ATS RIVIERA dei BRONZI Calabria

Guardateci negli occhi

"Guida per l'identificazione delle specie ittiche locali, l'acquisto e il consumo del pesce del nostro mare"

Unione Europea
Ministero Politiche Agricole Alimentari e Forestali
fep Investiamo per un'attività di pesca sostenibile
Regione Calabria Assessorato Agricoltura e Risorse Agroalimentari
GAC Medio Ionio

Guardateci negli occhi

ATS *Riviera dei Bronzi* - Via Nazionale n° 404 - Guardavalle (CZ) - tel.: 0967 86431 - Cell.: 338 6875111 - e-mail: atsrivieradeibronzi@gmail.com- web: www.atsrivieradeibronzi.com

A cura di

ATS RIVIERA DEI BRONZI
Guardavalle

Fondo Europeo per la Pesca FEP Calabria

Asse IV - Misura 4.3.: Valorizzazione e gestione della fascia costiera
Linea d'intervento E.3 - Intervento E.3.2
Codice progetto: 02/SZ/11-14/SZ/14

Unione Europea

Ministero Politiche Agricole Alimentari e Forestali

Investiamo per un'attività di pesca sostenibile

Regione Calabria
Assessorato Agricoltura e Risorse Agroalimentari

GAC Medio Ionio

Consulenza tecnico-scientifica

Stefania Giglio
Biologa marina

Elena Madeo
Biologa marina

Progetto grafico
Mariagabriella Picciotti
Alessandro Zito

Testi
Domenico Guido
Mariagabriella Picciotti
Alessandro Zito

Elaborazioni grafiche, *lettering* e impaginazione
Marco Guido
Matteo Guido

Referenze fotografiche
Marta Guido
Giuseppe Guido

Ricerche
Carlo Andrea Guido
Mattia Guido
Alessio Guido

Si ringraziano per le ricette e le curiosità sulle specie ittiche: Cosimo Salvatore Baldari, Damiano Cirillo, Giuseppe Guido, Carmine Marulla, Benito Riitano, Claudio Taverniti

Si ringrazia Stefania Giglio per le foto relative a specie ittiche e fondali gentilmente fornite

Unione Europea

Ministero Politiche Agricole Alimentari e Forestali

Investiamo per un'attività di pesca sostenibile

Regione Calabria
Assessorato Agricoltura e Risorse Agroalimentari

GAC Medio Ionio

L'Associazione Temporanea di Scopo ***Riviera dei Bronzi*** raggruppa tre aziende del settore turistico che intendono proporre un'offerta diversificata di turismo legato al mare per creare nuove opportunità per tutti gli operatori economici del territorio

ATS RIVIERA dei BRONZI Calabria

Il *management* dell'ATS *Riviera dei Bronzi* ha come azienda capofila ***Agricola Sainaro*** sas - azienda che svolge la propria attività nel settore agrituristico e del turismo rurale.

Le altre aziende che fanno parte della compagine sociale - **Lido Europa** sas e **Nettuno Wind & Sail Charter** sas - si occupano di turismo marino e balneare e ristorazione.

La *mission* dell'ATS è quella di:

- **I**ndividuare nuove strategie di *marketing* in grado valorizzare culture e prodotti tipici locali e capaci di far fronte ai problemi della stagionalità dell'offerta turistica balneare
- **A**mpliare l'offerta turistica collegata all'enogastronomia del territorio;
- **C**ontribuire alla cooperazione tra la realtà territoriale delle aziende coinvolte e quelle limitrofe;
- **P**romuovere la creazione di percorsi comprendenti località turistiche di particolare interesse enogastronomico, culturale, naturalistico e paesaggistico

Agricola Sainaro (Agriturismo Fassi) - immerso nel verde parco di ulivi è situato in posizione ottimale tra il mare e la montagna, in prossimità di diverse attrazioni naturalistiche e culturali.

Lido Europa - situato sul mar Ionio è il luogo ideale per godere del sole e della spiaggia finissima in perfetto relax, mangiare pesce freschissimo a pranzo e a cena.

Nettuno Wind & Sail Charter - immerso in un parco caratterizzato da alberi ad alto fusto e macchia mediterranea, il villaggio prospetta direttamente sul mare, limpidissimo e trasparente, nella Riviera dei bronzi.

