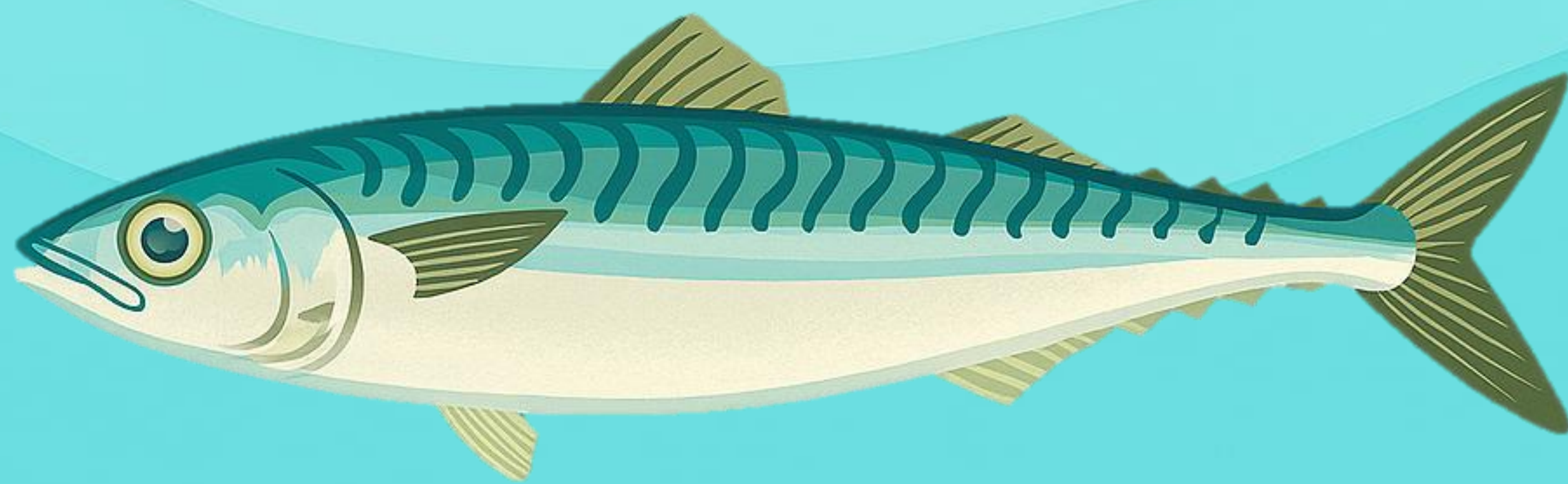


Pesce Locale e Sostenibile

Schede informative per il progetto europeo
SWITCH



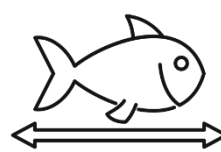
Switching European food systems for a just, healthy and sustainable dietary transition through knowledge and innovation

«Questa raccolta di schede nasce per promuovere il consumo di specie ittiche locali e sostenibili, meno conosciute ma ricche di valore nutrizionale, gusto e benefici ambientali. Pensata con particolare attenzione agli anziani coinvolti nel progetto, questa guida vuole accompagnare il consumatore nella scoperta di pesci “alternativi”, spesso più accessibili e pescati con metodi a basso impatto.»

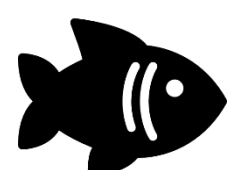
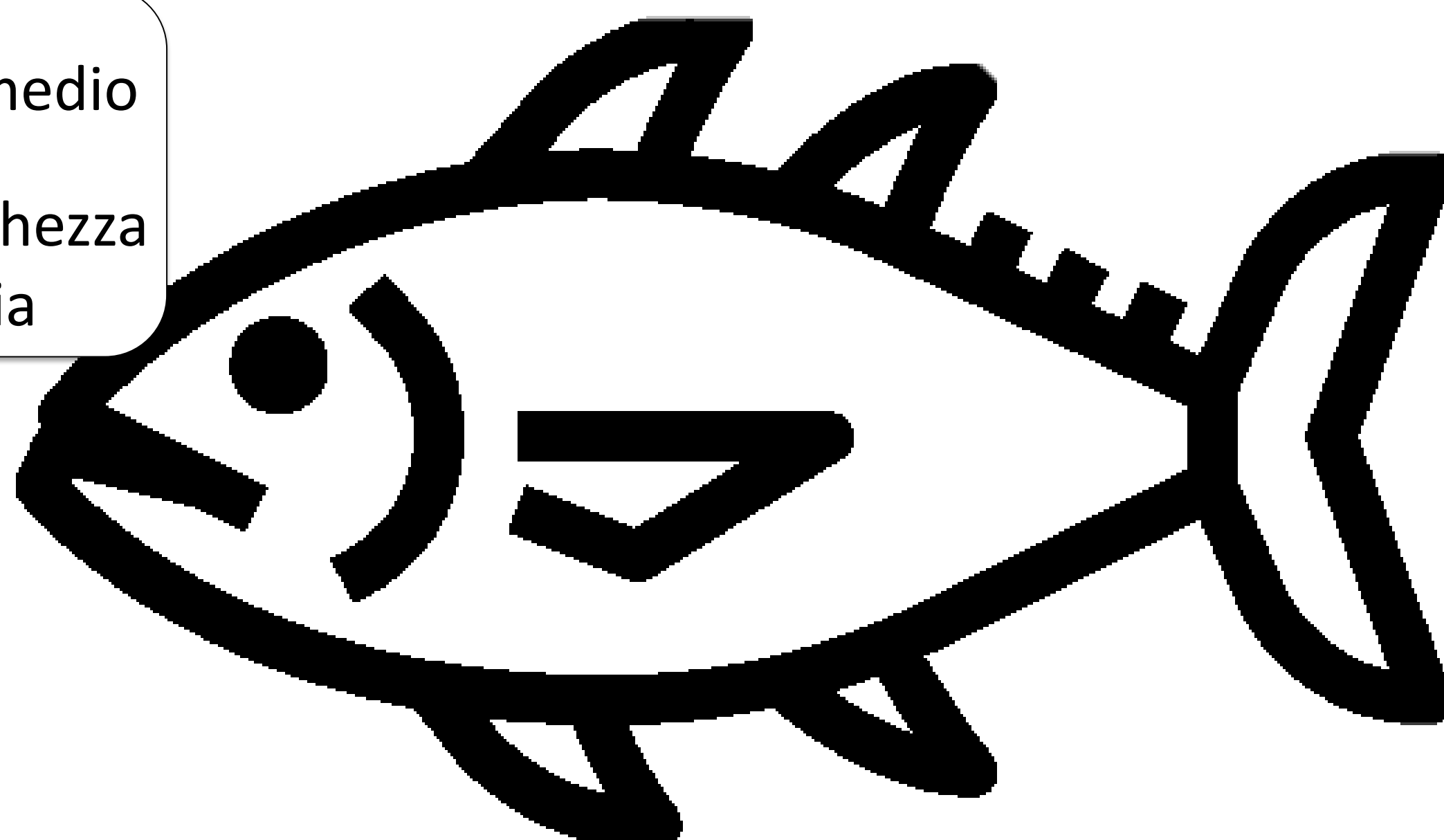
Nome comune (nome scientifico)



