

CONOSCO IL PESCE CHE MANGIO

Edizione 2024



MINISTERO DELL'AGRICOLTURA
DELLA SOVRANITÀ ALIMENTARE
E DELLE FORESTE



UECOOP



m&c

Prodotto realizzato nell'ambito del Programma Nazionale Triennale della Pesca
e dell'Acquacoltura 2022-2024, annualità 2024 - CUP J88H23000970001

PREMESSA

La stagionalità del pesce varia a seconda della disponibilità nei mari locali, della filiera del pescato e del ciclo vitale e fase produttiva di ogni specie.

Il Mar Mediterraneo fortunatamente offre davvero tanta scelta in tutti i mesi dell'anno, soprattutto di pesce azzurro (alici, sardine, aguglie, tonno, sgombrò, lampuga, ricciola, ecc.), ricco di omega 3 e acidi grassi, che hanno effetti benefici sul funzionamento del cuore e del sistema circolatorio.

Perché scegliere pesci di stagione?

Sostanzialmente per due ragioni: una economica, perché le varietà di stagione hanno un costo più basso di quelle che devono sostenere costi di importazione, trasporto e conservazione; una ambientale, per rispettare maggiormente l'ambiente e il suo equilibrio e non correre il rischio che alcune specie si possano estinguere.

Quando si parla di stagionalità in ambito di pesca, si fa riferimento essenzialmente al ciclo riproduttivo dei pesci, che insieme all'elemento delle migrazioni definisce la disponibilità delle

risorse ittiche in un dato periodo dell'anno.

Nonostante l'industria abbia di fatto eliminato la percezione del fenomeno, anche i pesci come i frutti della terra, hanno una loro stagionalità: nel Mar Mediterraneo, per esempio, la riproduzione della maggior parte delle specie avviene in primavera e in inverno, appena dopo il periodo in cui la disponibilità di fitoplancton e zooplancton è maggiore. Per una pesca sostenibile, capace di tutelare gli habitat del Mediterraneo e di salvaguardare le risorse ittiche, è necessario tenere conto del ciclo riproduttivo dei pesci: in questo senso, è molto importante conoscere la taglia (e l'età) nella quale una specie raggiunge la maturità sessuale.

Quando ci si riferisce alla stagionalità del pesce si vuole tener conto di alcuni parametri imprescindibili:

- il pesce di stagione è quello locale, pescato nei nostri mari;
- la filiera del pescato è tutta italiana, esulano quindi quei pesci pescati nei Paesi con cui condividiamo il mare;
- si rispettano il ciclo vitale e i periodi di riproduzione.

Finito di stampare:

Settembre 2024

Tipografia San Marco - Capannori (LU)

IL PESCATO DI STAGIONE REGIONE PER REGIONE



ABRUZZO



Nel mare Adriatico possiamo trovare vari tipi di pescato. Per rispettare la stagionalità, in Abruzzo vi consigliamo di acquistare, a titolo esemplificativo e non esaustivo, i seguenti pesci nelle seguenti stagioni, anche in base alle normative attuali:

- Inverno: acciughe, gallinelle e capponi, vongole e moscardini;
- Estate: acciughe, totani, gamberi rosa, vongole;
- Autunno: acciughe, canocchie, triglie e vongole;
- Primavera: acciughe, naselli, scampi e vongole.



ALICI / ACCIUGHE



**CANNOCCHIE
PANNOCCHIE
CICALE**



**GALLINELLE
CAPPONI**



**GAMBERI ROSA
BIANCHI**



MOSCARDINI



**NASELLI
MERLUZZI**



SCAMPI



TOTANI



TRIGLIE



VONGOLE



Legenda



Inverno



Primavera



Estate



Autunno

CALABRIA



Nei mari Adriatico e Ionio possiamo trovare vari tipi di pescato. Per rispettare la stagionalità, in Calabria vi consigliamo di acquistare, a titolo esemplificativo e non esaustivo, i seguenti pesci nelle seguenti stagioni, anche in base alle normative attuali:

- Inverno: acciughe, saraghi e spatole;
- Estate: pesci spada, acciughe, pagelli;
- Autunno: acciughe, cefali, fragolini;
- Primavera: acciughe, sardine, sugarelli.



ALICI / ACCIUGHE



CEFALI / MUGGINI



**FRAGOLINI
PAGELLI FRAGOLINI**



PAGELLI



SARAGHI



SPATOLE / PESCE SCIABOLA



PESCE SPADA



SARDINE



SUGHERELLI / SURI



Legenda



Inverno



Primavera



Estate



Autunno

CAMPANIA



Nel mar Tirreno possiamo trovare vari tipi di pescato. Per rispettare la stagionalità, in Campania vi consigliamo di acquistare, a titolo esemplificativo e non esaustivo, i seguenti pesci nelle seguenti stagioni, anche in base alle normative attuali:

- Inverno: rane pescatrici, sgombri, polpi e vongole;
- Estate: acciughe, fragolini, mormore e vongole;
- Autunno: acciughe, saraghi, triglie e vongole;
- Primavera: acciughe, naselli, seppie e vongole.