Indice

Presentazione	11
Guardateci negli occhi: il progetto	13
Il territorio	17
Un mare di pesce eccedentario	33
Tipico, fresco e sano: guida per il consumo del pesce	35
Il pesce dimenticato. Carta d'identità del pesce povero	41
Appuntamento con il pesce dimenticato	94
I luoghi della pesca	95
Strumenti e tecniche della pesca tradizionale	97
A tavola "ricordando" il pesce dimenticato	100
Al mercato: guida all'acquisto sicuro	106
Etichettatura e tracciabilità	108

Presentazione

Ho ricevuto l'incarico di introdurre questa pubblicazione e vi assicuro che è un piacere commentare quella che è da considerare un'opera d'arte "Guardando negli Occhi" i pesciolini che guizzano nelle nostre acque.

Ricordo quando insegnavo ai miei bambini e mi facevo descrivere le loro sensazioni, le loro avventure quando alle sottili lenze abboccavano i pesciolini catturati.

Chi ha preparato questa pubblicazione ha veramente toccato delle corde che vibrano nell'animo di chi ama la natura ed uno dei suoi elementi principali: il Mare.

E' un qualcosa che mi ha conquistato da quando ero molto giovane e mi ha portato ad essere io stesso un elemento di questo mondo così diverso ed appassionante.

Mi sono immerso inseguendo quelle che sarebbero diventate delle mie prede.

Oggi sono molto cambiato: gli anni pesano e non riesco ad essere autonomo come riuscivo ad esserlo tanti anni fa, però non dimenticherò mai gli occhi di quelle che erano le nostre prede, le nostre vittime.

Desidero concludere con un ringraziamento per gli autori di questo opuscolo, scritto con il cuore da giovani che hanno tanto da consigliarci, da indicarci per promuovere il rispetto per la natura e soprattutto per il mare a cui dobbiamo tanto per la nostra stessa sopravvivenza.

Francesco Colosimo
Presidente ATS GAC Medio Ionio

Guardateci negli occhi:

il progetto

Guardateci negli occhi. Guida per l'identificazione delle specie ittiche locali, l'acquisto e il consumo del pesce del nostro mare è un'iniziativa - finanziata, dalla Regione Calabria, nell'ambito delle attività previste dal Fondo Europeo per la Pesca FEP Calabria - che intende **valorizzare** e promuovere il pesce "dimenticato" autoctono.

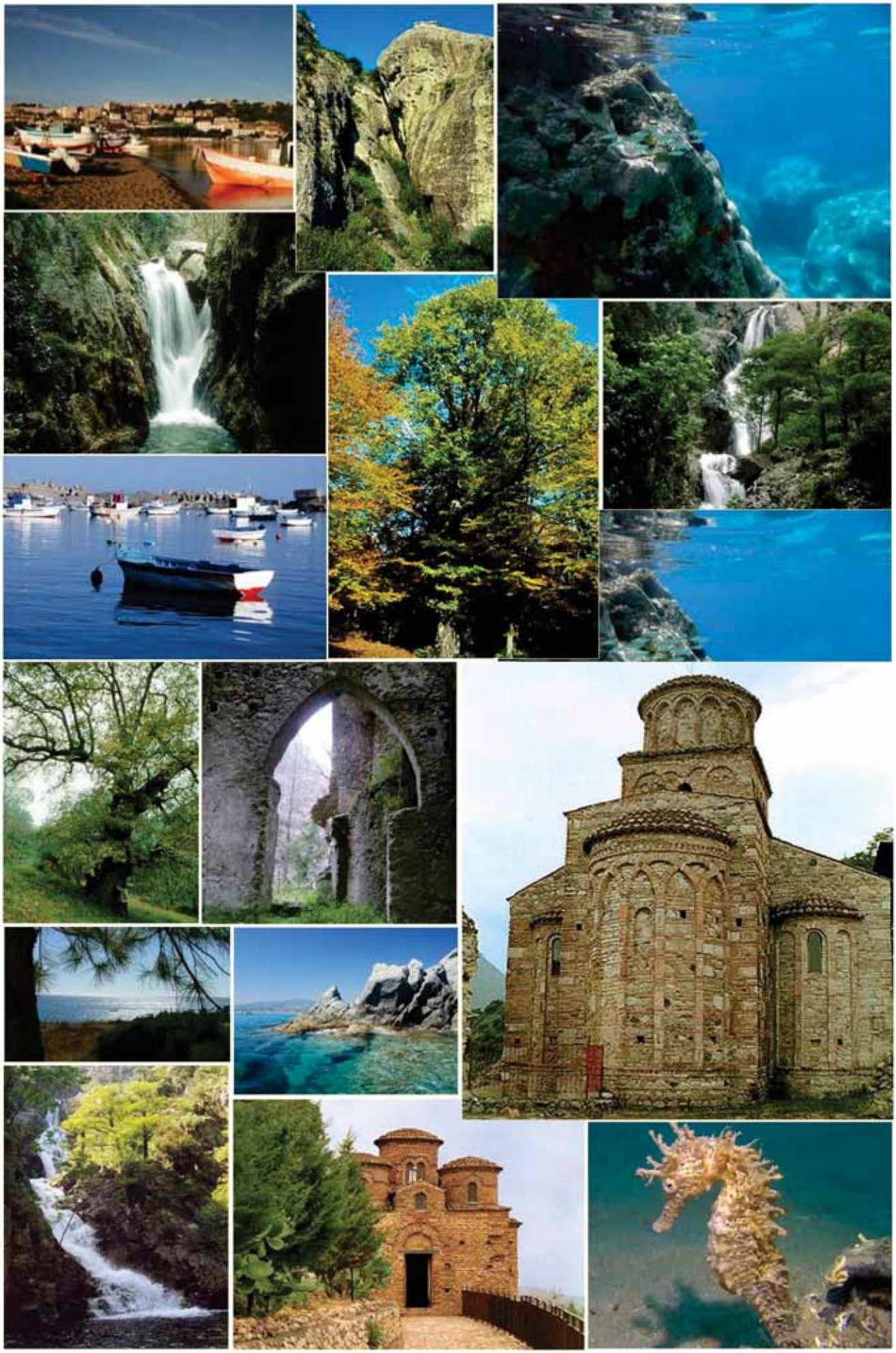
La finalità è quella di sensibilizzare la popolazione e gli operatori di settore verso un consumo del pesce consapevole indirizzato a far conoscere, anche, a livello gastronomico, le specie ittiche del medio Ionio - soprattutto quelle minori e poco conosciute - da preparare secondo modi e "tecniche" proprie dei pescatori locali e far riscoprire i sapori della tradizione marinara locale.