Peso medio



Lunghezza
media



Descrizione morfologica



Metodi di pesca sostenibili



Proprietà nutrizionali


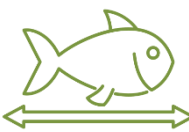


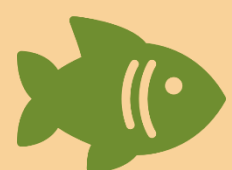
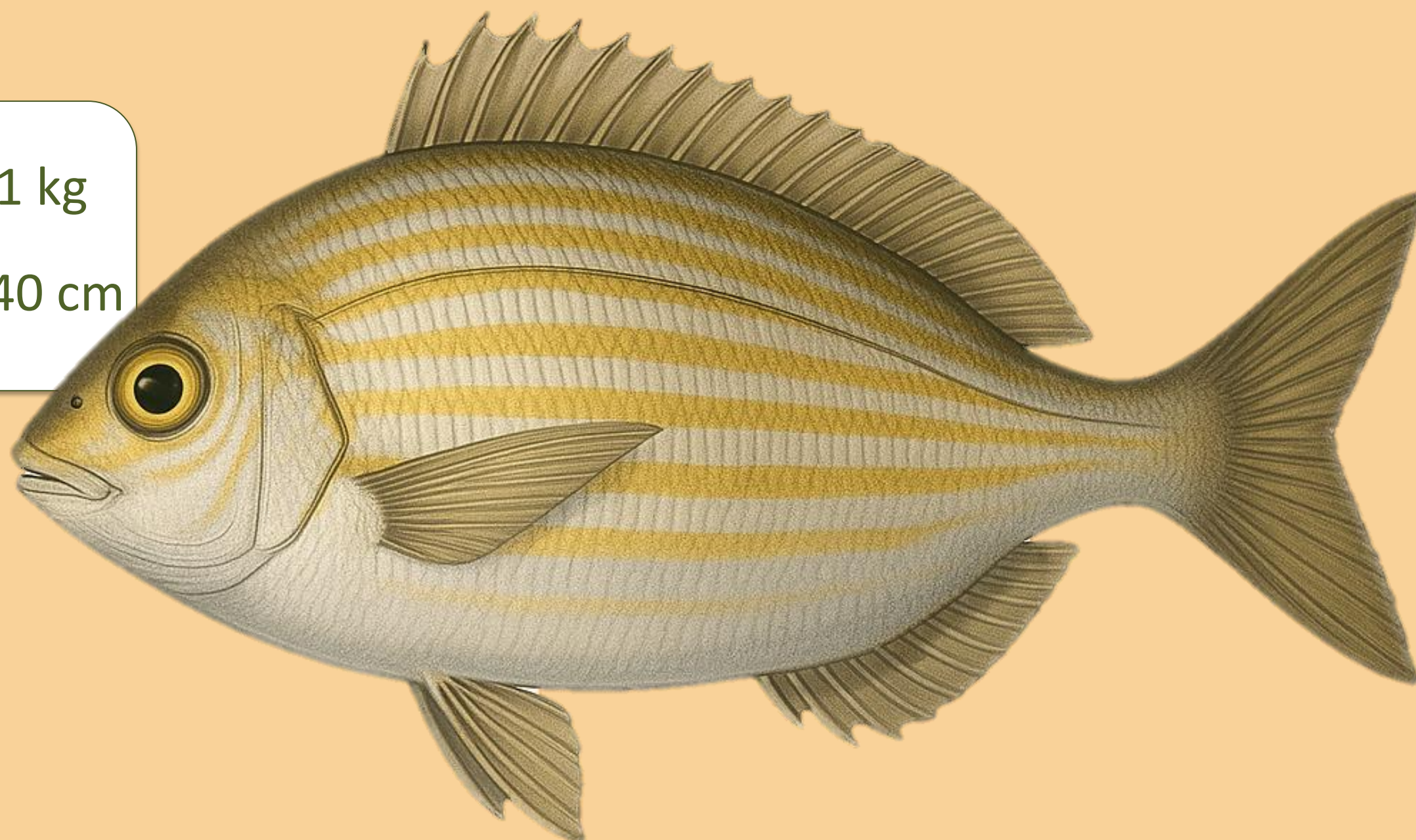
In cucina



Sostenibilità del loro prelievo

Salpa (*Sarpa salpa*)

