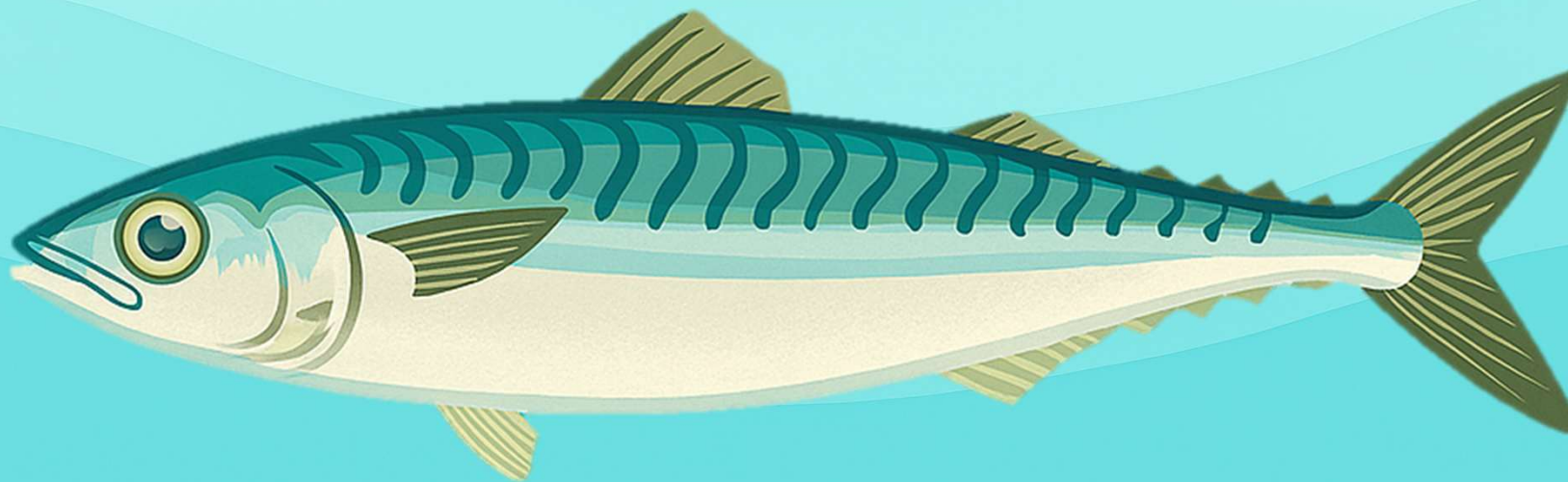


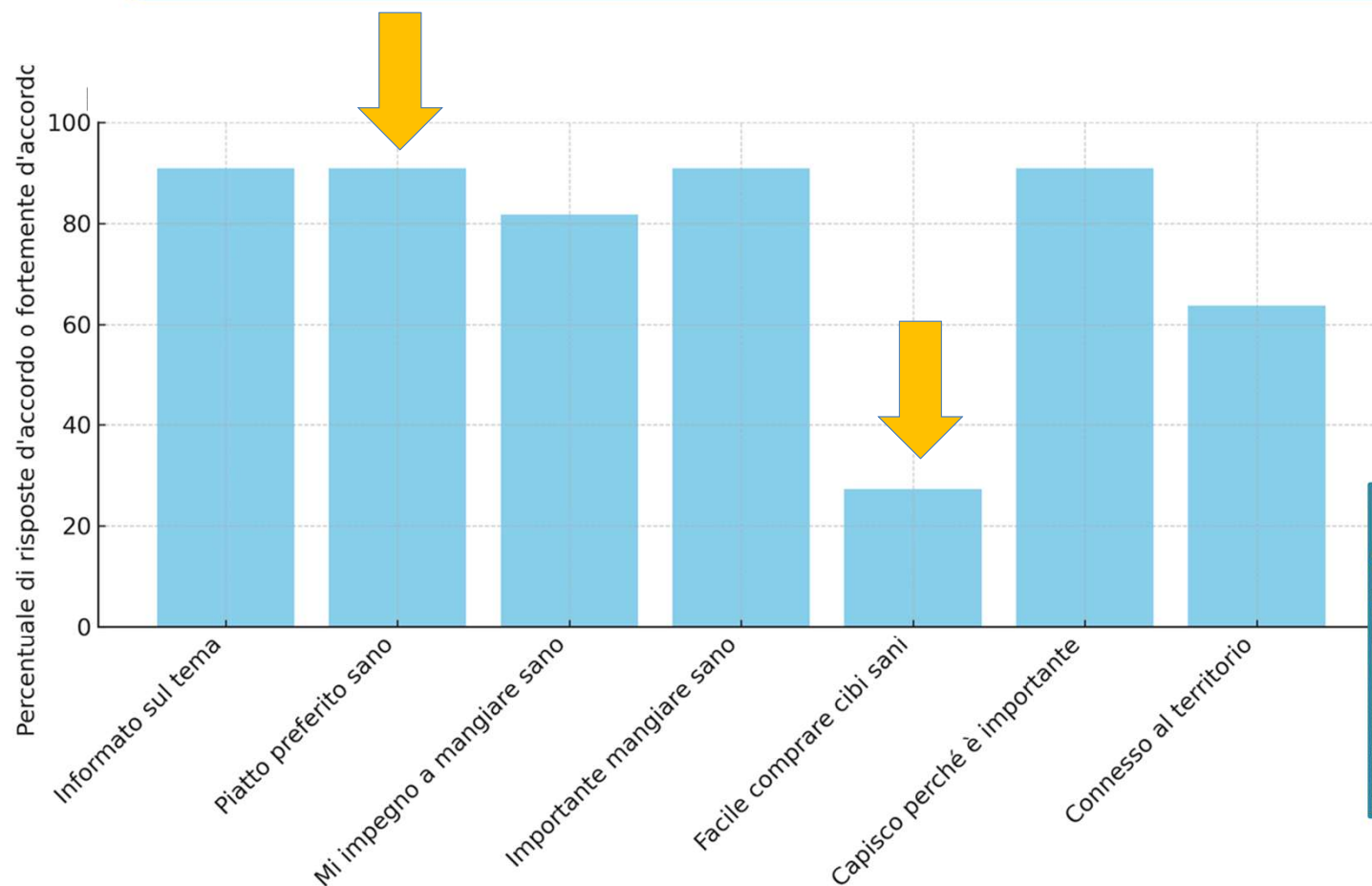
Pesce Locale e Sostenibile

progetto europeo SWITCH



Switching European food systems for a just, healthy and sustainable dietary transition through knowledge and innovation

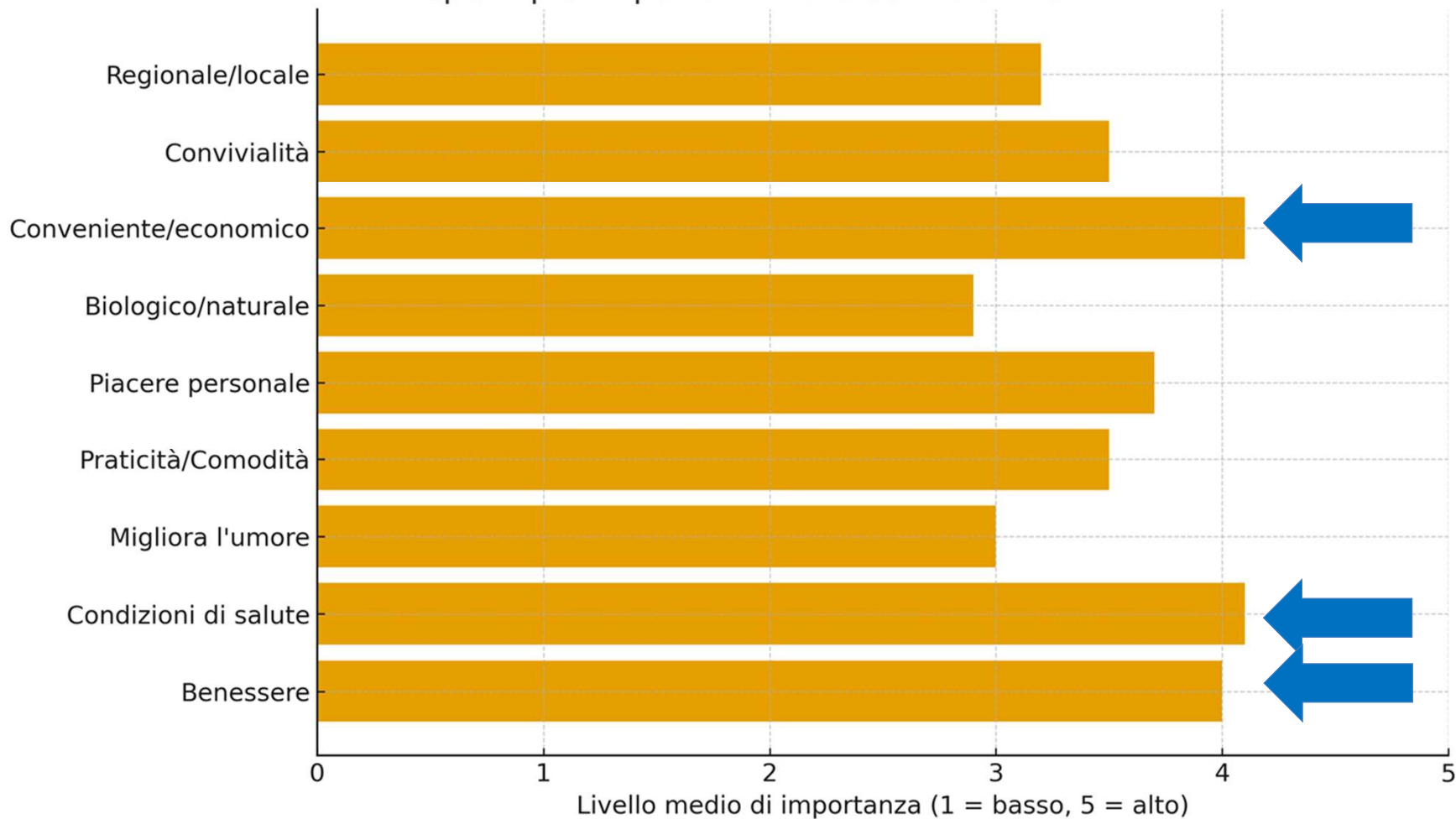
Come ti poni rispetto alle scelte alimentari?



Dimensione	Tendenza	Interpretazione
Informazione	Alta, ma non specialistica	Conoscenze di base ma volontà di approfondire
Impegno	Buono	Si sa cosa dovrebbero fare, ma non sempre ci si riesce
Accessibilità	Difficile	Fattori economici e pratici pesano
Valori culturali	Presenti ma disomogenei	Il legame con il territorio va rafforzato

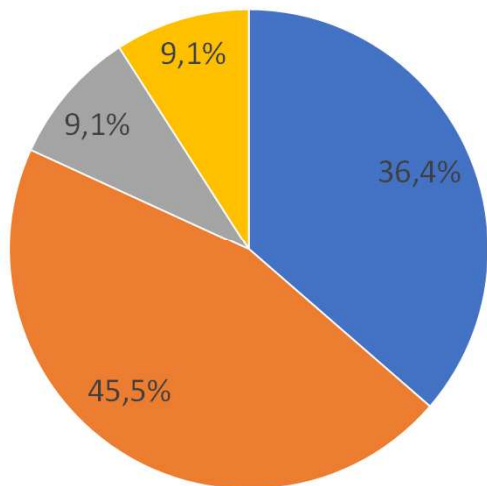
Come ti poni rispetto alle scelte alimentari?

