

Istruzioni per l'uso

Questa miniguia deve essere considerata come un suggerimento per un acquisto consapevole di prodotti alimentari di origine marina. Vengono presentate dieci specie: cinque specie verdi, il cui consumo avviene nel rispetto gli ecosistemi marini; cinque specie gialle, il cui consumo dovrebbe essere moderato. Tutte le specie dovrebbero essere consumate rispettando le indicazioni riferite a taglia, stagionalità e provenienza.

Attenzione: le informazioni della miniguia si basano su dati scientifici aggiornati al 2016. Tuttavia, gli ecosistemi naturali sono sistemi complessi e dinamici e per questo i suggerimenti per un acquisto consapevole potrebbero in futuro variare sulla base dei cambiamenti ambientali e dello stato di abbondanza delle specie.

Legenda

Taglia minima: si intende la taglia minima di pesca secondo la normativa italiana. Per i pesci, lì dove è indicata, si misura la lunghezza dell'animale dalla punta del muso alla punta della coda. Per i crostacei si misura la lunghezza del carapace (L.C.), dagli occhi all'estremità del guscio. Attualmente, per seppia e calamaro non è indicata una taglia minima.

Quando andrebbe acquistato: periodo di acquisto consigliato che esclude la stagione riproduttiva dell'animale.

Stato di sfruttamento: condizione di sfruttamento delle risorse marine secondo le categorie della Food and Agriculture Organization delle Nazioni Unite (FAO) e General Fisheries Commission for the Mediterranean (GFCM). **Sottoutilizzato:** l'attività di pesca può ancora espandersi senza arrecare danno alla specie.

Pienamente sfruttato: l'attività di pesca ha raggiunto il livello che si crede essere sostenibile superato il quale si provocherebbe danno alla specie.

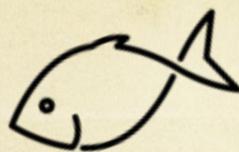
Sovrasfruttato: l'attività di pesca ha superato il livello che si crede essere sostenibile con alto rischio per la specie.

Un progetto a cura dell'Università degli studi di Roma "Tor Vergata", Dipartimento di Biologia e Dipartimento di Storia, Patrimonio culturale, Formazione e Società, in collaborazione con:



Contatti

Dott.ssa Flavia Bartoccioni
flavia.bartoccioni@uniroma2.it



Il Pesce Giusto

Aiutiamo il mare con acquisti sostenibili

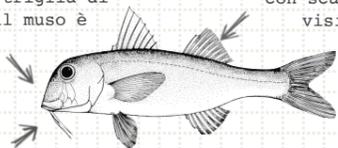
Scopri sul retro come utilizzare la nostra miniguia per un consumo sostenibile delle risorse del mare

www.ilpescegiusto.uniroma2.it

Triglia di fango (*Mullus barbatus*)

Capo con profilo appiattito che la distingue dalla triglia di scoglio in cui il muso è più arrotondato

Colorazione bianco-rosata con scaglie ben visibili



Due "barbigli" tattili le permettono di sondare i fondali sabbiosi per cercare le prede

Lunghezza max. 30 cm

Foto sul banco del pesce:



Come vive: vive in banchi, su fondali sabbiosi e fangosi dai 5 ai 300 m. Si nutre di piccoli invertebrati e si riproduce da aprile ad agosto.

Dove si trova: è presente nel Mediterraneo, nel Mar Nero e nell'Oceano Atlantico.

Stato di sfruttamento

Quando andrebbe acquistato

Taglia minima



Sottoutilizzata

Autunno Inverno
Inizio primavera

11 cm



Come si cucina

TRIGLIE IN GUAZZETTO ROSSO E TOTANI CON POLENTINA CROCCANTE

Tempo: 20 min. ca.

Costo: 15 euro ca.