 0.3- 1 kg
 30-40 cm



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

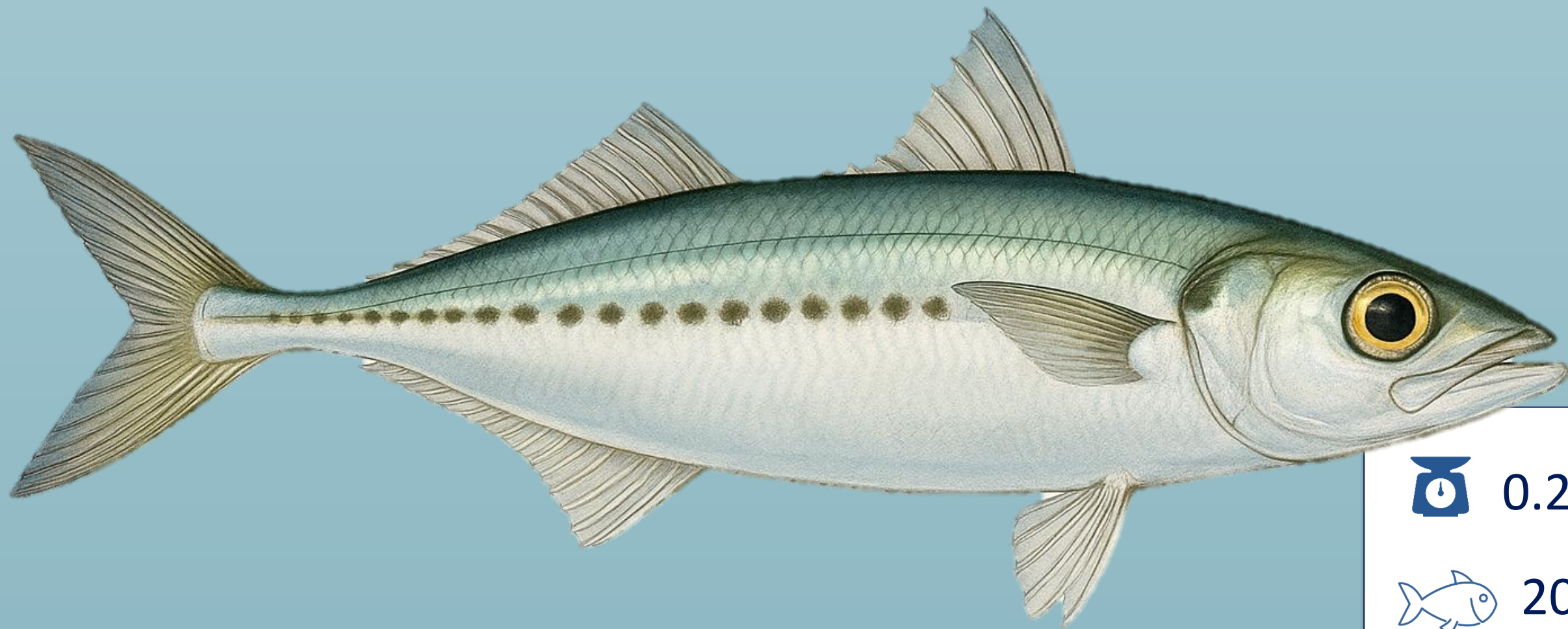


Buona al forno con patate o in umido. Da consumare fresca, poiché ha carni delicate



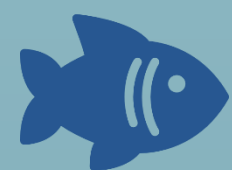
Poco sfruttata, abbondante localmente, catturata con metodi selettivi

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



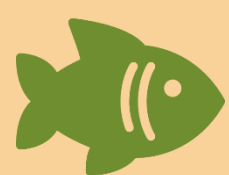
Abbondante, ciclo vitale breve, poco sfruttato dal mercato

Boga (Boops boops)



 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



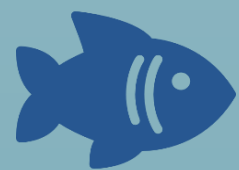
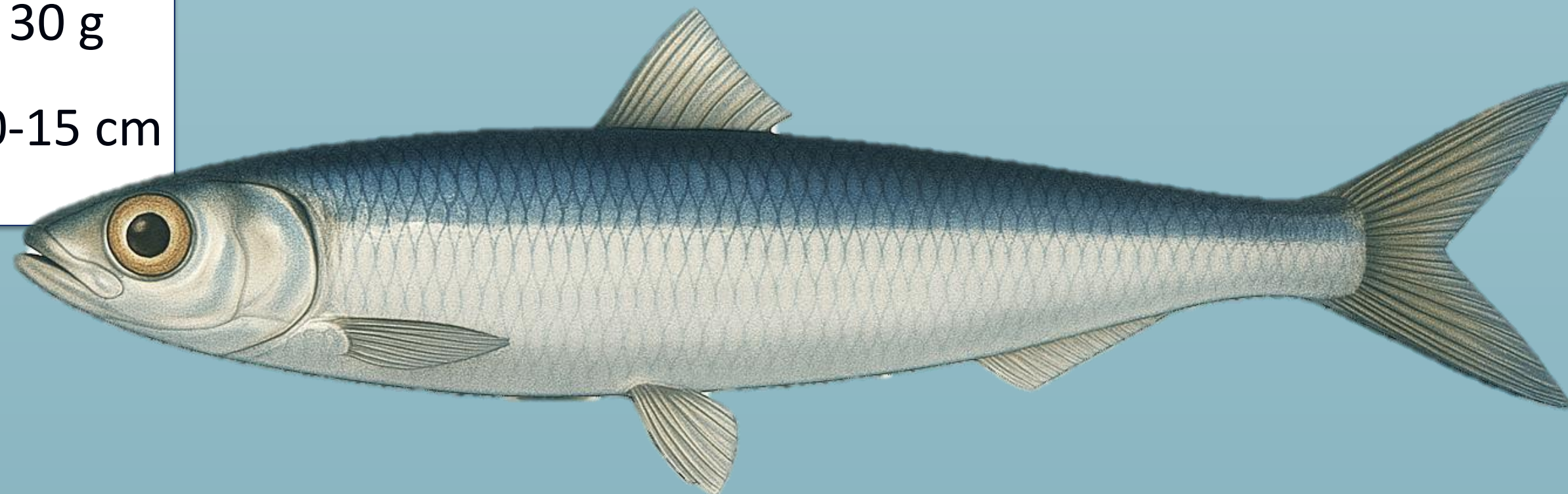
Poco richiesta, popolazioni stabili, pesca costiera a basso impatto

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

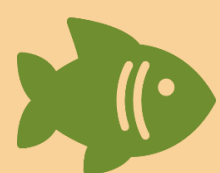
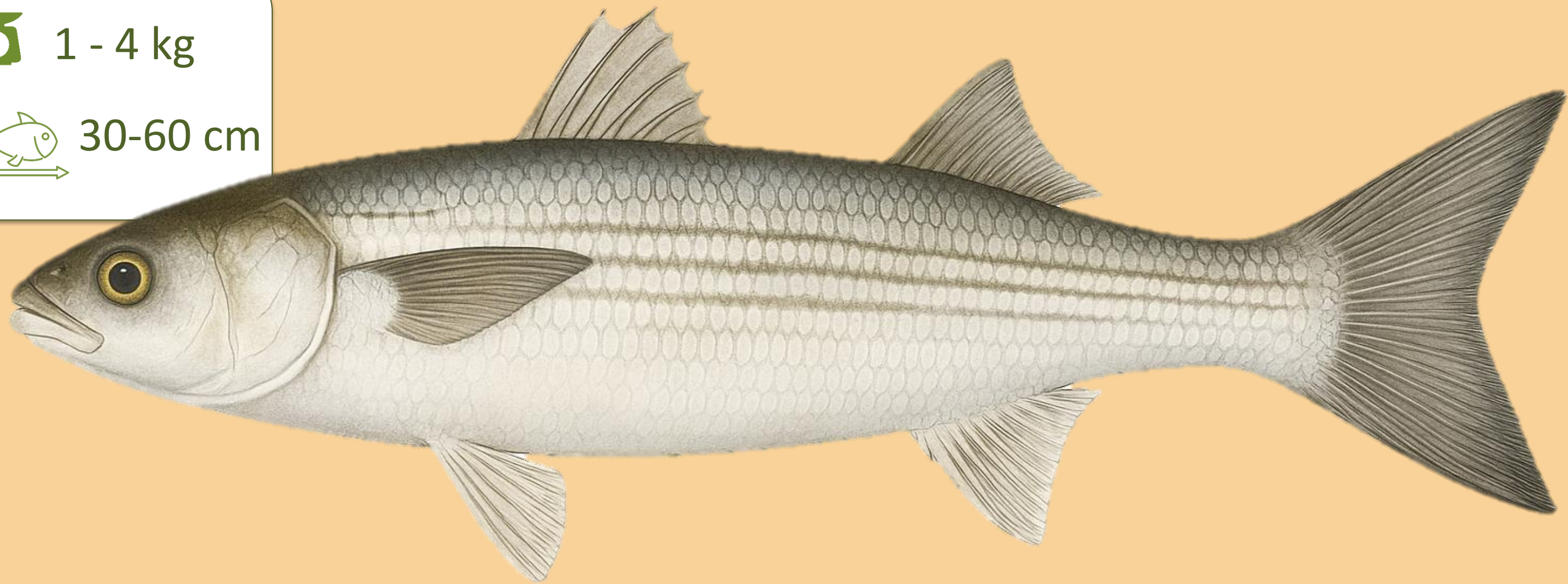