Aspetti più importanti nelle scelte alimentari



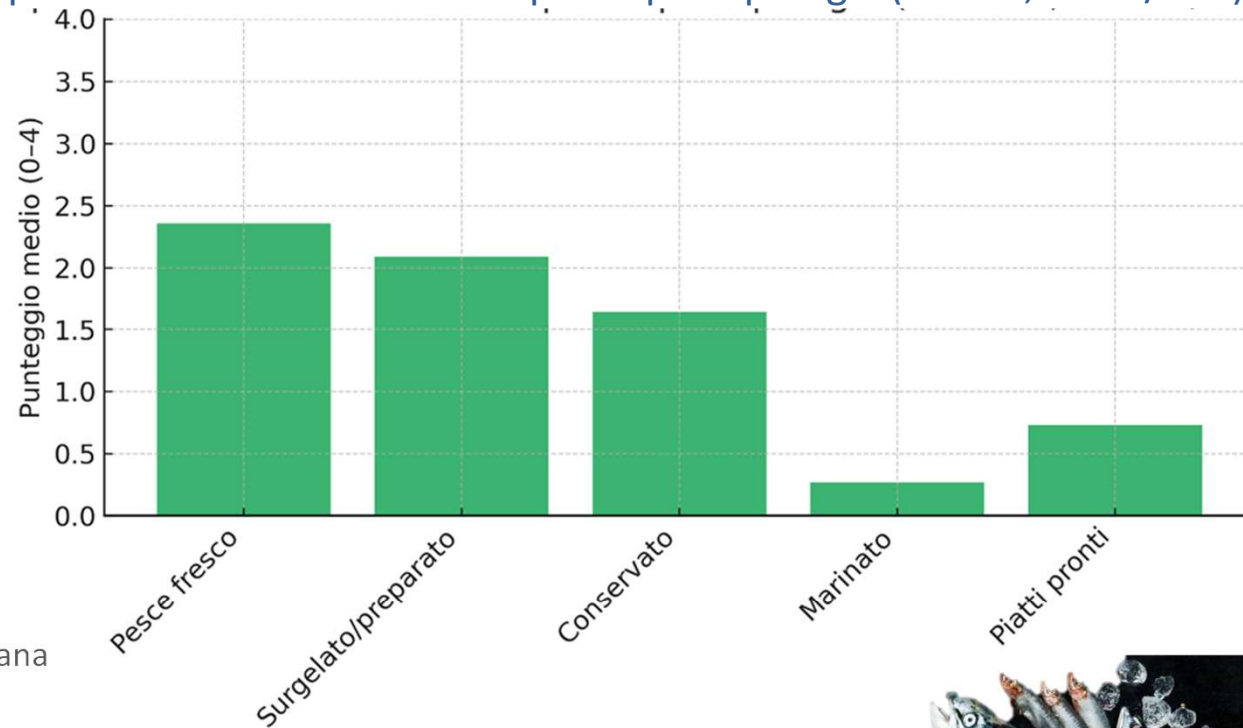
Come ti poni rispetto alle Consumo ittico?

Consumo Complessivo

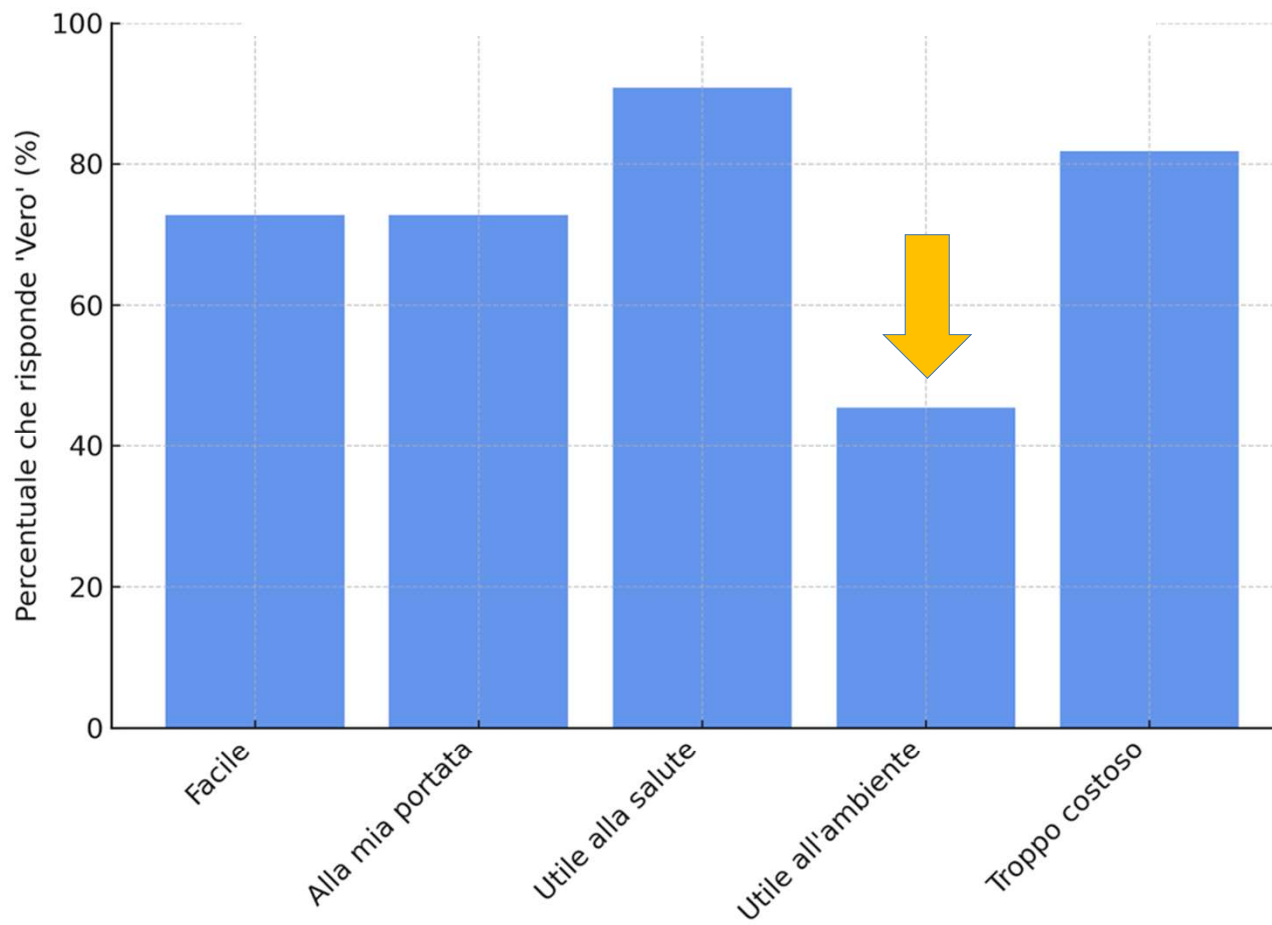


- Meno di 1 volta a settimana
- 1 volta a settimana
- da 2 a 4 volte a settimana
- 5 o più volte a settimana

Frequenza media di consumo di pesce per tipologia (0: MAI, 4= 2x/sett)



Come ti poni rispetto alle Consumo ittico?



Guardare oltre il prezzo al chilo



LINEE GUIDA

2 volte a settimana :
sempre pesce fresco/surgelato

3 volte a settimana:
2 volte pesce fresco/surgelato
1 volta pesce in scatola/conservato

