a mettere in atto pratiche sostenibili.

Il **marchio blu MSC** si trova in prodotti provenienti da pratiche che sono state valutate conformi ai rigorosi criteri MSC per la pesca sostenibile: esso funge da guida per aiutare i consumatori a fare la scelta giusta.

**Per questo motivo, quando fate la spesa ricordatevi di scegliere prodotti ittici da pesca sostenibile certificata: riconoscerli è facile, sono quelli con il marchio blu.**

<sup>1</sup> La Stato della Pesca e dell'Acquacultura nel mondo. UN FAO 2022.

<sup>2</sup> La Stato della Pesca e dell'Acquacultura nel mondo. UN FAO 2020.



**FRANCESCA OPIIA**  
Direttrice del programma MSC in Italia





## PASTA INTEGRALE CON GAMBERI SOSTENIBILI CERTIFICATI MSC E PESTO DI PISTACCHIO



4 PERSONE



25 MIN

### INGREDIENTI

250 g di gamberi certificati MSC  
Olio extravergine di oliva q.b.  
320 g di spaghetti integrali

Granella di pistacchio  
150 g di pistacchio  
Un pezzetto di aglio dolce

Menta fresca  
Sale e pepe q.b.

### PROCEDIMENTO

- 1 Scottare i gamberi precedentemente scongelati in una padella con un filo di olio extravergine ben caldo, a fuoco alto e per pochi secondi, in modo che restino morbidissimi e succosi. Peparare.
- 2 Lessare gli spaghetti in abbondante acqua leggermente salata tenendoli bene al dente.
- 3 Tostare la granella di pistacchio

facendo attenzione a non bruciarla.

#### PER IL PESTO DI PISTACCHIO

- 4 Unire in un mortaio il pistacchio non tostato e olio a filo. A piacimento anche il pezzetto di aglio e la menta.
- 5 Lavorare con il pestello fino ad ottenere una salsa grossolana.

#### PER SERVIRE

- 6 Scolare gli spaghetti e mantecarli in padella con il pesto di pistacchio, aggiungendo un po' di acqua di cottura per mantenerli morbidi e cremosi. Unire i gamberi, un po' di menta fresca e a guarnizione una spolverata di granella di pistacchio tostata.

#### Lo sapevi che...

Una buona pasta integrale deve contenere almeno 6 g di fibra per 100 g di prodotto. Con questo piatto unico ti basterà aggiungere un contorno di verdure di stagione e un frutto per ottenere un pasto completo ed equilibrato.





## EGLEFINO SOSTENIBILE CERTIFICATO MSC CON POLVERE DI AGRUMI E AVOCADO



6 PERSONE



40 MIN

### INGREDIENTI

1 kg circa di eglefino certificato MSC suddiviso in 4-6 pezzi di uguali dimensioni

Olio extravergine di oliva

Sale q.b.

2 avocado maturi, a cubetti piccoli

1/2 cetriolo tagliato a dadini piccoli

1/2 gambo di sedano tritato finemente

1 pompelmo medio biologico, scorza e succo tenuti separati

2 limoni biologici, scorza e succo tenuti separati

2 arance biologiche, scorza e succo tenuti separati

2 cucchiaini ciascuno di menta fresca, coriandolo e basilico thailandese tritati grossolanamente

2 lime, scorza e succo tenuti separati

### PROCEDIMENTO

**1** Preriscaldare il forno a 180 °C e preparare una teglia foderata di carta forno per dopo. Condire ogni pezzo di eglefino certificato MSC con un pizzico di sale e un filo di olio.

**2** In una terrina di medie dimensioni unire avocado, sedano, cetriolo, succhi di agrumi ed erbe fresche. Aggiustare con un pizzico di sale e mettere da parte.

**3** In una piccola ciotola, unire

tutte le scorze di agrumi triturate e mettere da parte.

**4** Usare una padella abbastanza grande da contenere tutto il pesce. Riscaldare a fuoco medio-alto e aggiungere un filo d'olio. Posizionare il pesce e non muoverlo per almeno 5 minuti così da creare una bella crosta dorata.

**5** Capovolgere il pesce sulla teglia foderata di carta forno e cuocere in forno per 7-10 minuti per

terminare la cottura.

**6** Rimuovere il pesce dal forno e posizionarlo sui piatti individuali. Cospargere il lato croccante con il composto di scorza. Distribuire uniformemente la salsa di avocado intorno o sopra.

**7** Servire subito.

*Questa ricetta è ispirata a un piatto della Chef Charlotte Langley, adattato per rispettare le linee guida del programma Smartfood.*

#### Lo sapevi che...

L'eglefino è un pesce molto magro, contiene solo 0,4 g di grassi per 100 g. Una porzione da 150 g è in grado di garantire il 70% del fabbisogno di selenio, un minerale che interviene nel funzionamento del sistema immunitario e nel metabolismo degli ormoni tiroidei.