ALICI / ACCIUGHE



MORMORE



**FRAGOLINI
PAGELLI FRAGOLINI**



NASELLI / MERLUZZI



POLPO



SARAGHI



**SGOMBRI
LANZARDI**



VONGOLE



RANA PESCATRICE



SEPPIE



TRIGLIE



Legenda



Inverno



Primavera



Estate



Autunno

EMILIA-ROMAGNA



Nel mar Adriatico, per quanto riguarda l'Emilia-Romagna, possiamo trovare vari tipi di pesci.

Per rispettare la stagionalità, vi consigliamo di acquistare, a titolo esemplificativo e non esaustivo, i seguenti pesci alle seguenti stagioni, anche in base alle normative attuali:

- Inverno: acciughe, murici, sardine e vongole;
- Estate: acciughe, sogliole, cozze e vongole;
- Autunno: acciughe, canocchie, triglie e vongole;
- Primavera: acciughe, seppie, spratti e vongole.



ALICI / ACCIUGHE



COZZE / MITILI MUSCOLI



CANOCCHIE PANNOCCHIE CICALI



MURICI / RAGUSE



SARDINE



SOGLIOLE



TRIGLIE



SEPPIE



SPRATTI / PAPALINE SARAGHINE



VONGOLE



Legenda



Inverno



Primavera



Estate



Autunno

FRIULI VENEZIA-GIULIA



Nel mar Adriatico, per quanto riguarda il Friuli Venezia-Giulia, possiamo trovare vari tipi di pesci.

Per rispettare la stagionalità, vi consigliamo di acquistare, a titolo esemplificativo e non esaustivo, i seguenti pesci alle seguenti stagioni, anche in base alle normative attuali:

- Inverno: acciughe, cefali e vongole;
- Estate: acciughe, cozze, triglie e vongole;
- Autunno: acciughe, latterini, gamberi grifi, canocchie e vongole;
- Primavera: acciughe, merlani, seppie e vongole.



ALICI / ACCIUGHE



CEFALI / MUGGINI



**CANNOCCHE
PANNOCCHIE
CICALE**



**COZZE / MITILI
MUSCOLI**



GAMBERI GRIGI / SCHIE



MOLI / MERLANI



TRIGLIE



LATTERINI / ACQUADELLE



SEPPIE



VONGOLE



Legenda



Inverno



Primavera



Estate



Autunno

LAZIO



Nel mar Tirreno possiamo trovare vari tipi di pescato. Per rispettare la stagionalità, nel Lazio vi consigliamo di acquistare, a titolo esemplificativo e non esaustivo, i seguenti pesci nelle seguenti stagioni, anche in base alle normative attuali:

- Inverno: acciughe, polpi, sugarelli e vongole;
- Estate: acciughe, gallinelle, gamberi bianchi e vongole;
- Autunno: acciughe, sardine, triglie e vongole;
- Primavera: acciughe, fragolini, naselli, vongole.



ALICI / ACCIUGHE



GALLINELLE / CAPPONI



**FRAGOLINI
PAGELLI FRAGOLINI**



**GAMBERI ROSA
BIANCHI**



NASELLI / MERLUZZI



SARDINE



TRIGLIE



POLPO



SUGHERELLI / SURI



VONGOLE



Legenda



Inverno



Primavera



Estate



Autunno

LIGURIA



Nel mar Tirreno possiamo trovare vari tipi di pescato. Per rispettare la stagionalità, in Liguria vi consigliamo di acquistare, a titolo esemplificativo e non esaustivo, i seguenti pesci nelle seguenti stagioni, anche in base alle normative attuali:

- Inverno: rane pescatrici, sogliole e polpi;
- Estate: sardine, acciughe e sgombri;
- Autunno: muggini, polpi e rane pescatrici;
- Primavera: acciughe, totani, tracine e muggini.



ALICI / ACCIUGHE



GATTUCCI



CEFALI / MUGGINI



ORATE



POLPO



SARAGHI



SARDINE



**SGOMBRI
LANZARDI**



TRACINE / PESCI RAGNO



Legenda



Inverno



Primavera



Estate



Autunno

MARCHE



Nel mar Adriatico possiamo trovare vari tipi di pescato. Per rispettare la stagionalità, nelle Marche vi consigliamo di acquistare, a titolo esemplificativo e non esaustivo, i seguenti pesci nelle seguenti stagioni, anche in base alle normative attuali:

- Inverno: acciughe, canocchie, gallinelle e vongole;
- Estate: acciughe, razze, vongole e lumachini;
- Autunno: acciughe, triglie, moscardini e vongole;
- Primavera: acciughe, gattucci, seppie e vongole.