AIU

Cres

Svilu

Fert

Svilu

Svilu

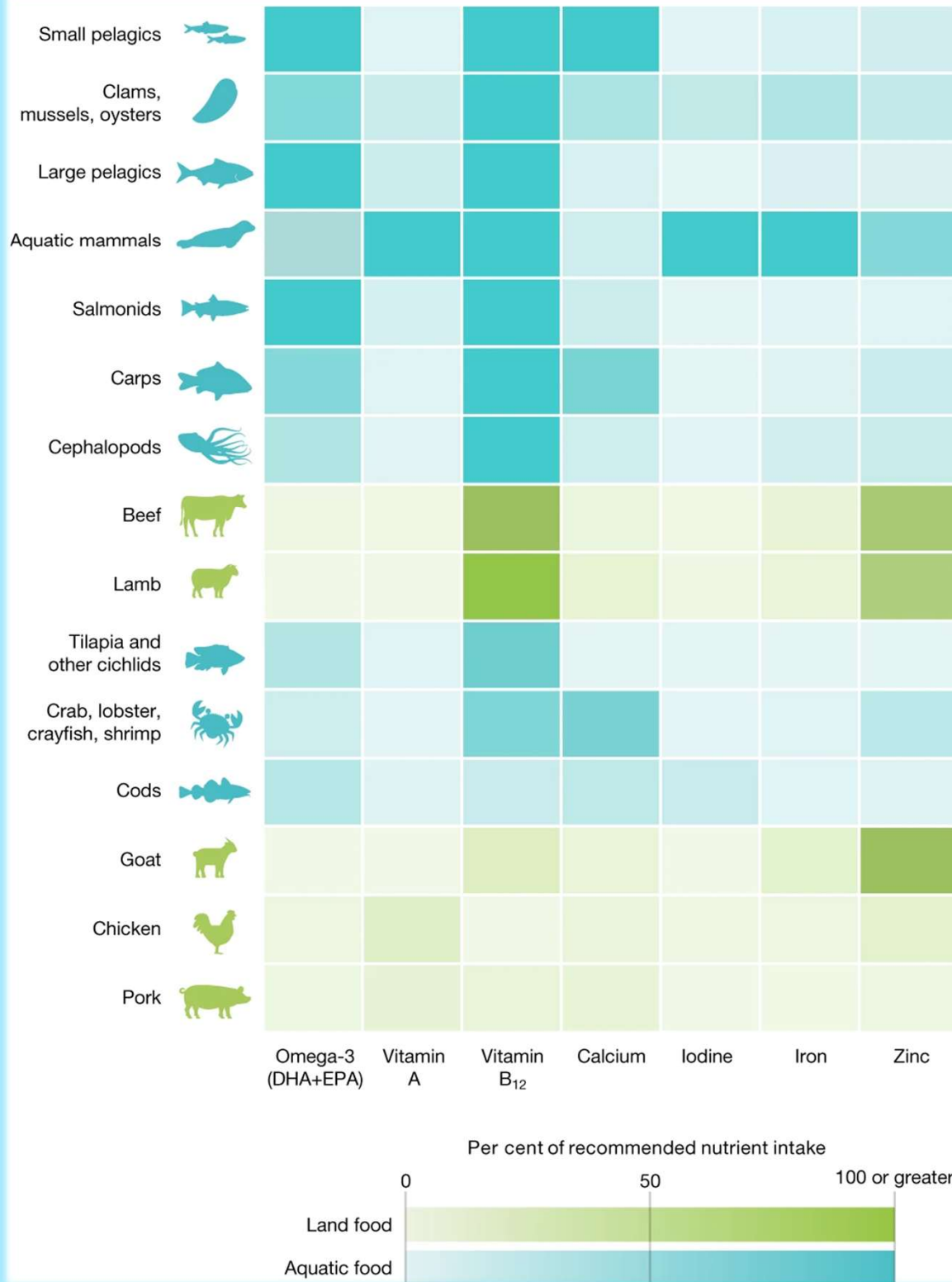
Fun

Risp

Antios

ie

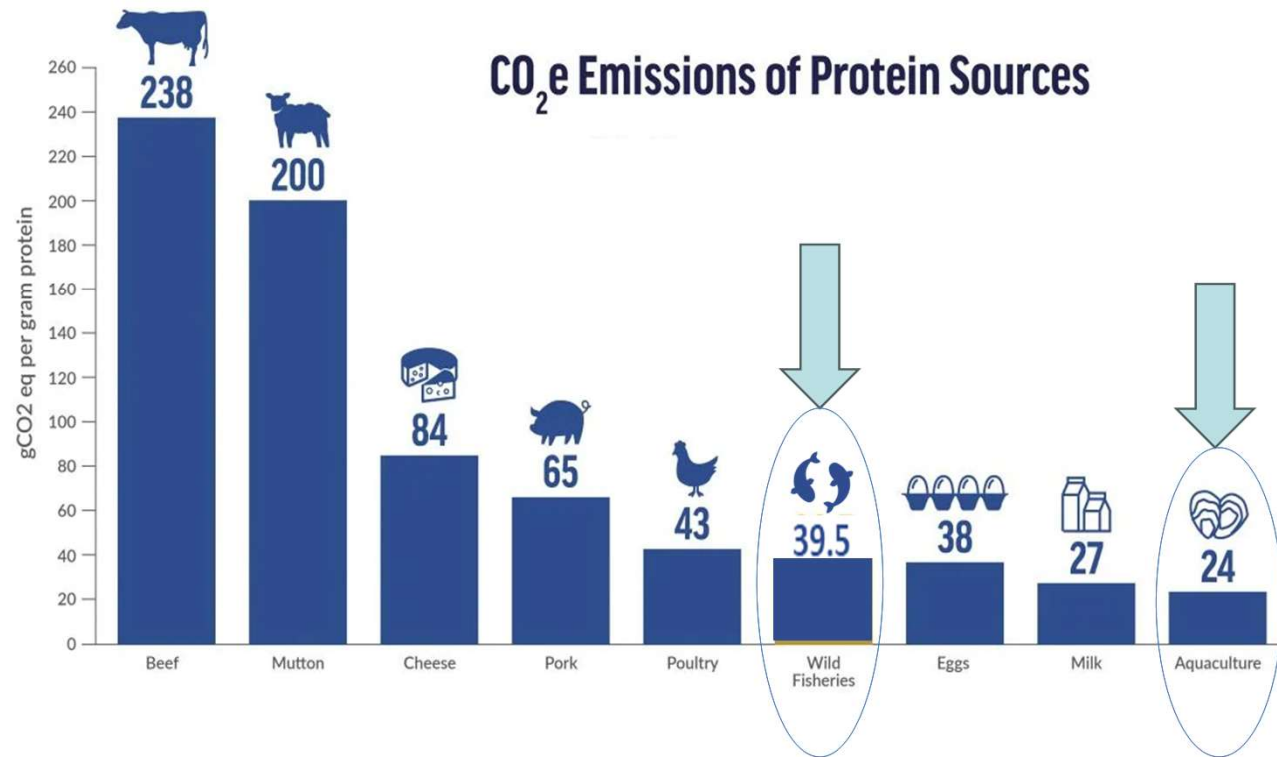
Sicurezza alimentare del settore ittico



- Grande diversità di prodotti
- Alto contenuto di nutrienti fondamentali



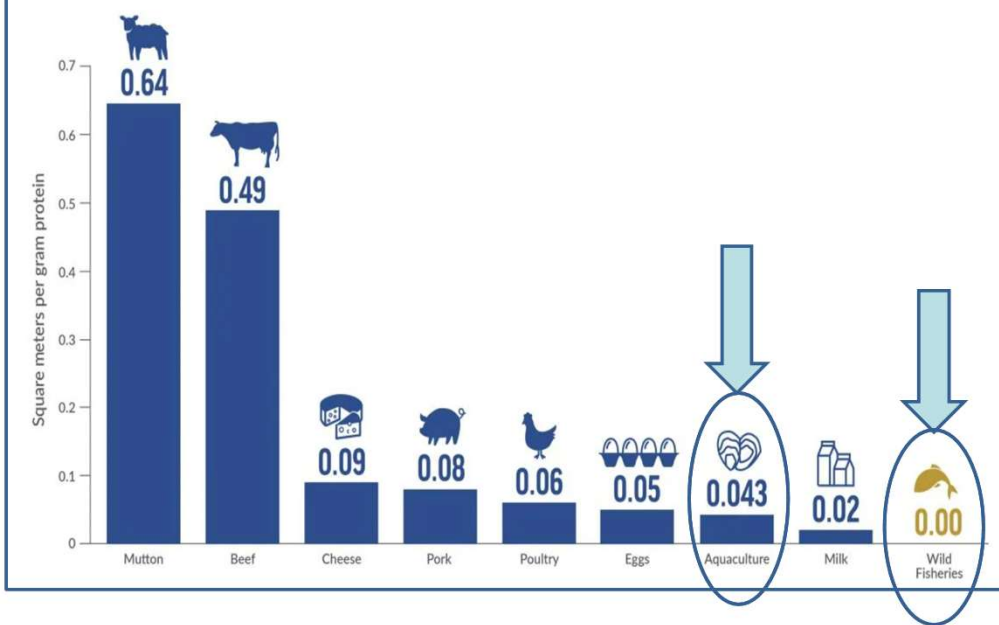
Meno impatto sul riscaldamento globale



Meno impatto sull'uso del suolo

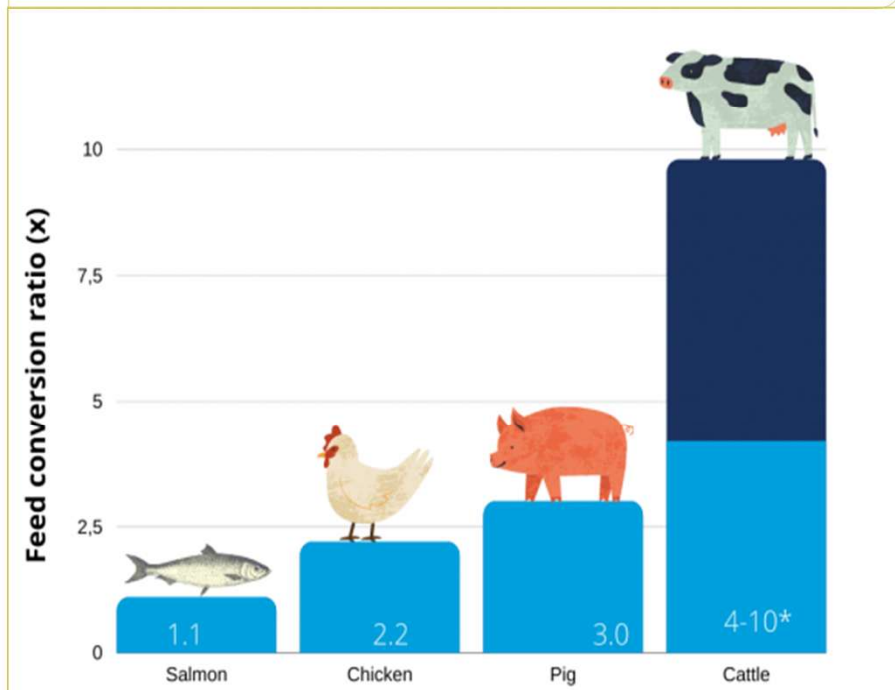


Land Usage of Protein Sources

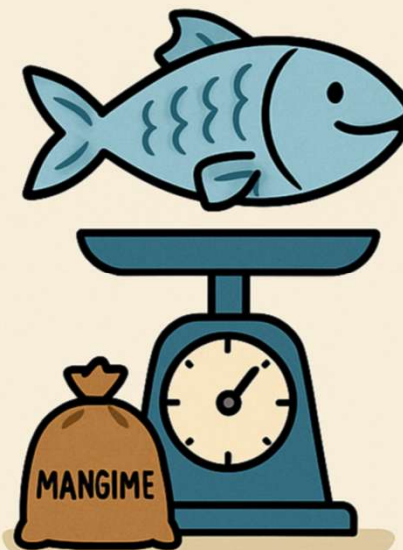


Meno Cibo Più Pesce

Capacità delle specie di convertire il cibo



I pesci necessitano di meno mangime per produrre biomassa



PESCI



ANIMALI TERRESTRI

Consumo di prodotti ittici sta crescendo

Più del 17% di tutte le proteine consumate al mondo



 41 %



178 milioni di tonnellate



36 milioni di tonnellate

Depauperamento delle risorse

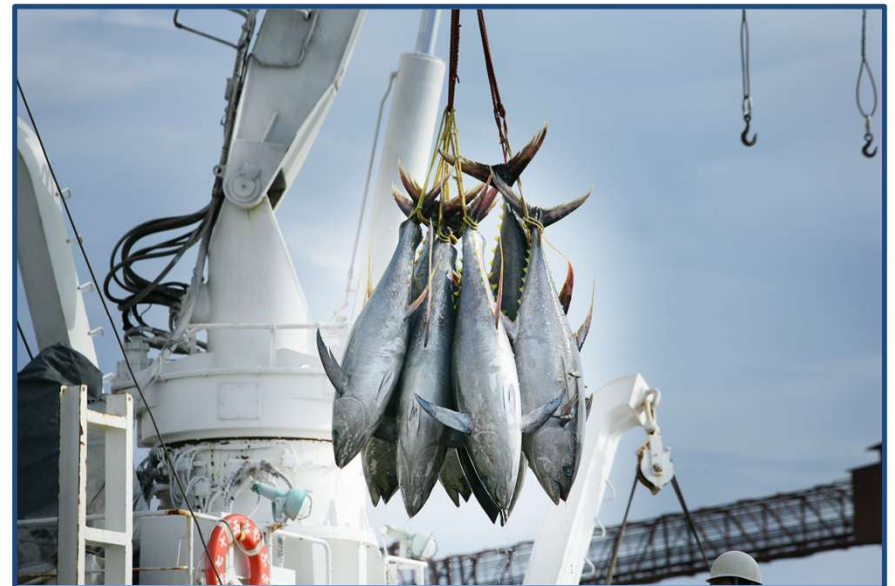


Più del 60 % delle specie è prelevato in modo insostenibile

Pesca industriale intensiva



Focus su poche specie



Più del 75% del
pesce consumato in
Italia è importato



Senza importazioni
resisteremmo solo per
3 mesi!

Le soluzioni che partono da noi consumatori



Pesca artigianale e locale

In Italia abbiamo la fortuna di poter scegliere prodotti della pesca locale e artigianale a **"miglio zero"**, basta chiedere al pescivendolo le specie pescate in zona.



Le soluzioni che partono da noi consumatori

Diversificare

Nel solo Mar Mediterraneo ci sono oltre 500 specie di pesce commestibili, ma la maggior parte della popolazione mangia sì e no 20 specie.

