

FISHFINDER

Consumiamo meno, cerchiamo il pesce giusto e compriamo in modo responsabile.



Circa il 90% delle specie ittiche del Mediterraneo è in declino e la causa principale è la pesca eccessiva e distruttiva.

Per aiutare il mare dobbiamo imparare a consumare pesce in modo responsabile, variando la nostra dieta e puntando alla qualità e alla sostenibilità. Il futuro del mare dipende da noi!

Come orientarsi? Ecco qualche consiglio per fare una scelta responsabile.

Se vuoi saperne di più
FISHFINDER.GREENPEACE.IT

GREENPEACE

Cosa cercare?

6 consigli per acquistare pesce fresco in modo responsabile

1 LA SOSTENIBILITÀ

Scegli il pesce fresco locale e le specie che non sono in declino. Basta con i soliti pesci come tonno rosso, salmone, merluzzo e gamberoni: impara a variare la tua dieta e prova anche le specie meno conosciute.

2 LA PESCA ARTIGIANALE

Preferisci il pesce pescato con attrezzi artigianali: se correttamente utilizzati, sono più sostenibili perché hanno un minor impatto su fondali e habitat marini e sono più selettivi.

3 PESCATO LOCALMENTE

Il pesce catturato nei mari italiani è la scelta migliore: è fresco, non ha subito lunghi trasporti e scegliendolo aiuti i pescatori locali.

4 LA MISURA GIUSTA

C'è una taglia minima di conservazione obbligatoria per molti pesci che garantisce che non vengano pescati e venduti esemplari troppo piccoli, che non hanno avuto il tempo di riprodursi.

5 LA STAGIONALITÀ

Come frutta e verdura anche il pesce ha la sua stagionalità. Rispetta i tempi della natura e impara a mangiare il pesce giusto nella stagione giusta

6 LETTICETTA

impara a leggere la nuova etichetta: è obbligatoria e ti fornisce tante informazioni importanti per fare una scelta responsabile.

Scegli gli attrezzi artigianali con basso impatto ambientale

Preferisci i prodotti ittici catturati con attrezzi che hanno un basso impatto sui fondali, sugli habitat e le specie marine: sono più selettivi e comportano un minor consumo energetico.



NASSA

Antico attrezzo a forma di imbuto o gabbia che viene calato a mano e intrappola il pesce grazie a un'esca. È un attrezzo artigianale e selettivo perché eventuali catture indesiderate o esemplari sotto-taglia possono essere rilasciati vivi in mare.



**RETE DA IMBROCCO
RETE DA POSTA**

Rete fissa artigianale, molto diffusa nel Mediterraneo con varie tipologie, in cui restano impigliate molte varietà di pesce, specie quelle che vivono vicino al fondale, come sogliole, scorfani, seppie, cefali.



PALANGARO DI FONDO

Composto da un insieme di ami collegati a un sostegno e calati in prossimità del fondale. Contrariamente al palangaro derivante, utilizzato per la cattura di grandi pelagici, se correttamente usato, è piuttosto sostenibile.

Leggi l'etichetta!

La nuova etichetta per il pesce fresco fornisce importanti informazioni per fare una scelta responsabile. Ecco le principali informazioni da cercare per acquistare il pesce fresco.

METODO DI PRODUZIONE

Preferisci il pesce fresco catturato in mare a quello allevato o decongelato.

ATTREZZO DI PESCA

Preferisci i pesci catturati con metodi artigianali come ad esempio "nasse e trappole", "reti da imbrocco o reti analoghe", "reti da posta", ecc.

ZONA DI CATTURA

Scegli il pesce locale, pescato nei mari italiani.

DENOMINAZIONE

PREZZO AL CHILLO

NOME COMUNE		_____	
NOME SCIENTIFICO		_____	
<input type="checkbox"/> PESCATO FRESCO	<input type="checkbox"/> ALLEVATO CONGELATO	<input type="checkbox"/> PESCATO IN ACQUE DOLCI	_____
ATTREZZO DI PESCA		_____	
ZONA DI CATTURA O PRODUZIONE		_____	
_____		€ kg	

1. Stampa in un foglio A4 fronte e retro.
2. Taglia lungo la linea nera.
3. Piega lungo le linee grigie tratteggiate.
4. Portalo sempre con te nel portafoglio.

Varia la tua dieta e scegli le specie meno conosciute, pescate con attrezzi artigianali. Ecco alcuni suggerimenti per comprare in modo responsabile.



Cefalo o Muggine

Mugil cephalus

Ha carni buone e delicate con un buon apporto di nutrienti. Le uova vengono utilizzate per la preparazione della bottarga.

Stagione: **Tutto l'anno**

Metodi di pesca: **Reti da posta**

Taglia minima: **20cm**

Nomi dialettali: **Mussao, Ciefi, Mugella, Volpina, Lissa, Muletto**



Mormora

Lithognathus mormyrus

Vive in fondali sabbiosi costieri a basse profondità. Ha carni pregiate e gustose.

Stagione: **Inverno, Primavera**

Taglia minima: **20cm**

Metodo di pesca: **Reti da posta**

Nomi dialettali: **Aiula, Gasciola, Marmarozza, Casciulu, Murmungioni, Pagai**



Palamita

Sarda sarda

È un pesce azzurro con ottime carni bianche e delicate, ricche di Omega 3.

Stagione: **Primavera, Inverno**

Attrezzo: **Reti da posta**

Taglia minima: **25cm**

Nomi dialettali: **Palamitu, Palamida, Paamie, Carruba**



Ombrina

Umbrina cirrosa

Comune nel Mediterraneo, è presente anche nel Mar Nero e nell'Atlantico. Si trova a basse profondità e su fondali sabbiosi.

Stagione: **Inverno, Autunno**

Attrezzo: **Reti da posta**

Taglia minima: **7cm**

Nomi dialettali: **Corvo, Corbello, Lombrina**



Sarago maggiore

Diplodus sargus sargus

Ha carni pregiate, bianche e ricche di sali minerali e nutrienti.

Stagione: **Primavera, Estate, inverno**

Attrezzo: **Nasse e reti da posta**

Taglia minima: **23cm**

Nomi dialettali: **Sagai, Sario, Sarge, Sparo**



Scorfano

Scorpaena scrofa

Ha carni saporite, magre e ricche di Omega 3. Perfetto per le zuppe di pesce.

Stagione: **Primavera, Inverno**

Attrezzo: **Palangaro di fondo**

Taglia minima: **15cm**

Nomi dialettali: **Cappone, Cipudda, Scrofunu**



Seppia

Sepia officinalis

Ha ottime carni, magre e povere di grassi.

Stagione: **Autunno, Inverno**

Attrezzo: **Nasse, Reti da posta**

Taglia minima: **7cm**

Nomi dialettali: **Sepa, Pruppuscicia, Purpo Siccia**



Sugarello

Thrachurus trachurus

Si trova a basse profondità e su fondali sabbiosi. Ha carni eccellenti e gustose.

Stagione: **Primavera, Estate**

Taglia minima: **15cm**

Attrezzo: **Reti da posta**

Nomi dialettali: **Suro, Sauro, Surellu, Traule, Suello**



Sgombro

Scomber scombrus

Ha carni saporite e ricche di nutrienti e Omega 3.

Stagione: **Inverno, Primavera**

Attrezzo: **Reti a circuizione (Cianciolo)**

Taglia minima: **18cm**

Nomi dialettali: **Lacerto, Maccarello, Strumbu, Sgomere, Scurmu, Bisaru**