ALICI / ACCIUGHE



GALLINELLE / CAPPONI



**CANOCCHIE
PANNOCCHIE
CICALE**



GATTUCCI



LUMACHINI



RAZZE



TRIGLIE



MOSCARDINI



SEPPIE



VONGOLE



Legenda



Inverno



Primavera



Estate



Autunno

MOLISE



Nel mare Adriatico possiamo trovare vari tipi di pescato. Per rispettare la stagionalità, in Molise vi consigliamo di acquistare, a titolo esemplificativo e non esaustivo, i seguenti pesci nelle seguenti stagioni, anche in base alle normative attuali:

- Inverno: naselli, moscardini, totani, vongole;
- Estate: gamberi rosa, naselli, alici, totani;
- Autunno: cannocchie, vongole, triglie, alici;
- Primavera: naselli, gam-



GAMBERI ROSA BIANCHI



MOSCARDINI



NASELLI / MERLUZZI



SCAMPI



TOTANI



VONGOLE



TRIGLIE



ALICI / ACCIUGHE



BUSBANE



**CANNOCCHE
PANNOCCHE
CICALE**



GALLINELLE / CAPPONI



Legenda



Inverno



Primavera



Estate



Autunno

PUGLIA



Nei mari Adriatico e Ionio possiamo trovare vari tipi di pescato. Per rispettare la stagionalità, in Puglia, vi consigliamo di acquistare, a titolo esemplificativo e non esaustivo, i seguenti pesci nelle seguenti stagioni, anche in base alle normative attuali:

- Inverno: acciughe, sgombrini, gamberi rosa e vongole;
- Estate: acciughe, totani, zeri e vongole;
- Autunno: acciughe, cefali, zanchette e vongole;
- Primavera: acciughe, moscardini, sgombri e vongole.



ALICI / ACCIUGHE



**GAMBERI ROSA
BIANCHI**



CEFALI / MUGGINI



MOSCARDINI



**SGOMBRI
LANZARDI**



SUGHERELLI / SURI



TOTANI



VONGOLE



**ZANCHETTA / SUACE
LINGUATTOLA**



**ZERRI
MENOLE**



Legenda



Inverno



Primavera



Estate



Autunno

SARDEGNA



Nel mar Tirreno possiamo trovare vari tipi di pescato. Per rispettare la stagionalità, in Sardegna vi consigliamo di acquistare, a titolo esemplificativo e non esaustivo, i seguenti pesci nelle seguenti stagioni, anche in base alle normative attuali:

- Inverno: acciughe, cefali, spigole e vongole;
- Estate: acciughe, cozze e orate;
- Autunno: acciughe, razze, spigole e vongole;
- Primavera: acciughe, seppie, triglie e vongole.



ALICI / ACCIUGHE



CEFALI / MUGGINI



COZZE / MITILI MUSCOLI



ORATE



RAZZE



SEPIE



SPIGOLE / BRANZINI



TRIGLIE



VONGOLE



Legenda



Inverno



Primavera



Estate



Autunno

SICILIA



Nei mari Tirreno e Ionio possiamo trovare vari tipi di pescato. Per rispettare la stagionalità, in Sicilia vi consigliamo di acquistare, a titolo esemplificativo e non esaustivo, i seguenti pesci alle seguenti stagioni, anche in base alle normative attuali:

- Inverno: acciughe, sugherelli e totani;
- Estate: acciughe, naselli e gamberi rosa;
- Autunno: acciughe, fragolini e triglie;
- Primavera: acciughe, spatole e gamberi rossi.



ALICI / ACCIUGHE



**FRAGOLINI
PAGELLI FRAGOLINI**



**GAMBERI ROSA
BIANCHI**



GAMBERI ROSSI



NASELLI / MERLUZZI



SPATOLE / PESCE SCIABOLA



SUGHERELLI / SURI



TOTANI



TRIGLIE



Legenda



Inverno



Primavera



Estate



Autunno

TOSCANA



Nel mar Tirreno possiamo trovare vari tipi di pescato. Per rispettare la stagionalità, in Toscana vi consigliamo di acquistare, a titolo esemplificativo e non esaustivo, i seguenti pesci nelle seguenti stagioni, anche in base alle normative attuali:

- Inverno: acciughe, sogliole e zerri;
- Estate: acciughe, triglie e gamberi rosa;
- Autunno: acciughe, cefali e razze;
- Primavera: acciughe, salpe, sugarelli e triglie.