Pesce povero e pesce azzurro

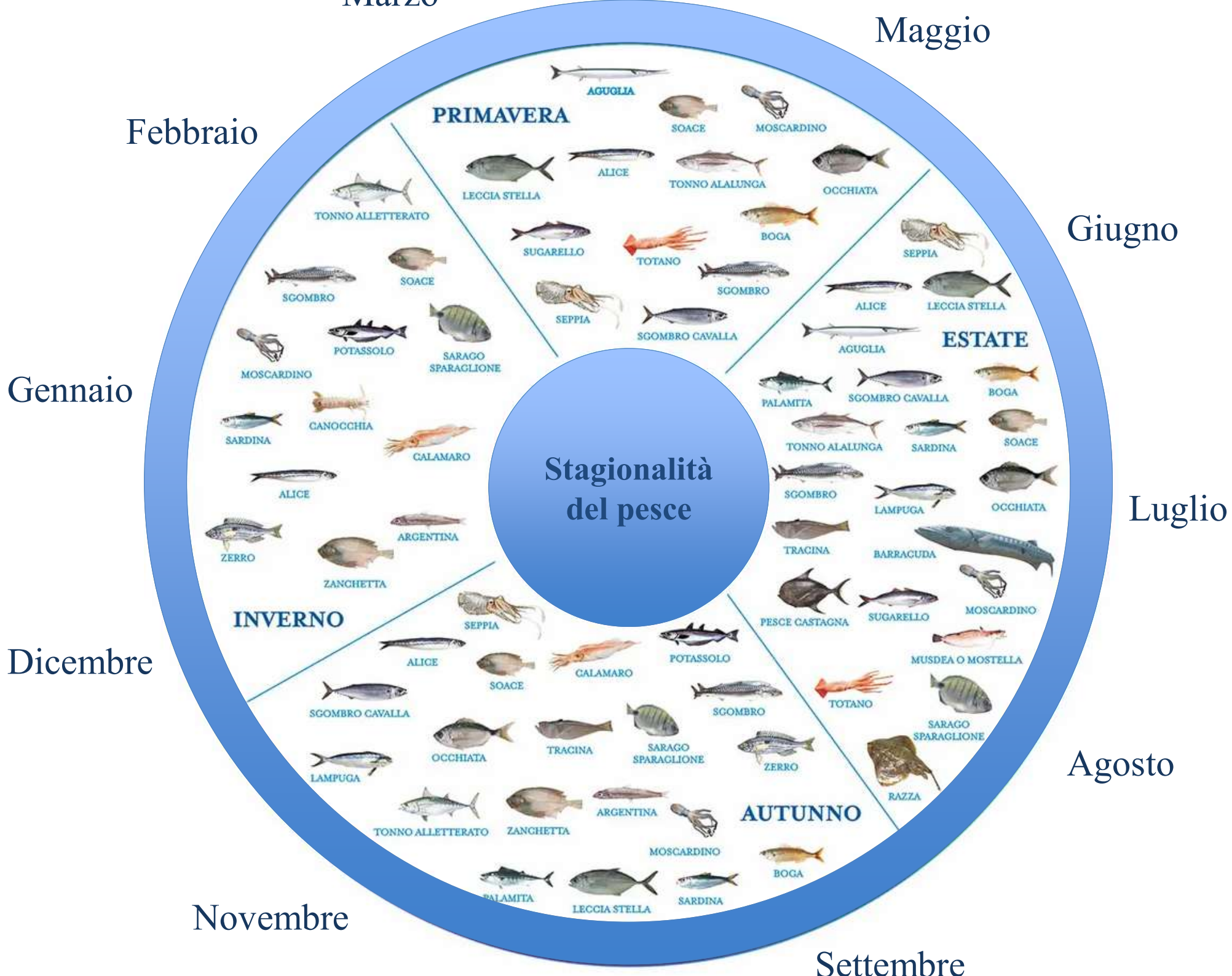
Seguire la stagionalità



mediterraneo

MOLLUSCHI, GASTEROPODI, CROSTACEI, PESCI

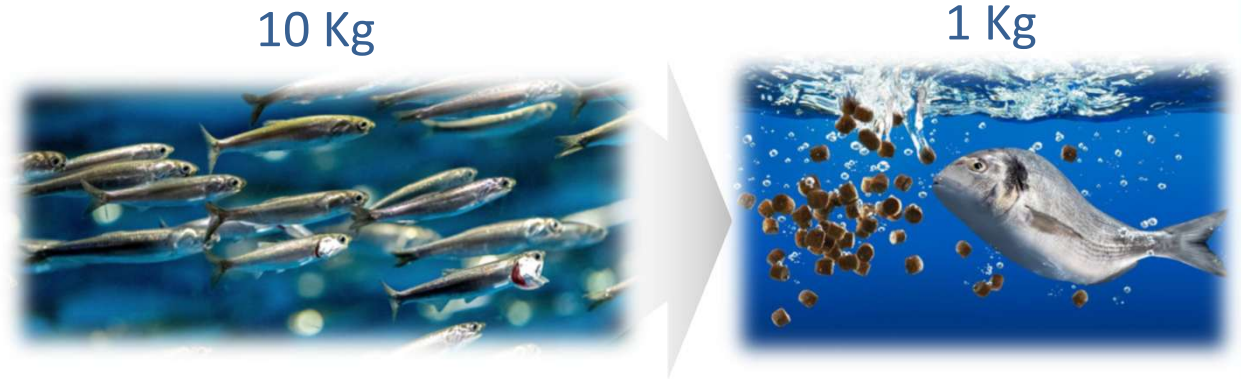




Pesce povero

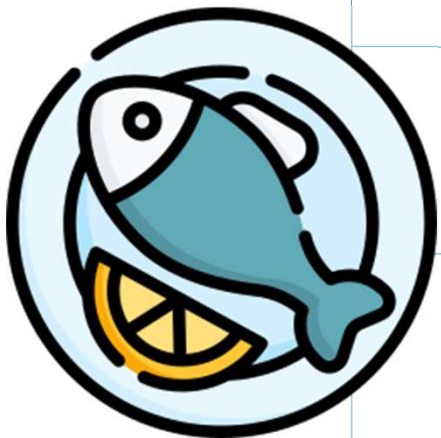


- Basso livello trofico
- Costo vantaggioso
- Pescato localmente e con metodi artigianali



Caratteristiche nutrizionali su 100 grammi

	Acidi grassi ω-3	Calcio
Alici	0,8 g	148mg
Sarde	1,6g	33mg
Sgombro	2 g	38mg
Salpa	1 g	28mg
Mormora	0,11 g	69mg





Salpa (*Sarpa salpa*)

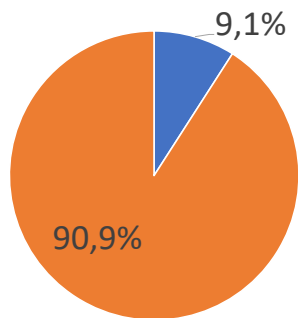
Stagionalità: **novembre–
gennaio e giugno**

 0.3- 1 kg
 30-40 cm

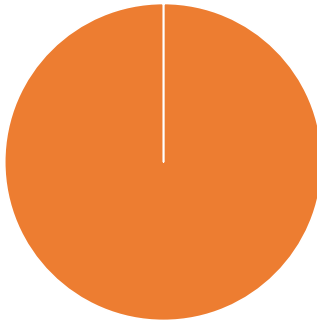


La conosci?

■ SI
■ NO



La trovi?



Corpo ovale, argentato con strisce dorate lungo i fianchi.



Reti da posta, lenze. Pesca artigianale a basso impatto



Ricca di proteine e presenza di acidi grassi buoni



Buona al forno con patate o in umido. Da consumare fresca, poiché ha carni delicate



Poco sfruttata, abbondante localmente, catturata con metodi selettivi

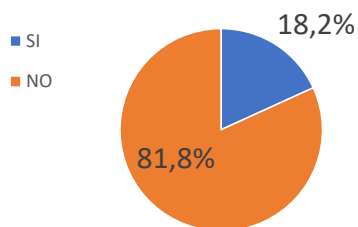


Isidoro Costabile©Photographer

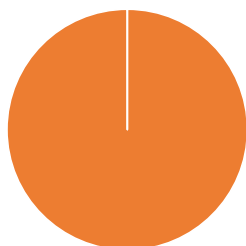


Stagionalità: **ottobre–marzo**
(bene anche nov–apr).

La conosci?



La trovi?



Sugarello (*Trachurus trachurus*)



 0.2- 0.3 kg

 20-40 cm



Corpo affusolato con linea laterale marcata e pinna dorsale lunga



Reti da circuizione, reti da traino leggere



Ricco di proteine, presenza di acidi grassi buoni, ricco di calcio, buona fonte di vitamina D



Ottimo grigliato, al cartoccio o in padella con cipolle e pomodoro



Abbondante, ciclo vitale breve, poco sfruttato dal mercato

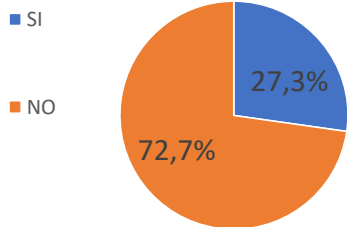




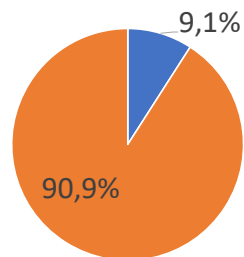
Boga (Boops boops)

Stagionalità:
giugno–novembre


La conosci?



La trovi?



 0.1- 0.3 kg

 15-25 cm



Corpo allungato e argenteo, grandi occhi neri molto evidenti



Reti da posta, nasse



Ricca di proteine



Fritta, in zuppa o marinata. Ha carni morbide e saporite



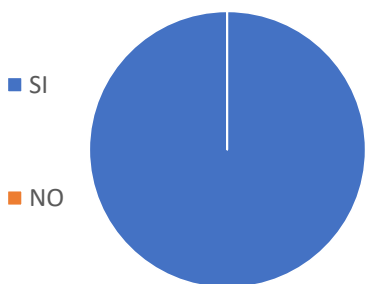
Poco richiesta, popolazioni stabili, pesca costiera a basso impatto



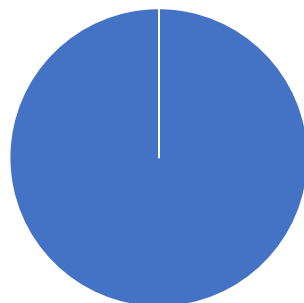


Stagionalità:
novembre–gennaio.

La conosci?



La trovi?



Alice o acciuga (Engraulis encrasicolus)



20- 30 g



10-15 cm



Corpo sottile e allungato, colore argento vivo con dorso blu scuro



Reti a circuizione con selettività elevata



Ricca di proteine, fonte di calcio e di vitamina D



Cruda marinata, fritta, sotto sale o al forno




Abbondante, ciclo vitale breve, pesca tradizionale ben gestita



Cefalo (Mugil cephalus)

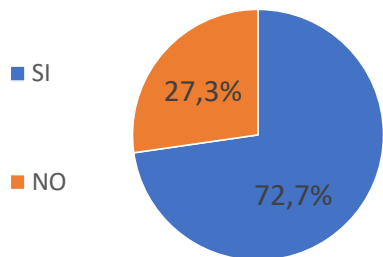
Stagionalità:
dicembre–maggio.