Abilità: media

Ingredienti per 4 persone

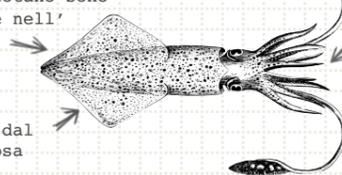
- 1 kg di triglie
- 300 gr di totani (piscioni)
- 450 gr di pomodoro fresco
- 450 gr di pomodori pelati
- 30 gr di prezzemolo
- 2 foglioline di salvia
- 2 becche di aglio rosso
- Vino Ansonica dell'Argentario
- Polenta bramata
- Olio extravergine d'oliva

In una casseruola mettere un velo d'olio extravergine e due becche d'aglio; togliere l'aglio e aggiungere i totani eviscerati e fatti a striscioline, rosolarli e deglassare con vino bianco. Unire pomodoro fresco spellato a dadolini e i pelati schiacciati. Far ammorbidire i totani a fuoco lento, regolare di sale e mettere le triglie pulite e squamate nel guazzetto, lasciar cuocere pochi minuti senza girarle. A cottura quasi ultimata aggiungere le foglie di salvia e prezzemolo tritate finemente. Servire accompagnando con la polenta bramata grigliata ed un filo di olio extravergine.

Calamaro (*Loligo vulgaris*)

Due pinne triangolari che interessano la metà del corpo (nel totano sono poste invece nell'estremità posteriore)

10 tentacoli (di cui due più lunghi) provvisti di ventose. Nel totano i tentacoli sono più corti



Colorazione dal grigio al rosa

Lunghezza max. 40 cm

Foto sul banco del pesce:



Come vive: vive spesso in gruppo, tra i 40 e i 150 m di profondità. Si nutre di pesci e crostacei. Si riproduce in estate e in autunno.

Dove si trova: è presente nel Mediterraneo ma anche nell'Oceano Atlantico.

Stato di sfruttamento

Quando andrebbe acquistato

Taglia minima



Sottoutilizzata

Inverno
Primavera

-



Come si cucina

CALAMARI RIPIENI AL FINOCCHIETTO SELVATICO CON ZUCCHINE IN PADELLA

Tempo: 25 min. ca.

Costo: 18 euro ca.

Abilità: media/alta

Ingredienti per 4 persone

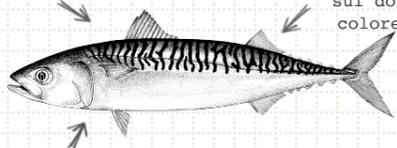
- 4 calamari di medie dimensioni
- 150 gr di pane raffermo
- Latte q.b.
- 1 ciuffo di finocchietto selvatico
- 50 gr di pomodori secchi
- 650 gr di zucchine
- 1 uovo
- 1 spicchio di aglio
- Olio extravergine d'oliva
- Sale

Pulire i calamari. Ammorbidire il pane con il latte. Cuocere le rampe (i tentacoli) in padella con un fondo d'olio, i pomodori secchi e il finocchietto. Ora tritarle grossolanamente ed unire al pane (precedentemente sciolto e frullato) insieme all'uovo, al pecorino. Aggiungere un pizzico di sale ed amalgamare l'impasto. Riempire i calamari con l'impasto ottenuto e cuocerli a vapore per alcuni minuti; passarli poi in padella con le zucchine tagliate a striscioline. Profumare il tutto con il finocchio selvatico.

Sgombro (*Scomber scombrus*)

Corpo lungo e affusolato di colore grigio-bruno

Striature tigrate presenti sul dorso di colore nero



Ventre bianco argentato

Lunghezza max. 50 cm

Foto sul banco del pesce:



Come vive: predilige acque fredde o temperate dove vive in grandi banchi. Si nutre di larve di pesci, piccoli crostacei e di molluschi e si riproduce da marzo ad aprile.

Dove si trova: è presente nel Mediterraneo ma anche nel Mar Nero e nell'Oceano Atlantico.