## INSALATA DI COUS COUS INTEGRALE CON TONNO SOSTENIBILE CERTIFICATO MSC



2 PERSONE



20 MIN

### INGREDIENTI

160 g di cous cous integrale  
Olio extravergine d'oliva  
Pepe  
Succo di un ¼ di limone

1 peperone pulito e senza semi  
tagliato a dadini  
1 cipolla rossa, tagliata a fette  
1 barattolo di tonno certificato MSC  
in olio extravergine d'oliva (peso  
sgocciolato 100 g)

8 foglie di basilico tagliate  
grossolanamente  
2 rametti di prezzemolo tagliati  
grossolanamente  
10 foglie di menta tagliate  
grossolanamente

### PROCEDIMENTO

**1** Cuocere il cous cous: portare a bollire 320 g di acqua, versarla sul cous cous disposto in una ciotola con un cucchiaio di olio e lasciarlo riposare coperto per 5/10 minuti. Lasciarlo raffreddare e romperlo con una forchetta per sgranarlo.

**2** Condire con qualche cucchiaio di olio extravergine d'oliva, succo di limone e pepe.

**3** Aggiungere il peperone, la cipolla rossa e il tonno al cous cous.

**4** Mescolare il tutto con un po'

delle foglie delle erbe tagliate grossolanamente.

**5** Usare le erbe restanti per guarnire l'insalata.

*Questa ricetta è ispirata a un piatto dello Chef Bart van Olphen, adattato per rispettare le linee guida del programma Smartfood.*

#### Lo sapevi che...

*Il cous cous deriva dalla lavorazione del grano duro, lo stesso cereale utilizzato per la produzione della pasta. La versione precotta si prepara in pochi minuti. Rappresenta una fonte di carboidrati complessi molto versatile, scegli sempre quello integrale!*





## INSALATA DI CAVOLO ARROSTO CON MERLUZZO SOSTENIBILE CERTIFICATO MSC E SALSA DI YOGURT ALLE ERBE



4 PERSONE



30 MIN

### INGREDIENTI

240 g di cavolo verde, tagliato a strisce di 2 cm

400 g di merluzzo certificato MSC congelato

Olio extravergine d'oliva

250 ml di yogurt intero

1 cucchiaino di senape di Digione

2 cucchiaini (30 ml) di sciroppo d'acero

2 cucchiaini (30 ml) di aceto di mele

1 manciata di erbe fresche miste a scelta (basilico, dragoncello, aneto, menta, prezzemolo)

Limone

Sale q.b.

### PROCEDIMENTO

**1** Preriscaldare il forno a 190°C.  
**2** Su una teglia foderata di carta da forno distribuire uniformemente il cavolo e il merluzzo e irrorarli con olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale. Arrostiti per circa 15 minuti o fino a quando il pesce sarà cotto e il cavolo leggermente

rosolato.

**3** In una ciotola, mescolare accuratamente lo yogurt, la senape, lo sciroppo d'acero, l'aceto di mele e le erbe fresche tritate. Assaggiare e aggiustare il condimento a proprio piacimento.

**4** Rompere il merluzzo cotto

in grossi pezzi. Su un piatto, assemblare il cavolo e il merluzzo quando sono caldi, non bollenti, e irrorare abbondantemente con lo yogurt alle erbe. Guarnire con qualche rametto di erbe fresche e una spruzzata di limone.

*Questa ricetta è ispirata a un piatto della Chef Charlotte Langley, adattato per rispettare le linee guida del programma Smartfood.*

#### Lo sapevi che...

*Questo semplice ma sfizioso secondo piatto regala proteine nobili. Per completare il pasto, basterà aggiungere una porzione di cereali, come 80 g di riso venere a testa, e un frutto di stagione.*







## INSALATA DI POLPO SOSTENIBILE CERTIFICATO MSC



4 PERSONE



60 MIN

### INGREDIENTI

600 g di polpo certificato MSC (meglio se trovate solo i tentacoli certificati)

1 foglia di alloro

1 gambo di sedano

200 g di pomodori tipo ciliegino tagliati in quattro

1/2 cucchiaio per porzione di olive nere snocciolate

Una manciata di prezzemolo tritato finemente

1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

Pepe

Pane integrale per servire

### PROCEDIMENTO

- 1** In una pentola capiente piena di acqua fredda mettere l'alloro e il polpo certificato MSC, portarlo a ebollizione e poi cuocerlo lentamente per circa 30 minuti.
- 2** Spegnerlo il fuoco e lasciare raffreddare per 30 minuti dentro l'acqua per far sì che il polpo sia

più tenero.