 1 - 4 kg

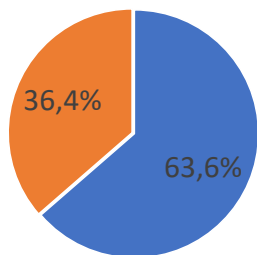
 30-60 cm



La conosci?



La trovi?



Corpo robusto e slanciato, argenteo con dorso grigio scuro, labbra spesse



Reti da posta, nasse, lenze. Prediletta la pesca artigianale



Ricco di proteine e ottima fonte di acidi grassi buoni



Ottimo al forno, alla brace o come bottarga (uova essiccate)



Specie costiera adattabile, abbondante, pesca a basso impatto

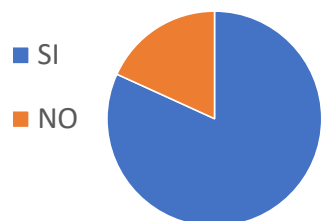




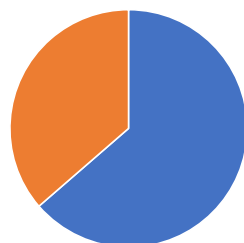
Sarda o sardina (Sardina pilchardus)


Stagionalità:
aprile–agosto

La conosci?

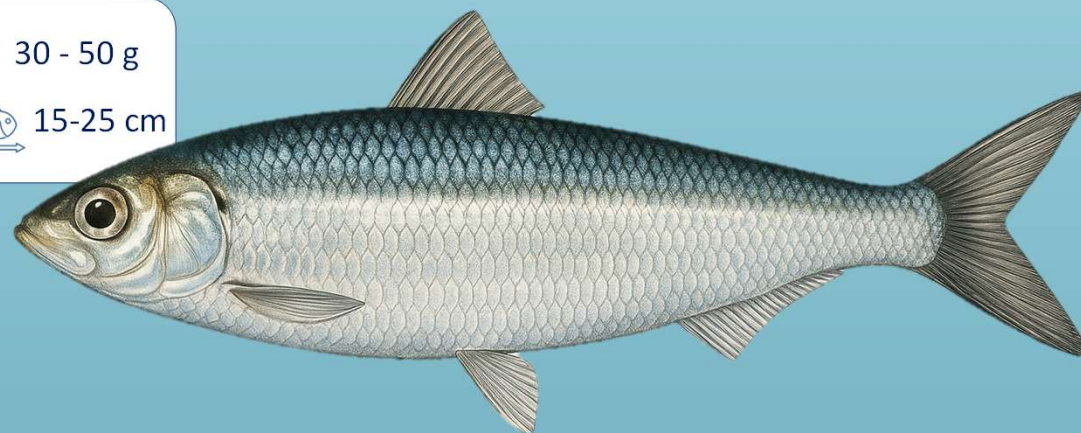


La trovi?



 30 - 50 g

 15-25 cm



Piccolo pesce argentato, con sfumature blu-verdi sul dorso



Reti a circuizione (lampare)



Ricca di proteine e presenza di acidi grassi buoni, buona fonte di vitamina



Alla griglia, marinate, al forno. Ottima anche sott'olio



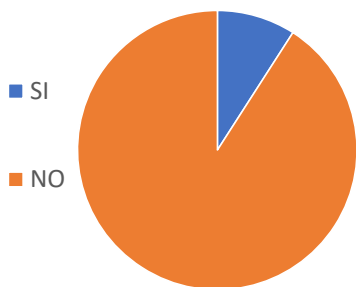
Specie pelagica a crescita rapida, abbondante, pesca regolamentata



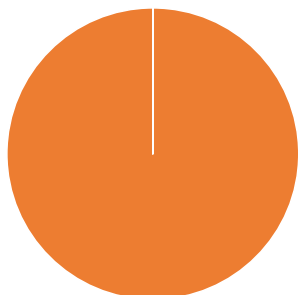


Stagionalità:
tutto l'anno

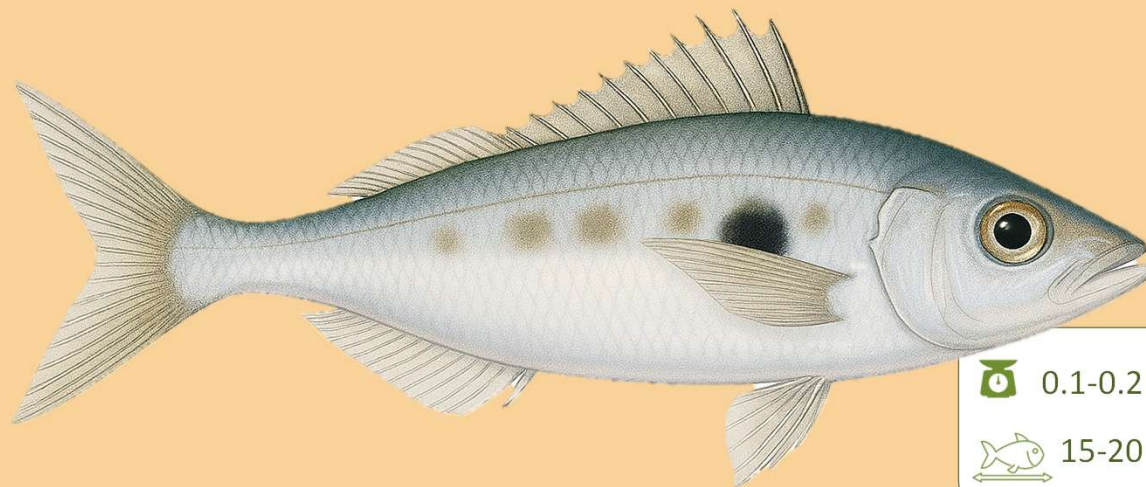
La conosci?



La trovi?



Zerro (Spicara smaris)



 0.1-0.2 kg
 15-20 cm



Piccolo pesce dal corpo affusolato e lucente, colori cangianti dal blu al rosa. Macchia nerastra quadrangolare sui fianchi



Reti da posta e lenze, pesca artigianale



Ricco di proteine



Ottimo fritto, in zuppa o in piccoli cartocci al forno

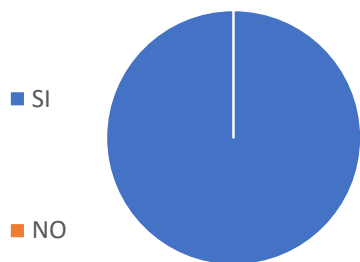


Poco sfruttato, pescato localmente, metodi selettivi

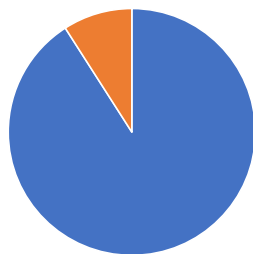


Stagionalità: reperibile **tutto l'anno** (picco mar-ott); orientati sui **mesi freddi**.

La conosci?



La trovi?



Sgombro (Scomber scombrus)

 0.5 – 1 kg

 25-50 cm



Corpo fusiforme, argenteo con strisce blu-verdastre sul dorso



Reti a circuizione e reti da traino leggere



Ricco di proteine e ottima fonte di acidi grassi buoni, buona fonte di vitamina D



Grigliato, sott'olio, in padella o al forno con aromi mediterranei

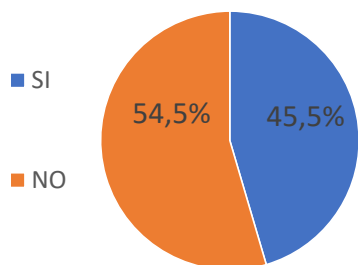


Specie abbondante, ciclo vitale breve, pesca ben regolamentata

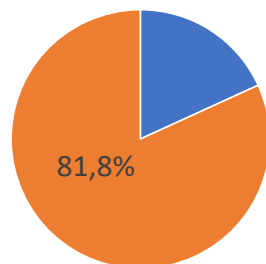


Stagionalità:
agosto-marzo

La conosci?



La trovi?



Mormora (*Lithognathus mormyrus*)

 0.4 - 1 kg

 30-40 cm



Corpo allungato e ovale, argento brillante con strisce verticali nere



Reti da posta, lenze da riva e piccola pesca



Ricca di proteine, fonte di acidi grassi buoni e di calcio



Alla griglia o in forno con erbe aromatiche e patate



Specie costiera abbondante, pescata localmente con metodi selettivi



Stagionalità:
luglio–dicembre

La conosci?

La trovi?



Palamita (Sarda sarda)

 2 - 6 kg

 50-70 cm



Corpo affusolato e compatto, dorso blu con strisce nere oblique, ventre argenteo



Palangari, lenze e reti da circuizione artigianali



Ricca di proteine e buona fonte di acidi grassi buoni



Ottima alla griglia, al forno, sott'olio o in umido con pomodoro



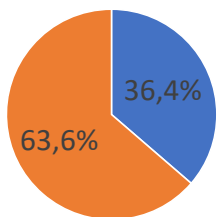
Specie migratoria, ciclo vitale rapido, pesca stagionale a basso impatto



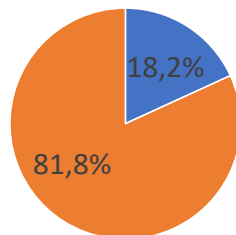
Stagionalità:
agosto-gennaio

La conosci?


■ SI
■ NO



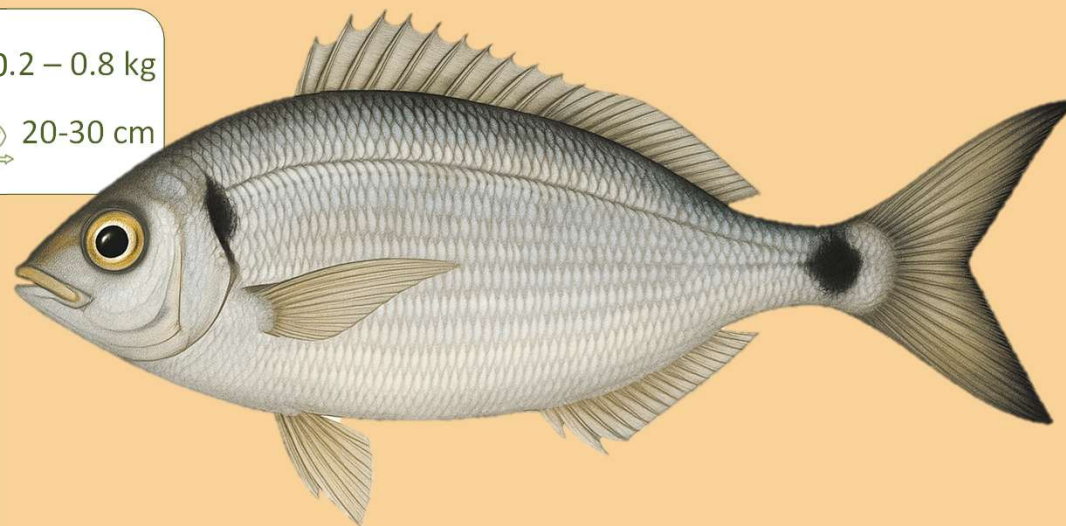
La trovi?