Abbondante, ciclo vitale breve, pesca tradizionale ben gestita

Cefalo (*Mugil cephalus*)

 1 - 4 kg

 30-60 cm



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)



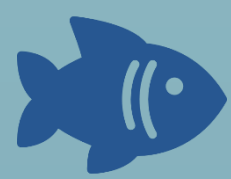
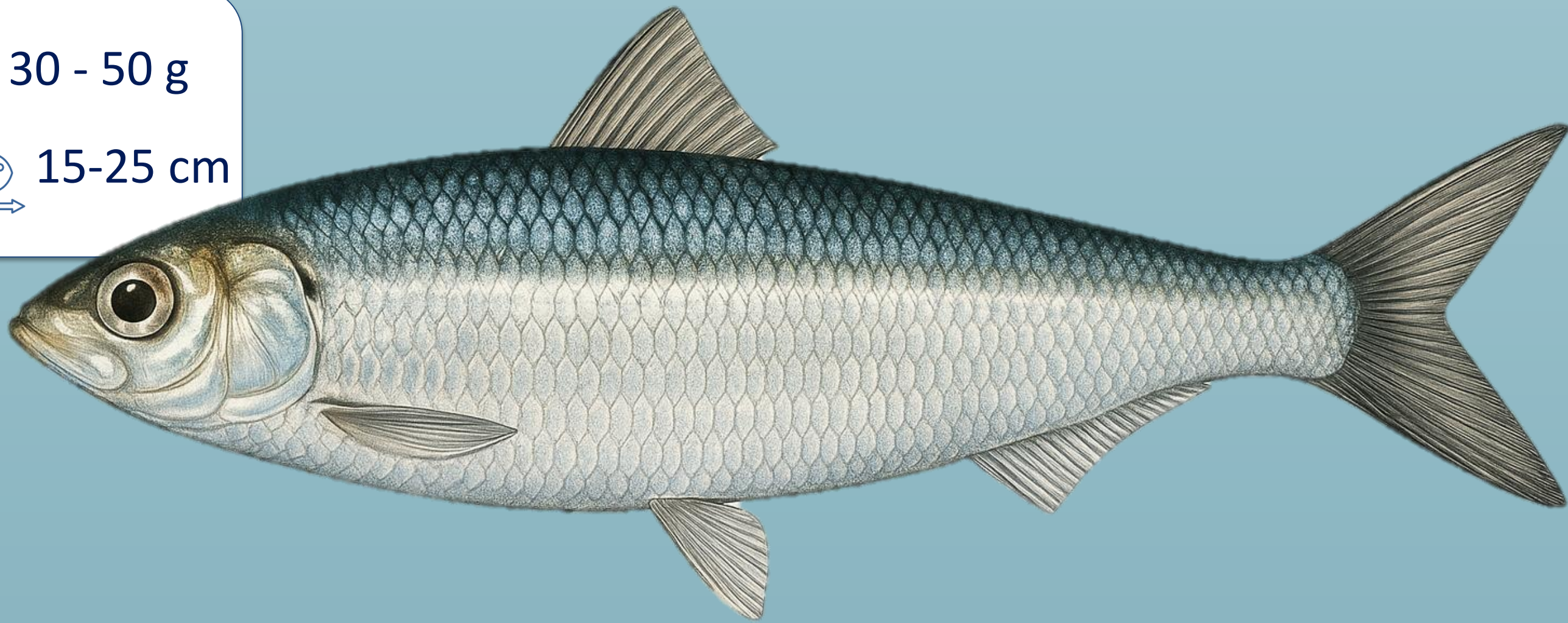
Specie costiera adattabile, abbondante, pesca a basso impatto

Sarda o sardina

(Sardina pilchardus)