Stato di sfruttamento

Quando andrebbe acquistato

Taglia minima



Primavera inoltrata Estate
Autunno Inverno

18 cm



Come si cucina

FILETTI DI SGOMBRO GRATINATO SU PASSATINA DI POMODORO, BASILICO E MOZZARELLA

Tempo: 20 min. ca.

Costo: 20 euro ca.

Abilità: bassa

Ingredienti per 4 persone

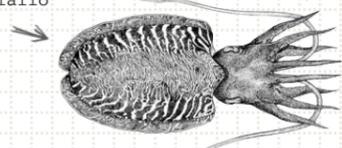
- 1 kg di sgombro
- 600 gr di pomodori pelati
- 300 gr di mozzarella
- 1 ciuffo di basilico
- 1 spicchio di aglio
- Pangrattato q.b.
- Olio extravergine d'oliva
- Sale

Pulire lo sgombro, sfilettarlo fino a ricavarne 8 filettini eliminando le lisce centrali. Adagiarli su una teglia, spolverarli di pan grattato e gratinarli al forno per circa 10 minuti a 180°. Preparare la passatina con aglio, pelati e basilico. Cuocere in padella qualche minuto, togliere aglio e basilico, e passare al setaccio. Servire facendo uno specchio di passata sul piatto di portata; posizionare i filetti appena sfornati sopra la passata. Ricoprire i filetti con alcune striscioline di mozzarella, precedentemente tagliata, e con il basilico.

Seppia (*Sepia officinalis*)

Corpo ovale e appiattito con striature dal bruno al giallo

10 tentacoli (di cui due particolarmente lunghi) provvisti di ventose



Lunghezza max. 45 cm

Foto sul banco del pesce:



Come vive: vive tra i 100 e i 200 m di profondità su fondali sabbiosi e nelle praterie di *Posidonia*. Si nutre di piccoli pesci, molluschi e granchi ed è spesso preda di squali ed altri pesci. Si riproduce da aprile a luglio.

Dove si trova: è presente nel Mediterraneo ma anche nell'Oceano Atlantico.

Stato di sfruttamento

Quando andrebbe acquistato

Taglia minima



Sottoutilizzata

Estate inoltrata Autunno
Inverno Inizio primavera

-



Come si cucina

RISOTTO ALLA BOTTARGA DI ORBETELLO CON LAMELLE DI SEPIE AL LIMONE

Tempo: 30 min. ca.

Costo: 35 euro ca.

Abilità: media

Ingredienti per 4 persone

- 500 gr di seppie
- 360 gr di riso carnaroli
- 150 gr di bottarga Orbetello
- 1 limone
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 mazzetto aromatico
- ½ cipolla bianca piccola
- Burro a piacere
- Vino q.b., sale e pepe

Preparate 1 l di brodo con un mazzetto aromatico e gli scarti della seppia. Tagliare a dadini i tentacoli e metà delle seppie. Tritare la cipolla, dorarla in padella con un filo d'olio e tostare il riso fino a quando è bollente sfumando con il vino bianco. Aggiungere i dadini di seppia, il brodo fino a 3/4 di cottura e il sale. Tagliare l'altra metà della seppia a striscioline e marinarle con poco succo di limone, sale, pepe e prezzemolo tritato. Mantecare con una noce di burro, aggiungere le seppie marinate, scorza di limone grattugiato e prezzemolo. Servire ben caldo.

Costardella (*Scomberesox saurus*)



Come si cucina

COSTARDELLA ALLA CACCIATORA

🕒 Tempo : 20 min ca.

💰 Costo: 10 euro ca.