Occhiata (Oblada melanura)

 0.2 – 0.8 kg

 20-30 cm



Corpo ovale e lucente, colore argento con una macchia nera vicino alla coda



Lenze, reti da posta, nasse costiere



Ricca di proteine e fonte di acidi grassi buoni



Ottima alla brace o al cartoccio con limone e prezzemolo



Specie costiera, poco sfruttata, catturata con tecniche tradizionali



Stagionalità:
settembre–novembre

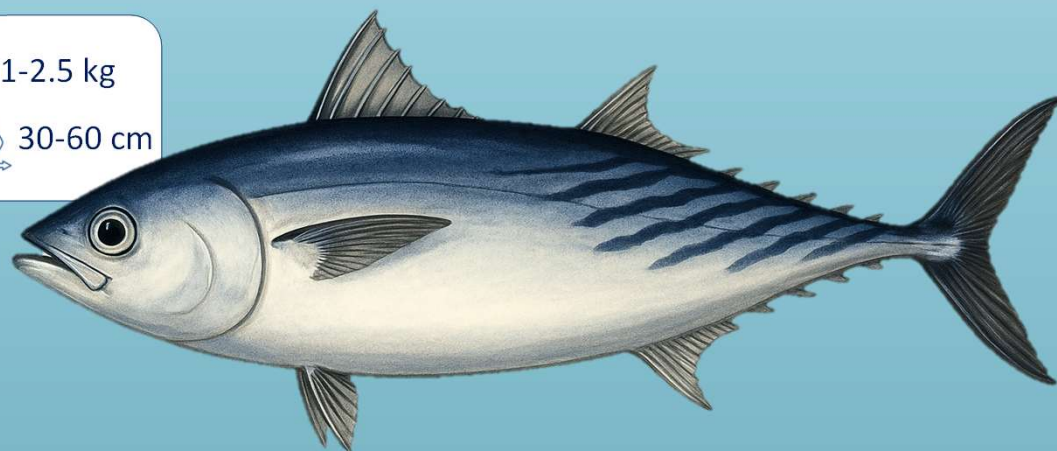
La conosci?

La trovi?

Tombarello (*Auxis thazard*)

 1-2.5 kg

 30-60 cm



Simile a un piccolo tonno, corpo tozzo, dorso blu-nero, ventre argento, pinne piccole



Reti da circuizione e palangari costieri



Ricco di proteine, fonte di acidi grassi buoni e buona fonte di vitamina D



Alla brace, in padella o conservato sott'olio come il tonno



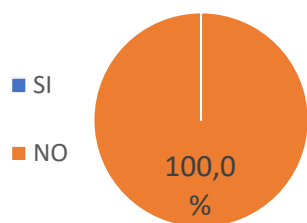
Specie pelagica abbondante, catturata con metodi selettivi



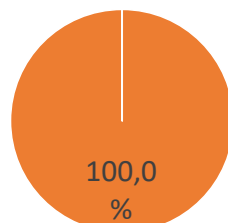


Stagionalità:
giugno–novembre


La conosci?



La trovi?



Tanuta (*Spondyliosoma cantharus*)

 0.3 – 0.7 kg

 30-40 cm



Corpo ovale e compresso, colore grigio-rosato con riflessi metallici



Lenze e reti fisse costiere



Ricca di proteine e fonte di acidi grassi buoni



Ottima al forno, in zuppa di pesce o sfilettata e saltata in padella

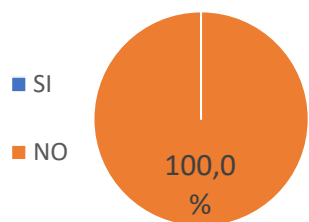


Specie poco valorizzata sul mercato, abbondante e pescata localmente

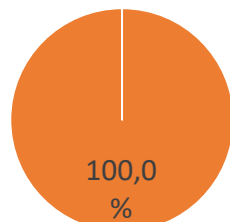


Stagionalità:
settembre–dicembre

La conosci?




La trovi?



© Massimiliano Fattorini <http://lapiccolacasa.blogspot.com>

Alaccia (Sardinella aurita)



 0.2 – 0.4 kg

 25-35 cm



Simile alla sardina, corpo più compresso e lucente, con dorso blu-verde



Reti a circuizione (lampare)



Ricca di proteine, ottima fonte di acidi grassi buoni, buona fonte di calcio



Marinata, frita o al forno, ideale anche conservata sott'olio

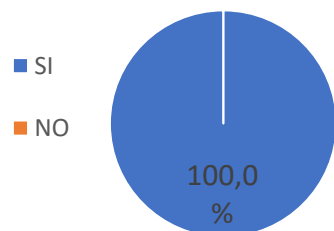


Ciclo vitale breve, abbondante, pesca regolamentata e selettiva

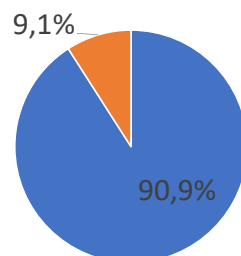


Stagionalità:
settembre-marzo

La conosci?



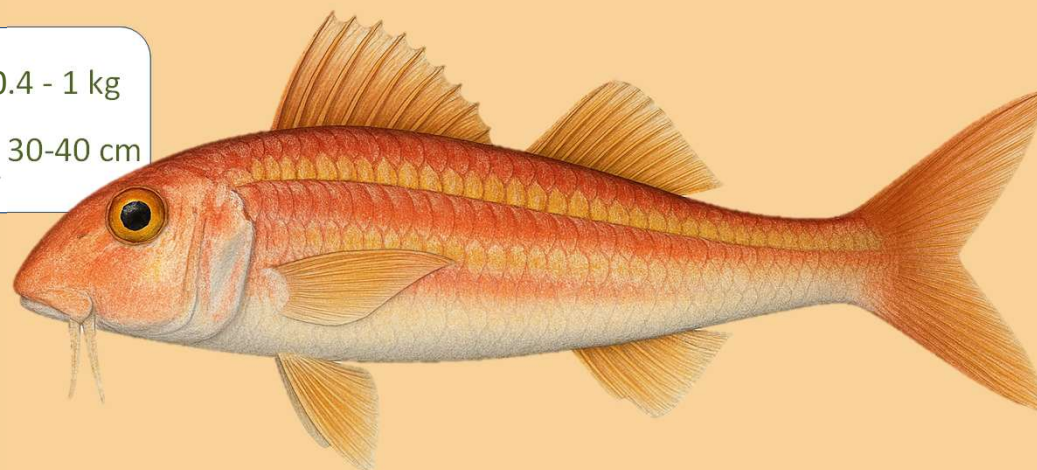
La trovi?



Triglia (Mullus surmuletus/barbatus)

 0.4 - 1 kg

 30-40 cm



Corpo rossastro con bande gialle, presenta due barbighi simili a baffi



Reti da posta e piccole reti a strascico costiero



Ricca di proteine e fonte di acidi grassi buoni



Famosa per la frittura, ottima anche in umido o alla livornese




Se pescata localmente con reti leggere, impatto ridotto

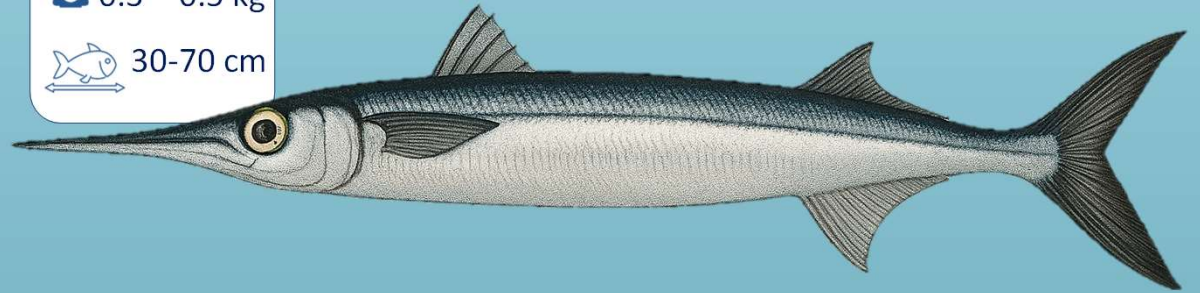
Aguglia (*Belone belone*)



Stagionalità: giugno–
novembre

 0.3 – 0.5 kg

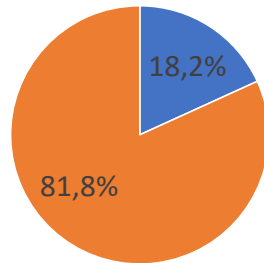
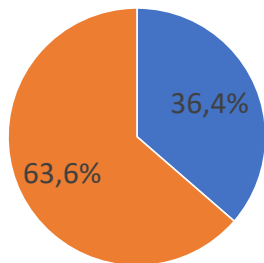
 30-70 cm



La conosci?

La trovi?

■ SI
■ NO



Corpo lungo e sottile simile a un "ago", becco appuntito, dorso blu-verde, ventre argentato



Reti da posta, lenze da superficie



Ricca di proteine e buona fonte di vitamina D



Ottima grigliata o frita intera, sapore delicato e caratteristico



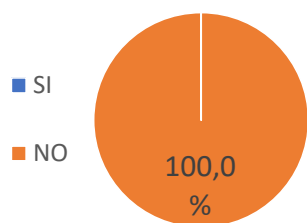
Specie abbondante, poco sfruttata, metodi di pesca selettivi



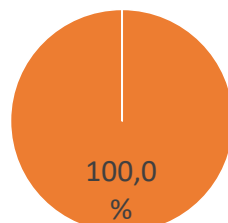


Stagionalità:
novembre–maggio


La conosci?



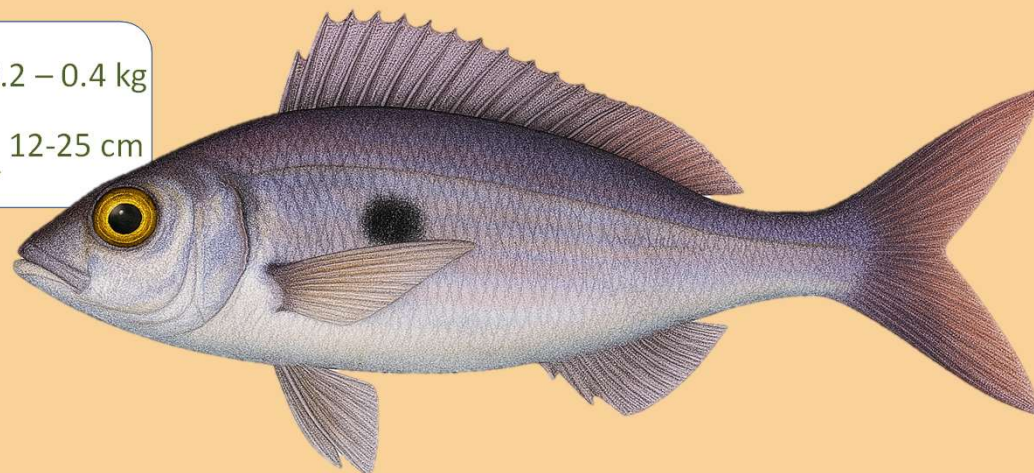
La trovi?