 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

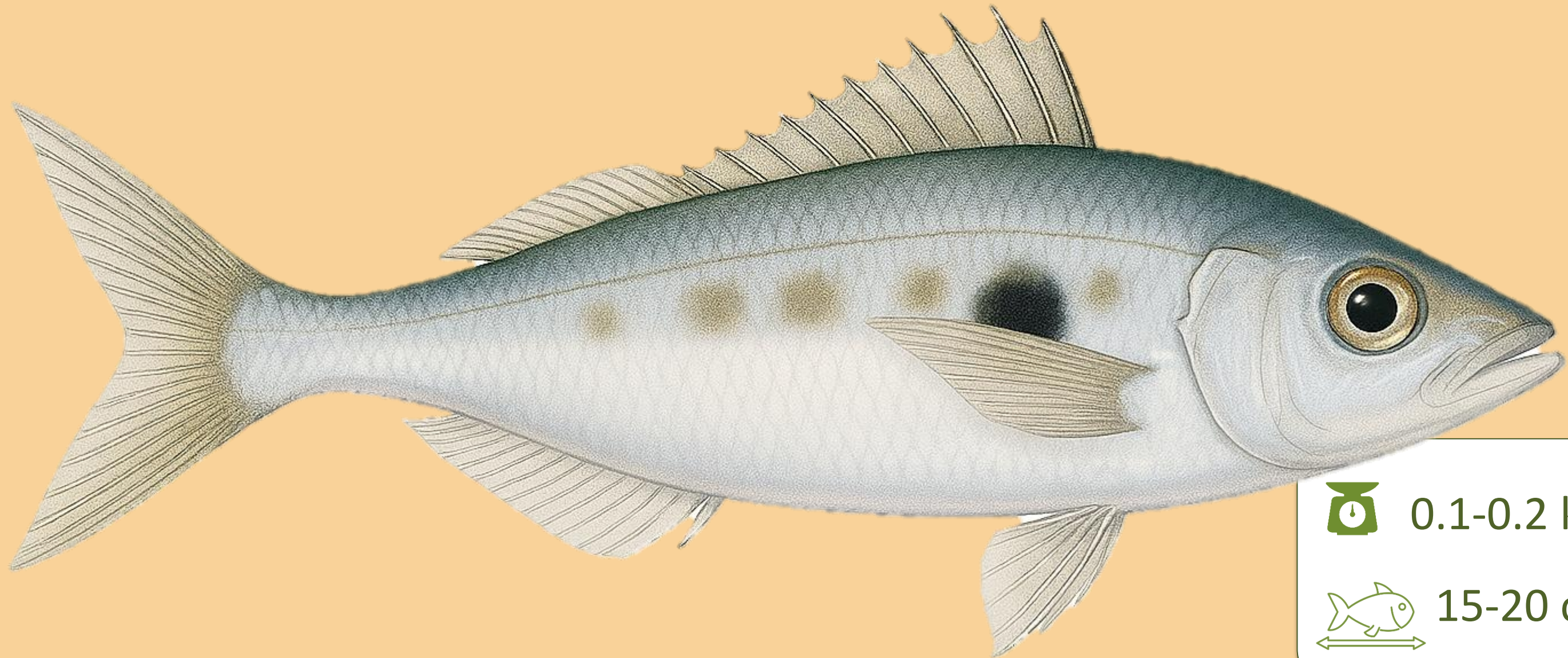



Alla griglia, marinate, al forno. Ottima anche sott'olio



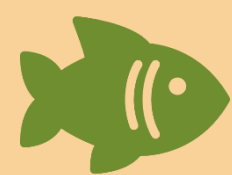
Specie pelagica a crescita rapida, abbondante, pesca regolamentata

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

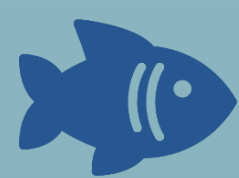
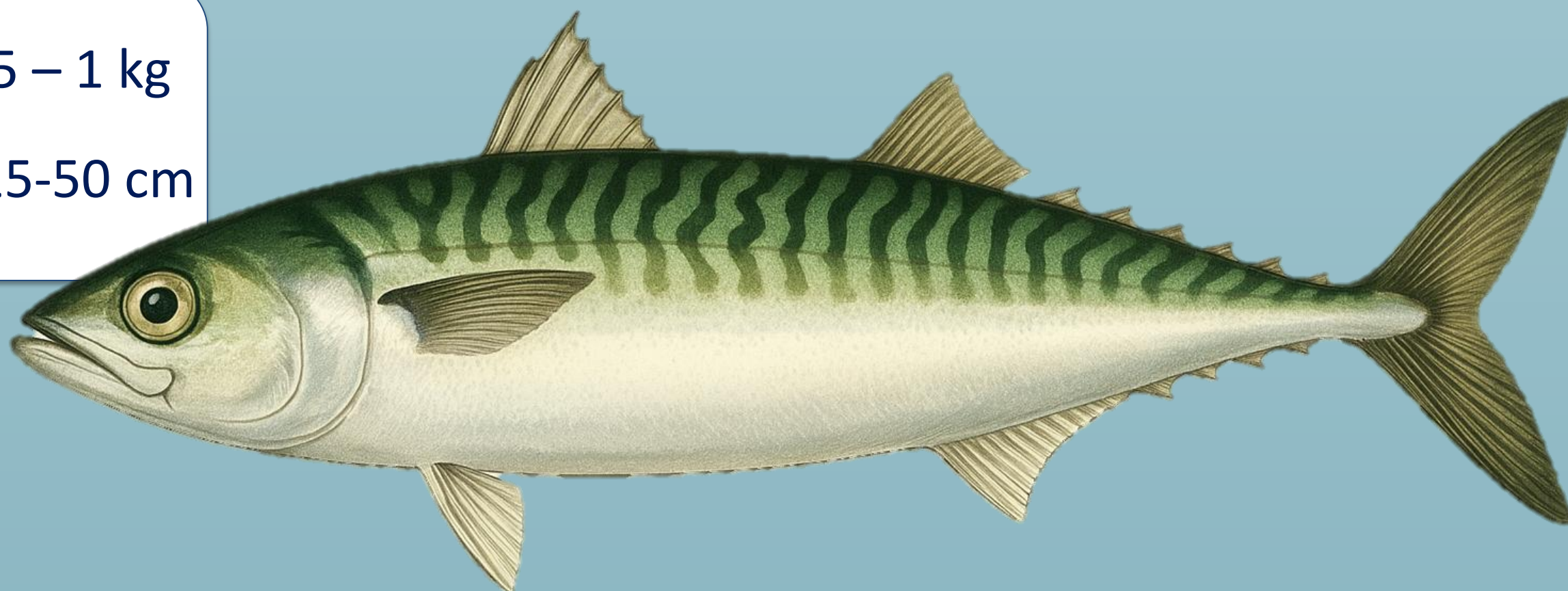


Poco sfruttato, pescato localmente, metodi selettivi

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

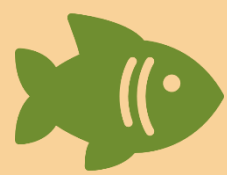
Mormora (*Lithognathus mormyrus*)



