

# 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

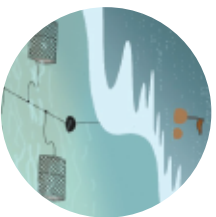
Come frutta e verdura anche il pesce ha la sua stagionalità. Rispetta i tempi della natura e impara a mangiare il pesce giusto nella stagione giusta

### 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.



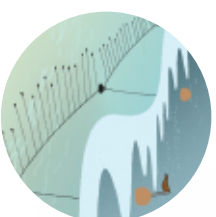
**NASSA**

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	<input type="checkbox"/> ALLEVATO	<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.

**GREENPEACE**

**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**



### 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**



### 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**