- 3** Pulire un po' grossolanamente i tentacoli e tagliarli a pezzetti; metterli in una ciotola e aggiungere il sedano tagliato finemente, i pomodori, le olive e il prezzemolo.
- 4** Condire con olio e pepe e

mescolare bene per far insaporire tutti gli ingredienti.

- 5** Servire l'insalata su un piatto di portata con una bella fetta di pane rustico integrale abbrustolito.

*Questa ricetta è ispirata a un piatto dello Chef Bart van Olphen, adattato per rispettare le linee guida del programma Smartfood.*

#### Lo sapevi che...

Una porzione di polpo, che corrisponde a 150 grammi, consente di raggiungere l'85% del fabbisogno giornaliero di zinco per le donne e il 64% per gli uomini.





## MERLUZZO SOSTENIBILE CERTIFICATO MSC CON VERDURE AL CURRY



4 PERSONE



30 MIN

### INGREDIENTI

#### Per il merluzzo arrosto:

4 filetti di merluzzo certificati MSC

Olio extravergine d'oliva

Curry in polvere

#### Per le verdure al curry:

1/2 carota

1/2 gambo di sedano

1 zucchina piccola

70 g di funghi porcini

80 g di mais sgocciolato

1/2 cipolla

1 porro piccolo

1 spicchio d'aglio

1 cucchiaino di curry in polvere

1 cucchiaino di concentrato di pomodoro

1 cucchiaino di uva passa

200 ml di brodo vegetale

Coriandolo fresco

Olio extravergine d'oliva

Sale q.b.

### PROCEDIMENTO

**1** Tagliare le verdure a cubetti, versarle in una padella insieme all'aglio schiacciato e all'olio extravergine d'oliva, condire con il curry in polvere, un pizzico di sale e il concentrato di pomodoro e poi scaldare a fuoco vivo.

**2** Aggiungere l'uvetta e il brodo vegetale, portare a ebollizione e

lasciar sobbollire per 15 minuti.

**3** Nel frattempo mescolare l'olio d'oliva con il curry e lasciar insaporire i filetti di merluzzo.

**4** Scaldare una padella dove arrostitore il merluzzo con la pelle rivolta verso il basso fino a doratura. L'olio non dovrebbe essere troppo caldo, altrimenti la

polvere di curry della marinatura si brucerà.

**5** Aggiungere alle verdure stufate il coriandolo finemente tritato.

**6** Servire i filetti di pesce sulle verdure al curry, decorando con un po' di coriandolo fresco.

#### Lo sapevi che...

*Il merluzzo è una tipologia di pesce molto impiegata in cucina perché leggera e facilmente digeribile. È una buona fonte proteica povera di grassi, avendone solamente 0,3 g per 100 di prodotto.*





## IMPEPATA DI COZZE SOSTENIBILI CERTIFICATE MSC



4 PERSONE



15 MIN

### INGREDIENTI

1 kg di cozze con guscio congelate e certificate MSC

4 spicchi di aglio

Olio extravergine d'oliva  
Pepe nero q.b.

2 limoni tagliati in 4  
Prezzemolo

### PROCEDIMENTO

- 1 In una capiente padella antiaderente, soffriggere l'aglio nell'olio extravergine d'oliva e aggiungere le cozze ancora surgelate.
- 2 Cuocere a fiamma viva per 7-8 minuti o comunque fino a che

- le cozze non si saranno aperte. Verso fine cottura aggiungere abbondante pepe nero e il prezzemolo tritato.
- 3 Agitare la pentola con il coperchio ben chiuso in modo da consentire al pepe e al sugo delle

- cozze di spandersi per bene.
- 4 Togliere l'impepata di cozze dal tegame.
  - 5 Servire ben calde accompagnate da due spicchi di limone per porzione.

#### Lo sapevi che...

Una porzione di cozze, che corrisponde a 150 g, copre interamente il fabbisogno giornaliero di vitamina B12. Per completare il pasto fai la scarpetta con del pane integrale, accompagna l'impepata con una porzione di verdure e termina con un frutto.





## INVOLTINI DI GAMBERI SOSTENIBILI CERTIFICATI MSC IN CARTA DI RISO



4 PERSONE



20 MIN

### INGREDIENTI

150 g di gamberi certificati MSC  
12 sfoglie di riso per involtini  
12 gambi di asparagi  
1 cetriolo  
1 carota

4 scalogni  
50 g di foglie di spinaci novelli  
50 g di germogli di soia  
1 manciata di foglie di menta, tritate

1 manciata di foglie di coriandolo, tritate  
1 manciata di foglie di basilico thailandese, tritate  
1 lime, tagliato a spicchi

### PROCEDIMENTO

- 1 Sgusciare i gamberi, eliminare le teste e togliere il filo nero che costituisce l'intestino. Scottarli quindi in una padella calda con poco olio extravergine d'oliva.
- 2 Tagliare a bastoncini sottili gli asparagi, il cetriolo e la carota. Tagliare longitudinalmente a strisce sottili lo scalogno.
- 3 Immergere per qualche secondo

una sfoglia di carta di riso in una grande ciotola di acqua tiepida per ammorbidirlo.