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

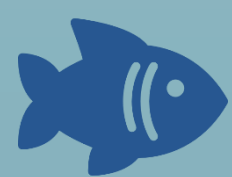


Specie costiera abbondante, pescata localmente con metodi selettivi

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

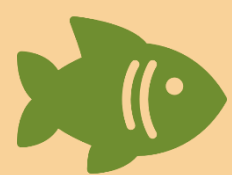
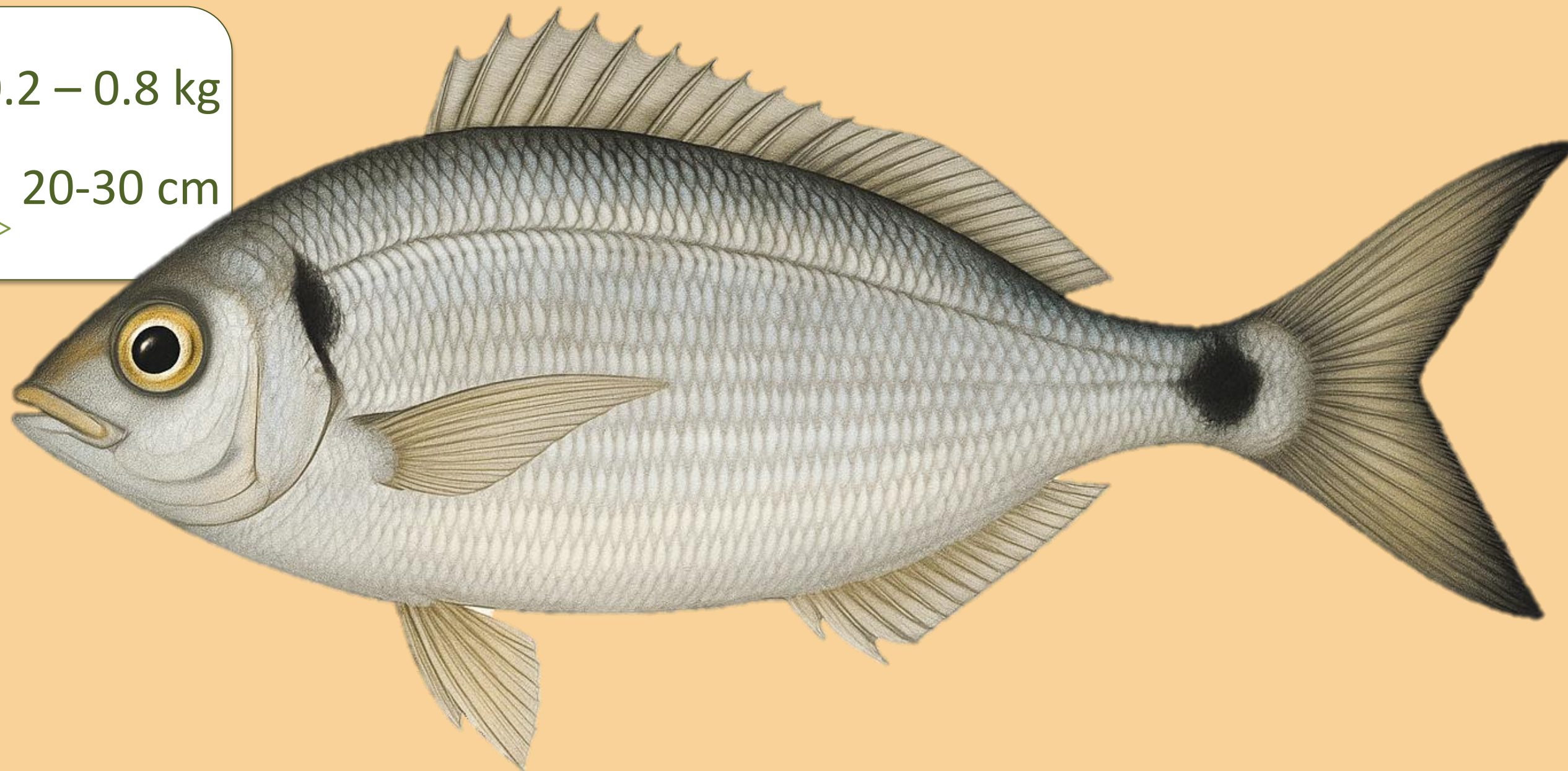


Specie migratoria, ciclo vitale rapido, pesca stagionale a basso impatto

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

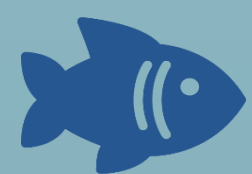
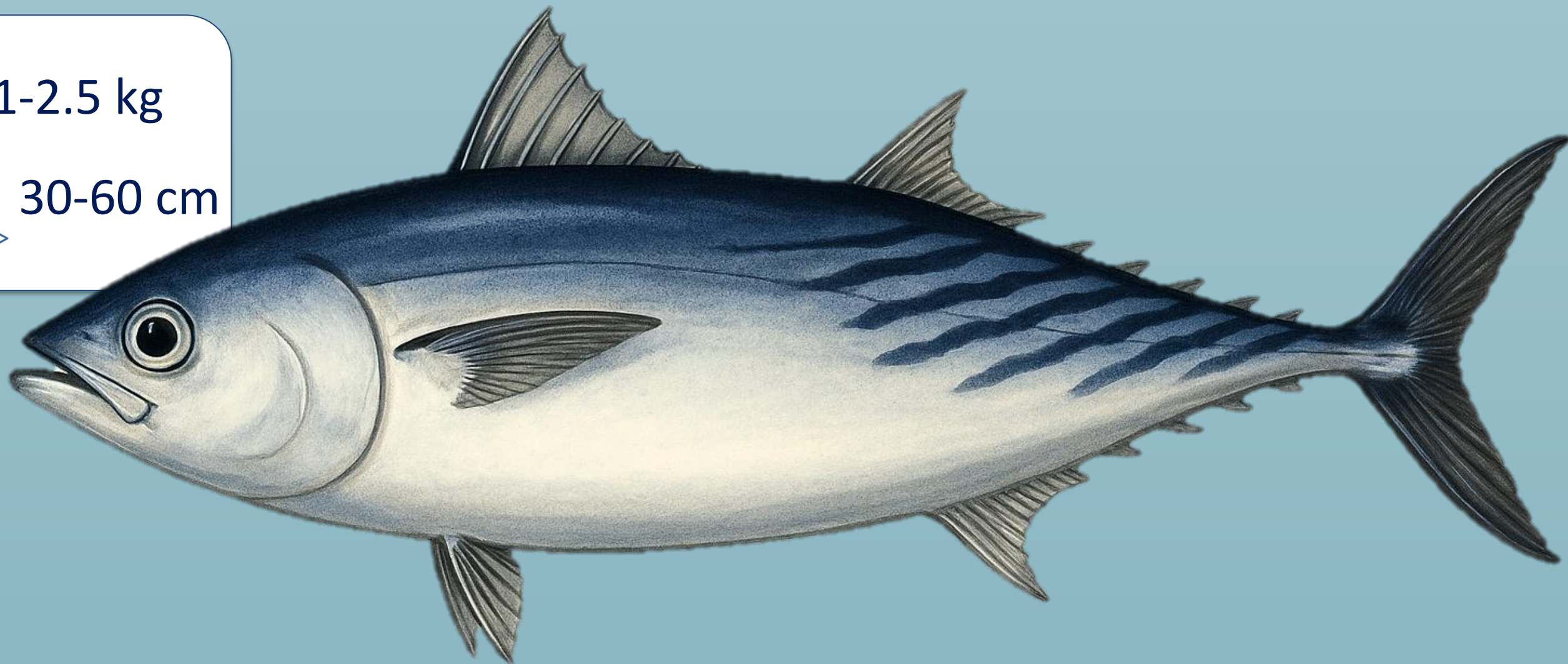