👨‍🍳 Abilità: bassa

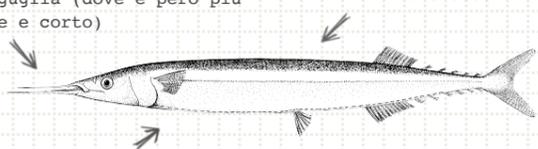
Ingredienti per 4 persone

- 1,5 Kg di Costardelle
- 100 gr di olive al forno
- 5 foglie di salvia fresca
- 2 rametti di timo fresco
- Prezzemolo
- 1 rametto di origano fresco
- Aceto di vino bianco q.b.
- Vino bianco q.b.
- 1 spicchio di aglio
- Sale e pepe

Pulire le costardelle, farle a trancetti e sciacquarle bene. Scaldare in padella l'olio con l'aglio e tutte le erbe aromatiche. Aggiungere i tranci, scottarli e sfumare con il vino bianco. Cuocere per qualche minuto; aggiungere una spruzzata di aceto, olive e aggiustare di sale e pepe. Ultimare la cottura ancora per 3-4 minuti e servire guarnendo con prezzemolo finemente tritato e qualche rametto di erbe aromatiche.

Mascella e mandibola si prolungano in un "becco" simile a quello dell'aguglia (dove è però più sottile e corto)

Dorso blu-violaceo



Fianchi e ventre color argento brillante

Lunghezza max. 35 cm

🏠 Foto sul banco del pesce:

🐟 **Come vive:** vive in banchi in profondità. Si nutre di plancton, piccole sardine e acciughe ed è preda di tonni, pesci spada e merluzzi. Si riproduce in autunno.

🌍 **Dove si trova:** è presente nel Mediterraneo ma anche nell'Oceano Atlantico.

Stato di sfruttamento



-

Quando andrebbe acquistato



Inverno
Primavera Estate

Taglia minima

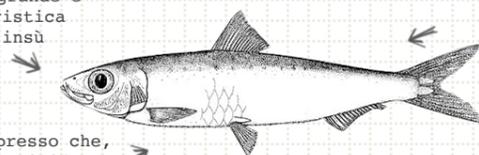


-

Sardina (*Sardina pilchardus*)

Capo piuttosto grande e bocca caratteristica rivolta all'insù

Dorso di colore blu verdastro iridescente. I fianchi sono invece argentati



Corpo affusolato e compresso che, insieme alle scaglie rigide presenti sul ventre, la distingue dall'acciuga

Lunghezza max. 25 cm

🏠 Foto sul banco del pesce:

🐟 **Come vive:** vive in banchi in mare aperto, generalmente lontano dalla costa senza contatto con i fondali, dai 10 ai 100 m di profondità. Si nutre di piccoli crostacei in sospensione nelle acque e di individui poco più grandi. Si riproduce da settembre a giugno.

🌍 **Dove si trova:** è presente nel Mar Mediterraneo (soprattutto Mar Adriatico ed escluso Mar Nero) ma anche nell'Oceano Atlantico.

Stato di sfruttamento



Pienamente sfruttata

Quando andrebbe acquistato



Attualmente non ci sono consigli rispetto al periodo d'acquisto

Taglia minima

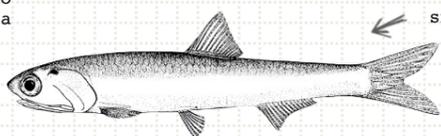


11 cm

Acciuga (*Engraulis encrasicolus*)

Occhi grandi e bocca molto più grande di quella della sardina

Corpo affusolato e snello con un dorso blu scuro



Color azzurro-argento ai lati e bianco sul ventre

Lunghezza max. 20 cm

🏠 Foto sul banco del pesce:

🐟 **Come vive:** vive in banchi lungo la costa e in alto mare, dai 50 ai 400 m di profondità. Si nutre di larve, uova, piccoli crostacei e molluschi presenti nel plancton. Si riproduce generalmente da aprile a novembre.

🌍 **Dove si trova:** è presente nel Mar Mediterraneo (soprattutto Mar Adriatico ed escluso Mar Nero) ma anche nell'Oceano Atlantico.