Menola (*Spicara maena*)

 0.2 – 0.4 kg

 12-25 cm



Corpo ovale, dorso bruno-violaceo con riflessi metallici e macchia scura sul fianco. Molto simile a zero ma con colori più tendenti all'azzurro



Reti da posta, nasse e lenze



Ricca di proteine e fonte di acidi grassi buoni



Fritta o in zuppa, apprezzata per piatti rustici e tradizionali

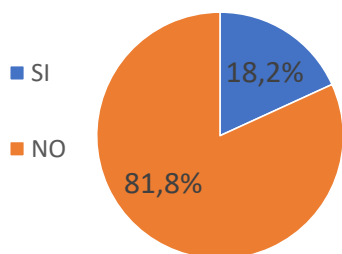


Poco pescata, abbondante nei fondali rocciosi

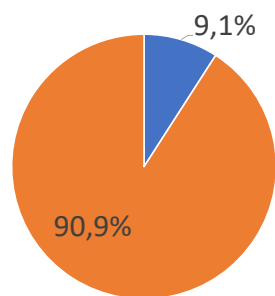


Stagionalità: disponibile tutto l'anno

La conosci?



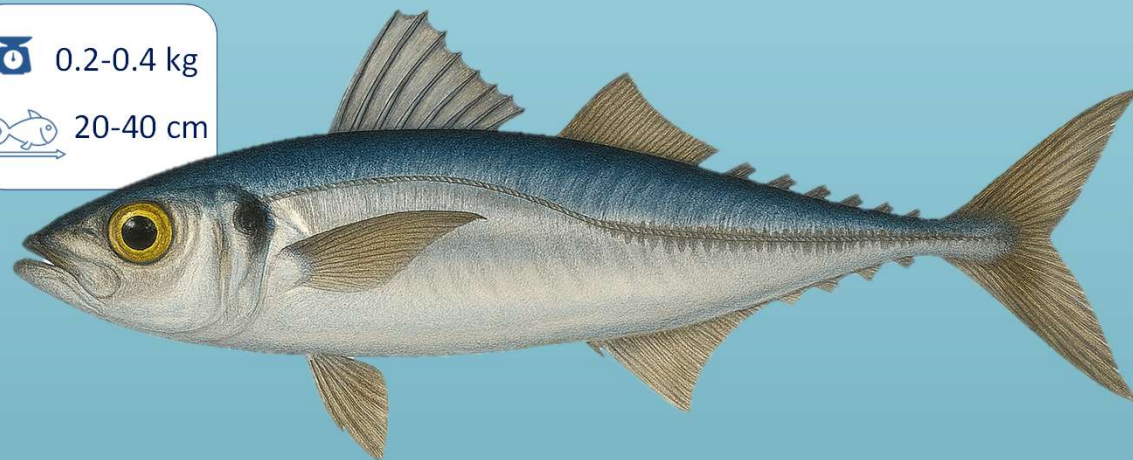
La trovi?



Suro (*Trachurus mediterraneus*)

 0.2-0.4 kg

 20-40 cm



Corpo allungato e argentato, con linea laterale spinosa evidente



Reti a circuizione, piccole reti da traino



Ricca di proteine, acidi grassi buoni e buona fonte di vitamina D



Alla griglia o al forno con cipolla e pomodoro

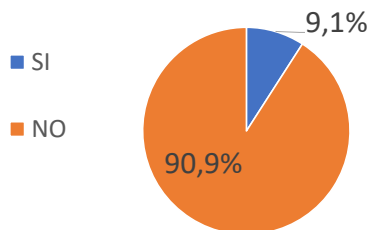


Specie abbondante, ciclo vitale rapido, metodi selettivi

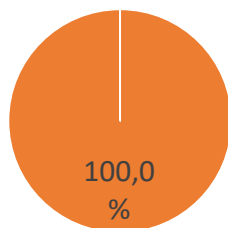


Stagionalità:
novembre–aprile

La conosci?



La trovi?



Rossetto (*Aphia minuta*)

 5 – 10 g

 3-6 cm



Piccolissimo, corpo trasparente, lungo solo pochi centimetri



Reti da circuizione molto fini, autorizzate stagionalmente



Ricca di proteine e fonte di acidi grassi buoni

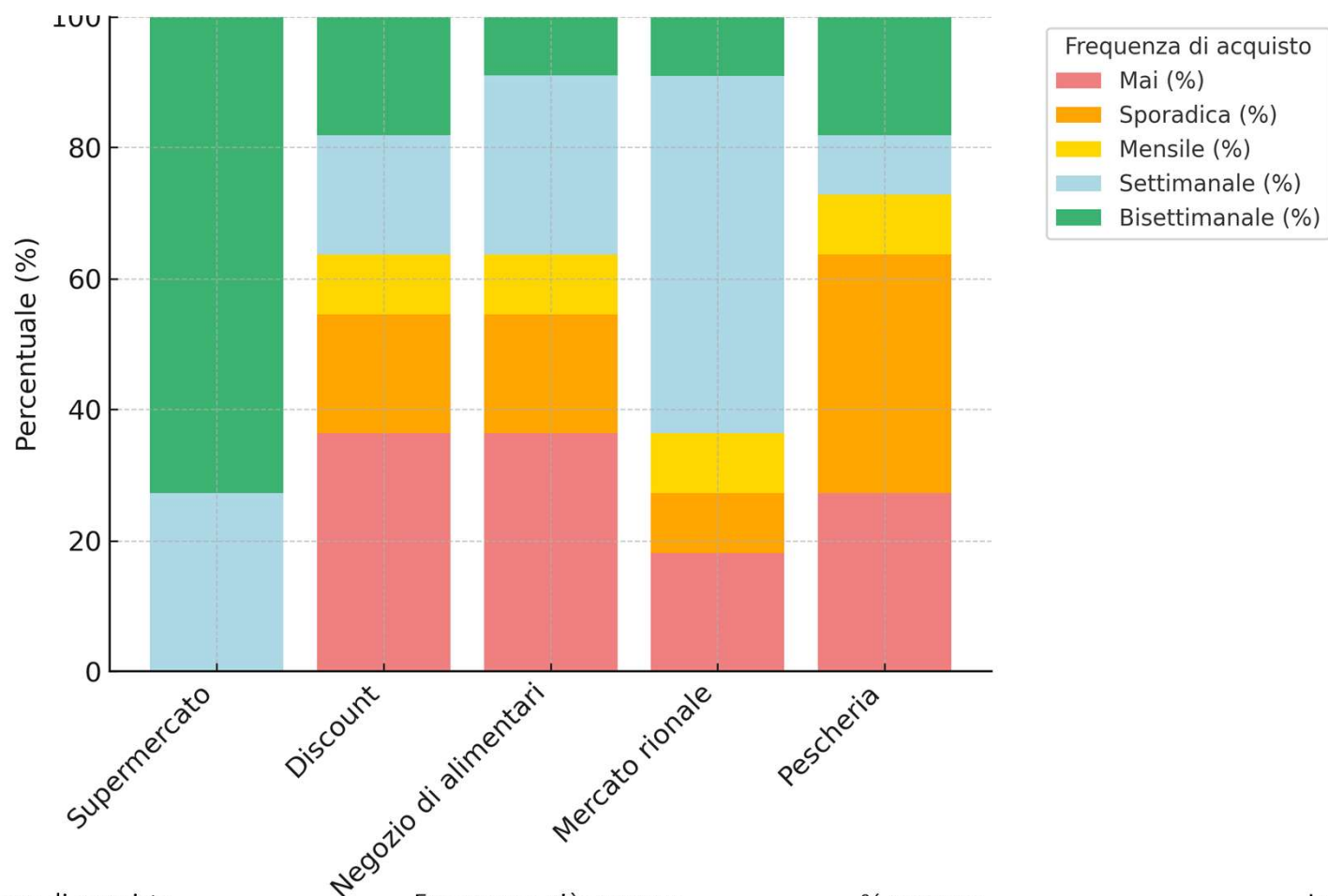


Fritto in pastella, ingrediente tipico delle fritture miste italiane



Pesca regolamentata, breve ciclo vitale, abbondante localmente

Dove acquistate



Luogo di acquisto	Frequenza più comune	% persone	Interpretazione
Supermercato	2 volte a settimana	72,7%	È il punto di riferimento principale : pratico, vicino e con ampia scelta.
Mercato rionale	1 volta a settimana	54,5%	Il secondo canale più frequentato , scelto per prodotti freschi, fiducia e rapporto umano.
Pescheria	Sporadica	36,4%	È frequentata da una minoranza: non abituale , probabilmente per costo o distanza.

Qui nei paraggi

Supermercati - Pewex



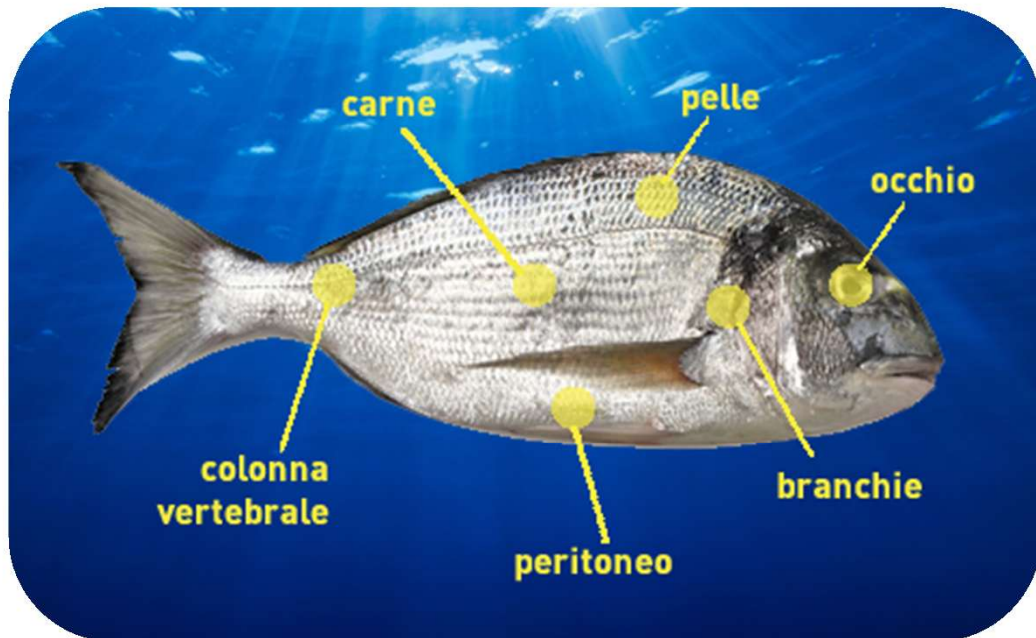
Mercato rionale del Tufello



Jonio mercato Val Melania



Come riconoscere il pesce fresco



Come riconoscere il pesce fresco



Etichettatura



Pesce SFUSO – Mod. Switch

Etichetta conforme Reg. (UE) 1379/2013 + 1169/2011

ALICI (*Engraulis encrasicolus*)

Metodo di produzione:	PESCATO in mare
Zona di cattura (FAO):	37.2.1 – Mar Adriatico
Attrezzo di pesca (categoria CMO):	Trawls (reti a traino) — volante pelagico
Stato fisico:	Fresco (non congelato)

Compila prima dell'esposizione

Lotto/ID interno:	<input type="text"/>
Data di cattura (gg/mm/aaaa)	<input type="text"/>
Data esposizione banco (gg/	<input type="text"/>
Nave/fornitore:	<input type="text"/>
Prezzo €/kg:	<input type="text"/>

Allergene: Pesce (Reg. UE 1169/2011)

Consumo crudo/marinato: seguire le procedure di bonifica da parassiti.