Specie costiera, poco sfruttata, catturata con tecniche tradizionali

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

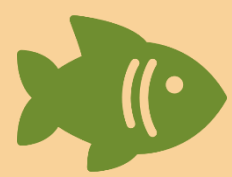
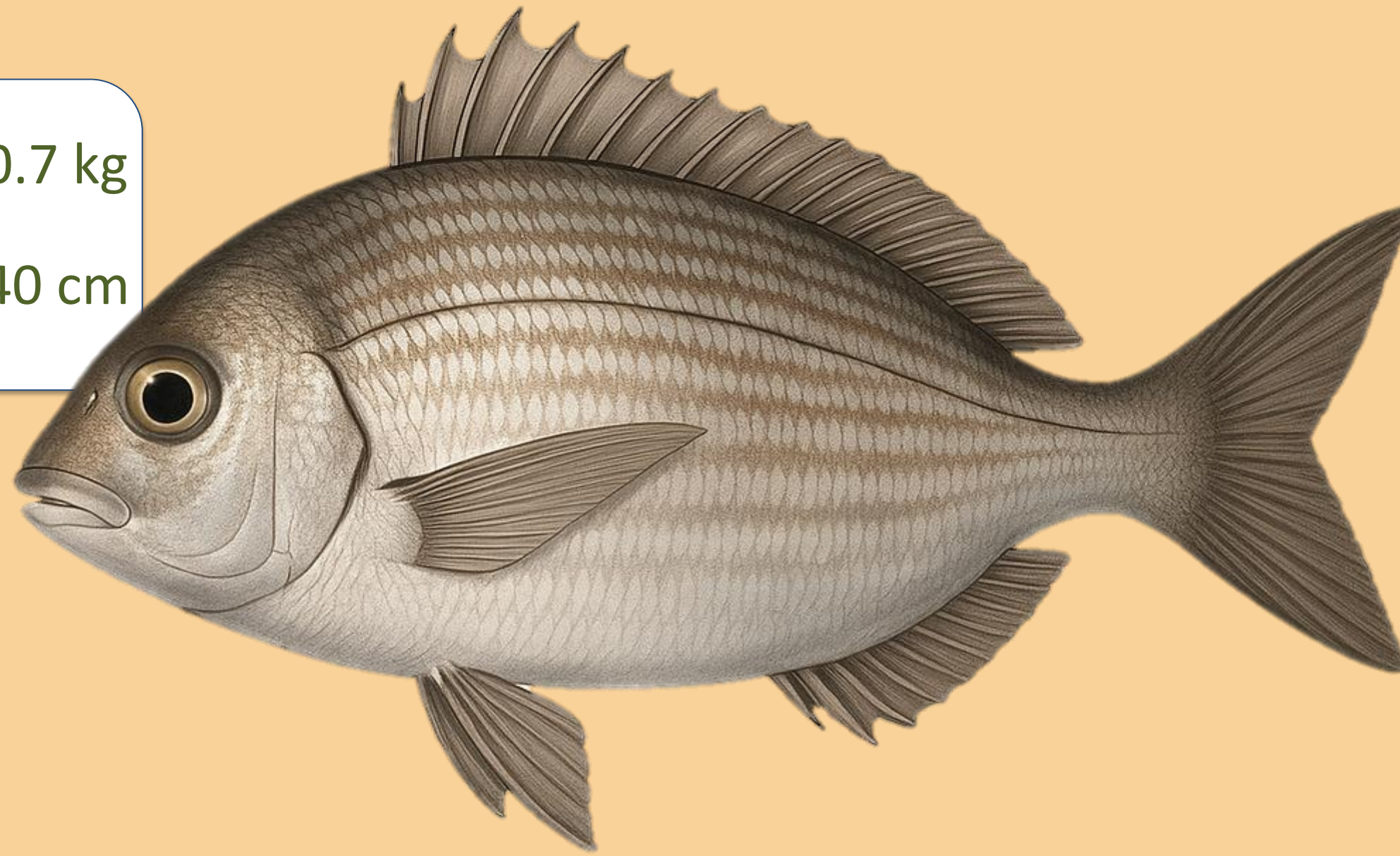


Specie pelagica abbondante, catturata con metodi selettivi

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



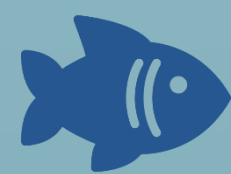
Specie poco valorizzata sul mercato, abbondante e pescata localmente

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, fritta o al forno, ideale anche conservata sott'olio



Ciclo vitale breve, abbondante, pesca regolamentata e selettiva

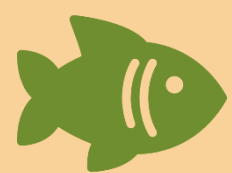
Triglia (Mullus surmuletus/barbatus)



0.4 - 1 kg



30-40 cm



Corpo rossastro con bande gialle, presenta due barbigli 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

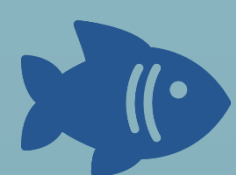
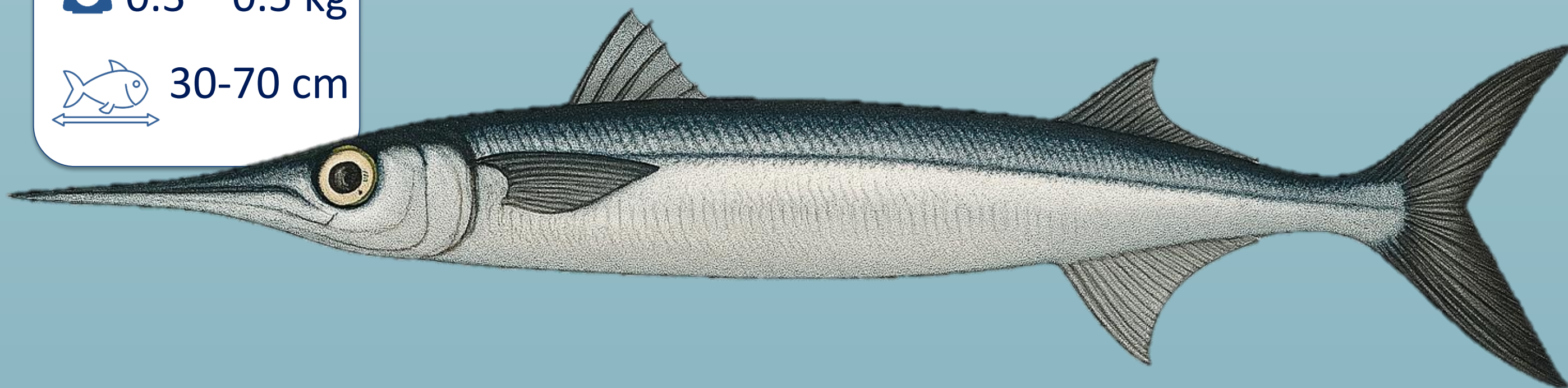


Se pescata localmente con reti leggere, impatto ridotto

Aguglia (*Belone belone*)

 0.3 – 0.5 kg

 30-70 cm



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 fritta intera, sapore delicato e caratteristico