Stato di sfruttamento



Pienamente sfruttata

Quando andrebbe acquistato



Attualmente non ci sono consigli rispetto al periodo d'acquisto

Taglia minima

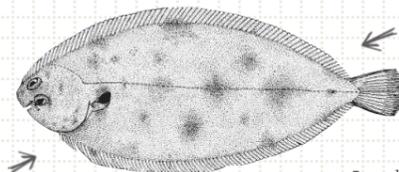


9 cm

Sogliola (*Solea vulgaris*)

Occhi piuttosto piccoli presenti sul lato destro del corpo

Colore bruno-grigiastro con macchioline irregolari più scure. La parte inferiore invece è bianca



Pesce "piatto" di forma ovale e appiattita

Lunghezza max. 70 cm

🏠 Foto sul banco del pesce:

🐟 **Come vive:** è una specie solitaria che vive a stretto contatto con i fondali marini sabbiosi o fangosi (fino a 300 m di profondità) per difendersi dai predatori. Si nutre principalmente di piccoli pesci e crostacei, crostacei e vermi. Si riproduce da gennaio ad aprile.

🌍 **Dove si trova:** è presente nel Mar Mediterraneo ma anche nel Mar Nero e nell'Oceano Atlantico.

Stato di sfruttamento



Sovrasfruttata

Quando andrebbe acquistato



Primavera inoltrata
Estate Autunno

Taglia minima

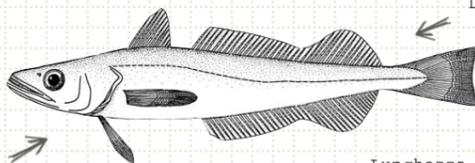


20 cm

Nasello (*Merluccius merluccius*)

Capo lungo e appiattito con una grande bocca dotata di denti aguzzi

Dorso di colore grigio che si schiarisce assumendo una colorazione argentata sui fianchi



Ventre di colore bianco

Lunghezza max. 140 cm

🏠 Foto sul banco del pesce:

🐟 **Come vive:** vive sia in mare aperto che vicino la costa in acque dai fondali fangosi e sabbiosi dai 30 ai 1000 m di profondità. Si nutre di acciughe, sardine, altri pesci, e calamari. Si riproduce da dicembre a giugno.

🌍 **Dove si trova:** è presente nel Mar Mediterraneo ma anche nel Mar Nero e nell'Oceano Atlantico.

Stato di sfruttamento



Sovrasfruttata

Quando andrebbe acquistato



Estate Autunno

Taglia minima

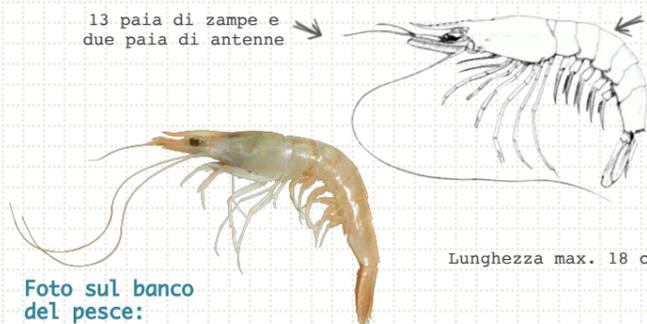


20 cm

Gambero rosa (*Parapenaeus longirostris*)

13 paia di zampe e due paia di antenne

Guscio rosa chiaro, di colore più intenso sul dorso



Lunghezza max. 18 cm

🏠 Foto sul banco del pesce:

🐟 **Come vive:** vive dai 20 ai 700 m di profondità su sedimenti sabbiosi e fangosi. Si ciba di piccoli pesci, cefalopodi e crostacei. Si riproduce in primavera e autunno.

🌍 **Dove si trova:** è presente nel Mar Mediterraneo ma anche nell'Oceano Atlantico.

Stato di sfruttamento



Sovrasfruttata

Quando andrebbe acquistato



Estate Inverno

Taglia minima



2 cm L.C.
(Lunghezza del Carapace)