Origine delle informazioni: Reg. (UE) 1379/2013 (CMO) – art. 35; Reg. (UE) 1169/2011.

Nota: 'volante' è traino pelagico. Categoria CMO: Trawls.

OP IT 34G92 CE
Organizzazione di Produttori della pesca di Trapani
Via Giovanni da Procida, 21 - 91100 TRAPANI - www.mercatoittico.it - Tel. 0923 873330

Mercato Ittico
all'ingrosso di Trapani

Fornitore: COOP. LA TRAMONTANA, VIA CAROLINA, 4, 91100 TRAPANI TP

Denominazione scientifica: *Parapenaeus longirostris*

Gambero rosa Zona Cattura: 37.1

Motopeschereccio: NUOVO SALVATORE TP1768

Data Cattura: 24-02-2014

Metodo di Produzione: Pescato

Stato Fisico: Fresco

Presentazione: WHL

Stato: FRE

Freschezza

Partita: 15928/25-02-2014/1

FAO Alfa 3 GSA DPS 10

Additivi: E 222 Sodium hydrogen sulphite

Lotto: 14056F2A69T18185

Calibro: -

Tara (Kg): 1,00

Peso Netto (Kg): 5,00



Bivalvi vivi (ostriche, cozze, vongole) seguono regole **diverse**: chiedi sempre.

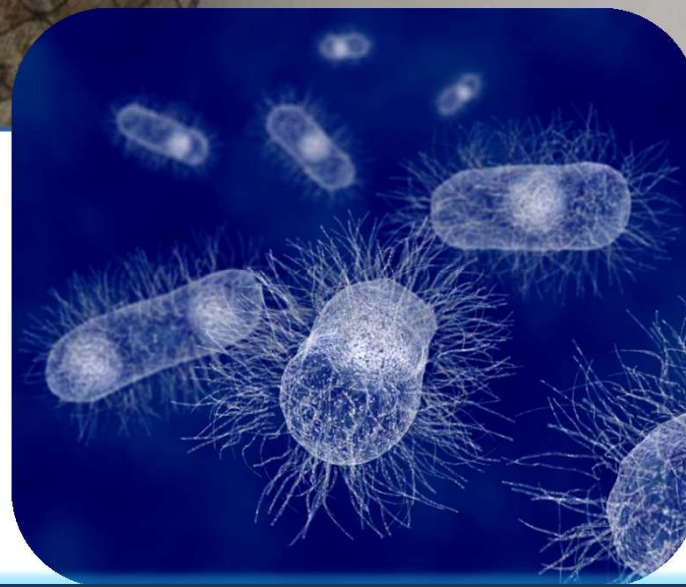
Classificazione delle aree (A/B/C)

Depurazione/relay/cottura: i bivalvi vivi devono provenire da zone classificate e, se non sono "A", passano in **centri di depurazione** o vengono **rilasciati** temporaneamente in aree idonee; in alternativa possono essere **cotti**.



Rischi

- ➡ Criteri microbiologici: E. coli (non i parassiti)
- ➡ Biotossine marine (DSP, PSP, ASP, ecc)



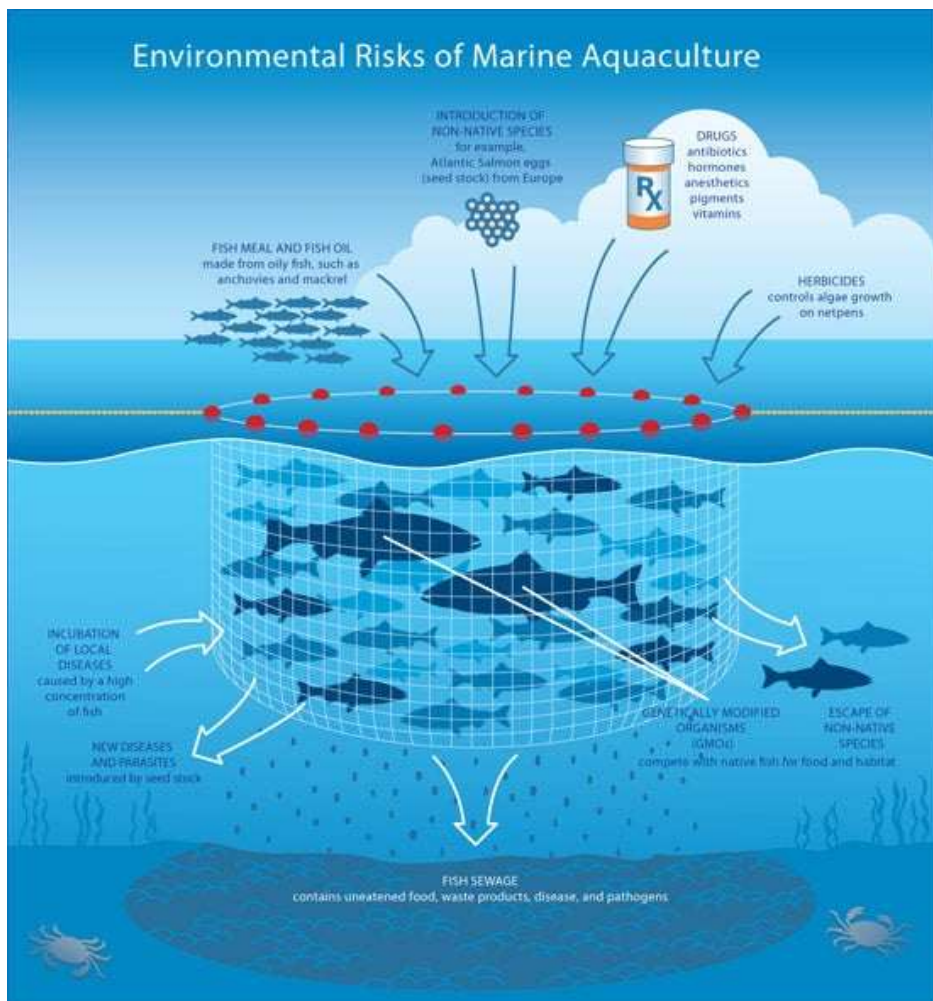
Cinque maggiori etichette di certificazione





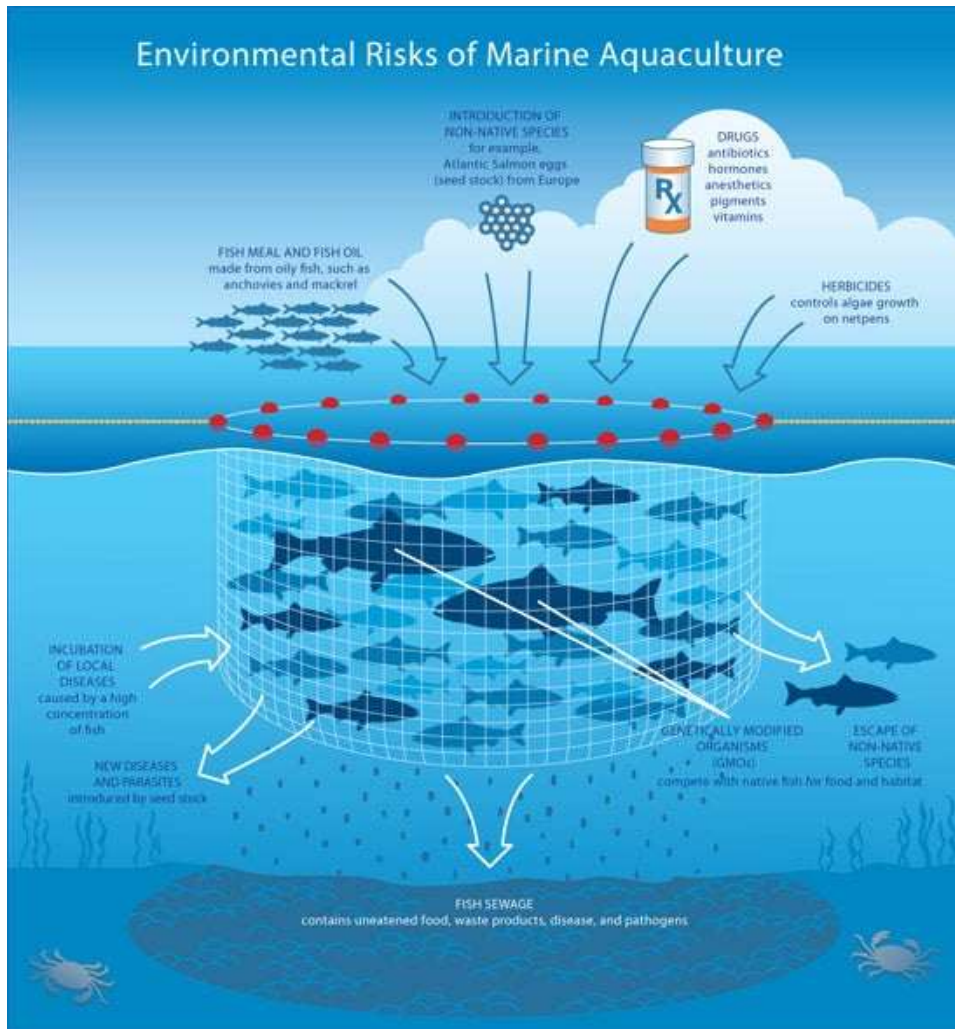
Un pesce sostenibile oggi costa forse un po' di più al chilo, ma molto meno alla società, alla nostra salute e al pianeta domani

Acquacoltura



In UE è **vietato** l'uso routinario "preventivo" di antibiotici; l'uso è **solo terapeutico**, su prescrizione veterinaria, con **tempi di sospensione** prima della vendita. Dal **2019/6** le regole sono state ulteriormente irrigidite (in vigore dal 2022)

Ruolo della ricerca: Impatto dell'acquacoltura intensiva



Aumento della pressione di pesca sugli stock ittici

Produzioni di inquinamento organico e eutrofizzazione

Diffusione di malattie

Introduzione di specie non native

Diffusione di sostanze inquinanti in ambiente (antibiotici, vernici, antifouling etc..)

Nuovi approcci produttivi

Acquacoltura Multitrofica Integrata



Specie emergenti

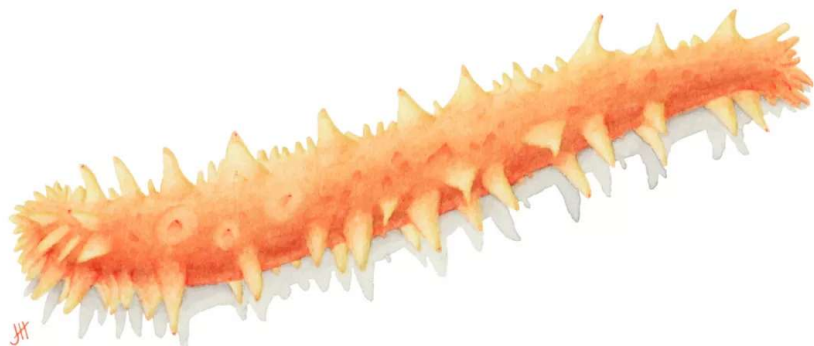
Bivalvi



Spugne



Cetrioli di mare



Ricci di mare





Grazie dell'attenzione