- 4 Disporre l'involucro su un tagliere e disporre al centro un paio di gamberi, qualche bastoncino di verdure, qualche foglia di spinaci, dei germogli di soia e delle erbe aromatiche.
- 5 Pieghare i lati della pellicola

sopra il ripieno e arrotolare per racchiudere il ripieno.

6 Ripetere finché non saranno stati utilizzati tutti gli involucri di sfoglia di riso e gli ingredienti del ripieno.

7 Servire gli involtini primavera con gli spicchi di lime.

*Questa ricetta è ispirata a un piatto dello Chef Bart van Olphen, adattato per rispettare le linee guida del programma Smartfood.*

#### Lo sapevi che...

*I gamberi sono ricchi di sodio, per questo motivo non è necessario aggiungere sale durante la cottura. Una strategia per insaporire i piatti è utilizzare spezie ed erbe aromatiche, proprio come in questa ricetta.*





Foto credit: David Loftus

## NASELLO SOSTENIBILE CERTIFICATO MSC AGRUMATO AL VAPORE CON VERDURE



4 PERSONE



90 MIN

### INGREDIENTI

600 g di nasello certificato MSC (o analogo pesce bianco certificato MSC)

1 bicchiere di spremuta d'arancia

1 bicchiere di limone spremuto

6 baccelli di piselli

12 fette di limone

100 g di fagiolini

200 g di asparagi verdi

12 foglie di alloro

Olio extravergine d'oliva

Sale q.b.

Pepe

### PROCEDIMENTO

- 1 Marinare i pezzi di nasello nel succo di arancia e limone per un'ora.
- 2 Saltare in padella i piselli, i fagiolini e gli asparagi con un po' d'olio extravergine d'oliva.
- 3 Disporre sul fondo di una vaporiera alcune foglie di

alloro e fette di limone, quindi adagiarvi sopra i pezzi di nasello precedentemente marinati. Fate attenzione a non cuocere troppo il pesce: deve essere umido e ancora leggermente traslucido al centro.

- 4 Portare a ebollizione una pentola d'acqua, posizionarvi

sopra la vaporiera con il nasello e mettere un coperchio. Cuocere il pesce a vapore per 8-10 minuti.

- 5 Servire il nasello con le verdure e condire con un pizzico di sale e pepe a piacere.

*Questa ricetta è ispirata a un piatto della Chef Charo Val, adattato per rispettare le linee guida del programma Smartfood.*

#### Lo sapevi che...

*Questo piatto dal sapore di agrumi è fonte di proteine ad alto valore biologico, ovvero complete di tutti gli aminoacidi essenziali. Per completare il pasto basterà aggiungervi una porzione di cereali integrali a testa, per esempio 50 g di pane, e un frutto di stagione.*





## CHI SIAMO

---

**Marine Stewardship Council (MSC)** è un'organizzazione non profit internazionale che promuove la salute degli oceani attraverso un programma di certificazione per la pesca sostenibile che coinvolge aziende, attività di pesca e consumatori in Italia e nel mondo. Scegliere di portare in tavola pesce e frutti di mare certificati sostenibili, riconoscibili dal marchio blu MSC, rappresenta un'azione di cura che permette a ogni persona di contribuire alla salute degli oceani a partire dalla propria vita quotidiana.

## CHI SIAMO

---

Nel 2011 nasce **Smartfood**, il programma in scienze della nutrizione e comunicazione dell'Istituto Europeo di Oncologia di Milano (IEO) che studia gli effetti protettivi della dieta per un nuovo approccio alla prevenzione.

Smartfood mira a promuovere uno stile di vita sano e a fornire strumenti pratici per adattare le informazioni ottenute dalla scienza alle abitudini e alle scelte alimentari quotidiane dell'individuo. Le principali attività del programma sono: ricerca e divulgazione scientifica, consulenze e collaborazioni con aziende in ambito welfare, ricerca e sviluppo di nuovi prodotti alimentari, certificazione di prodotti o servizi in ambito agroalimentare.





**BUONO  
PER TE  
BUONO PER  
L'OCEANO**

PESCA  
SOSTENIBILE  
E CERTIFICATA  
MSC  
[www.msc.org/it](http://www.msc.org/it)