SALPE



SOGLIOLE



SUGHERELLI / SURI



TRIGLIE



ALICI / ACCIUGHE



CEFALI / MUGGINI



**ZERRI
MENOLE**



**GAMBERI ROSA
BIANCHI**



RAZZE



Legenda



Inverno



Primavera



Estate



Autunno

VENETO



Nel mar Adriatico possiamo trovare vari tipi di pescato. Per rispettare la stagionalità, in Veneto vi consigliamo di acquistare, a titolo esemplificativo e non esaustivo, i seguenti pesci nelle seguenti stagioni, anche in base alle normative attuali:

- Inverno: acciughe, latterini, cefali e vongole;
- Estate: acciughe, sogliole, cozze e vongole;
- Autunno: acciughe, canocchie, triglie e vongole;
- Primavera: acciughe, canestrelli, seppie e vongole.



ALICI / ACCIUGHE



CANESTRELLI



**CANOCCHIE
PANOCCHIE
CICALE**



CEFALI / MUGGINI



**COZZE / MITILI
MUSCOLI**



SEPIE



TRIGLIE



LATTERINI / ACQUADELLE



SOGLIOLE



VONGOLE



Legenda



Inverno



Primavera



Estate



Autunno

PESCA SOSTENIBILE

La pesca sostenibile si riferisce alle pratiche di pesca che sono gestite in modo da garantire la sopravvivenza a lungo termine delle specie ittiche e da preservare l'ecosistema marino nel suo insieme. Questo approccio mira a ridurre al minimo gli impatti negativi della pesca sull'ambiente e a utilizzare le risorse ittiche in modo responsabile. È fondamentale, inoltre, per la sicurezza alimentare e il sostentamento delle comunità costiere che dipendono dalla pesca come fonte principale di cibo e di reddito.

Per raggiungere l'obiettivo della pesca sostenibile, i nostri pescatori si impegnano a adottare misure di gestione efficaci che limitano la cattura eccessiva e la distruzione dei fondali marini. Questo include: quote di pesca; gestione della pesca selettiva; tecniche che riducono il rischio di cattura accessoria di specie non bersaglio; rispetto dei periodi di fermo pesca durante i qua-

li si favorisce la riproduzione naturale.

La pesca sostenibile non riguarda solo la conservazione delle risorse ittiche, ma anche il mantenimento della biodiversità e la protezione degli habitat marini. Preservare l'ecosistema è fondamentale per garantire che le generazioni future possano continuare a trarre beneficio dai nostri mari. La pesca sostenibile riguarda e coinvolge anche i consumatori. Acquistare pesce locale non diventa solo vantaggioso per l'ambiente, ma garantisce anche di avere i prodotti ittici più freschi e con ottime qualità organolettiche. Inoltre, sostenendo i pescatori locali, si contribuisce a rilanciare l'economia e a preservare le pratiche di pesca tradizionali. Infine, il pesce locale è spesso più saporito e nutriente di quello che ha percorso lunghe distanze prima di arrivare sui banchi di vendita, poiché di solito viene catturato più vicino alla riva e venduto subito

dopo. L'acquisto di pesce locale contribuisce anche a ridurre le emissioni di anidride carbonica associate ai trasporti, oltre a sostenere la pesca su piccola scala e le relative comunità. Quindi, la prossima

volta che pensi di acquistare dei prodotti del mare, considera di scegliere qualcosa di provenienza locale: non solo avrà un sapore migliore, ma contribuirai anche a un sistema alimentare più sostenibile.

Scopri se il pesce è veramente fresco

- Occhio** Deve essere nero e sporgente. Con il passare dei giorni, infatti, l'occhio si vela diventando anche grigiastro e incavato.
- Colore** Deve essere brillante. La cuticola, che conferisce ai pesci la loro tipica iridescenza, scompare quando il pesce è vecchio, rendendolo opaco.
- Odore** Deve essere fresco e ricordare il profumo di mare.
- Branche** Devono essere di un rosso acceso, una volta aperte. Le piccole tracce di sangue sono un'ulteriore conferma di freschezza.
- Corpo** Deve essere rigido e arcuato.
- Carne** Deve essere elastica e soda.
- Squame** Devono essere molto aderenti.
- Peritoneo** Deve aderire alla carne. La membrana che ricopre la cavità addominale tende a staccarsi con il trascorrere dei giorni.

Per quanto riguarda invece i molluschi, dopo il loro acquisto devono essere immersi in acqua a temperatura ambiente. Se sono freschi e vitali, tenderanno a reagire agli stimoli (facendo delle piccole contrazioni nel caso in cui vengano pungolati) e a "opporre resistenza" all'apertura. Infine, non dimenticare che i prodotti ittici vanno correttamente conservati. Per questo, prima del consumo è sempre meglio riportarli nel ripiano più freddo del frigorifero.