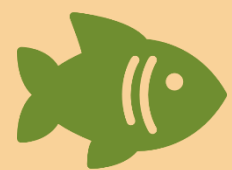
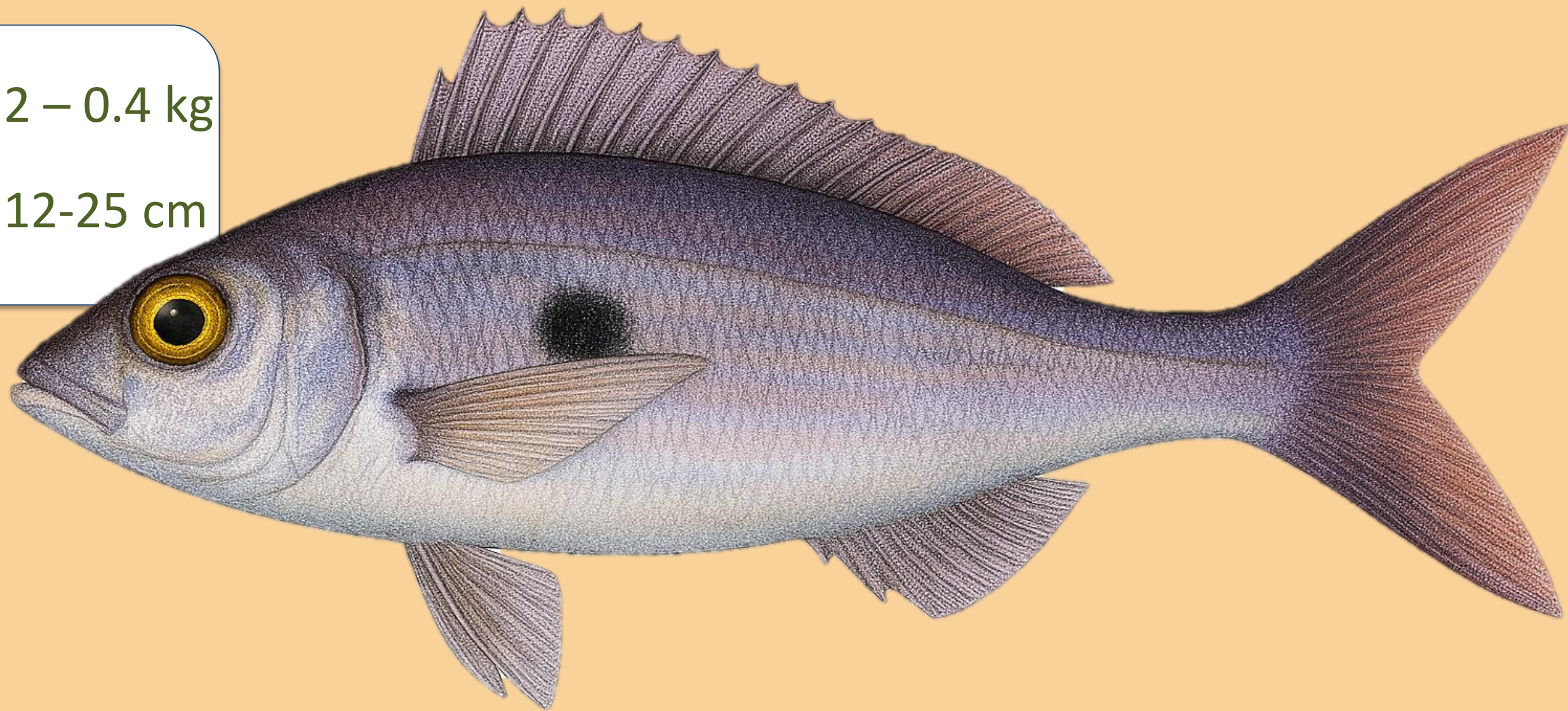


Specie abbondante, poco sfruttata, metodi di pesca selettivi

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

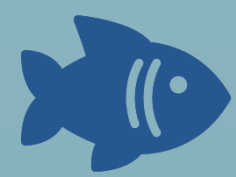
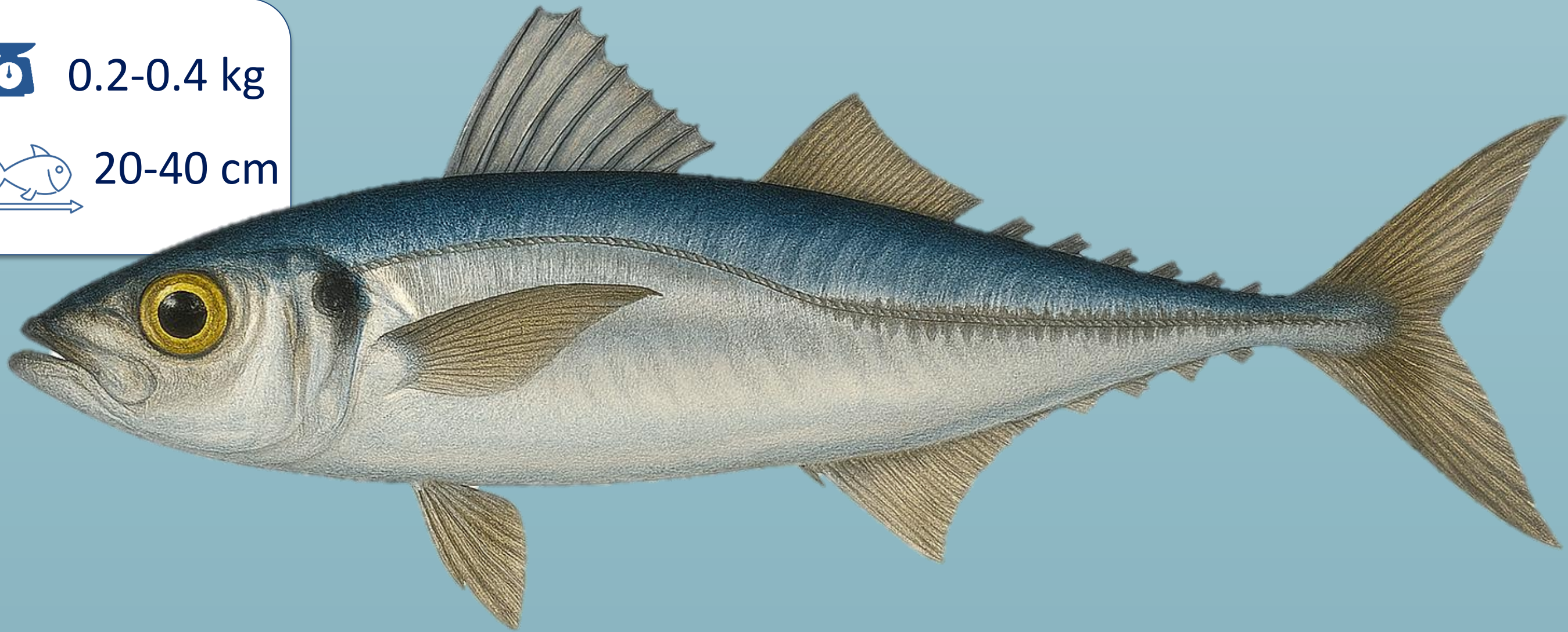


Poco pescata, abbondante nei fondali rocciosi

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

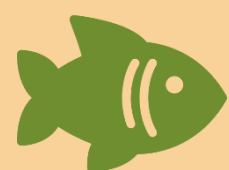


Specie abbondante, ciclo vitale rapido, metodi selettivi

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