L'intenzione è stata, quindi, quella di realizzare uno strumento che - nel rispetto dell'ambiente e valorizzando il territorio - consentisse di:

- affrontare un corretto acquisto dei prodotti del mare;
- fornire una adeguata preparazione al riconoscimento delle specie e delle qualità del pesce locale, nel rispetto della naturale stagionalità;
- promuovere un approccio nuovo e diverso al pesce locale, quale risorsa inestimabile da utilizzare nell'alimentazione quotidiana;
- promuovere un impegno comune di tutti i protagonisti dell'economia del mare.

Tutto ciò, ancora, con l'obiettivo di:

- favorire l'acquisto nei punti vendita al dettaglio (mercati del pesce, pescherie, ...) informando gli operatori sulle enormi potenzialità commerciali del pesce locale minore e "dimenticato";
- accrescere la richiesta proveniente dal settore della ristorazione, interessato a proporre ricette esclusive e originali, appartenenti alla tradizione locale e di grande qualità.



Il territorio

Tra mare e monti: sapori - cultura - natura

Alba sul mar Ionio

Branco della specie *Pagello acarne*

L'ambito territoriale interessato dall'iniziativa *Guardateci negli occhi* - coincidente con quello di localizzazione delle aziende coinvolte nel progetto - si configura come una striscia di terra di forma irregolare, pressoché oblunga, che si estende nella zona meridionale del GAC Medio Ionio, tra i comuni di Guardavalle Marina e Montepaone.

L'area di riferimento del progetto comprende, dal punto di vista amministrativo, otto comuni - tutti dislocati lungo la SS Ionica 106 a pochi chilometri l'uno dall'altro - con una popolazione residente di circa 30.000 abitanti, che arrivano ad oltre 100.000 durante il periodo estivo. L'intero tratto considerato ha un'estensione di circa 30 km.

Dal punto di vista paesistico, sono presenti, nell'area - che vanta una lunga tradizione marinaresca sin da tempi antichissimi.-, aspetti di grande rilievo e interesse tanto per le componenti morfologiche e biologiche di alcune zone che per la particolare integrazione fra "sistemi naturali" e "sistemi antropici".

A tal proposito sono da evidenziare i due Siti di Interesse Comunitario (SIC) marini "Dune di Isca" e "Dune di Guardavalle", l'unicità di ambiente legata alla presenza di corsi d'acqua e cascate, la suggestività di alcuni scorci del paesaggio costiero, la catena delle "Serre"che fa da cornice naturale, i calanchi e le fiumare, i folti boschi e gli specchi d'acqua e, ancora, il vasto patrimonio storico-architettonico, i borghi di impianto medievale, tuttora, abbastanza riconoscibili seppur, in alcuni casi, oggetto di fenomeni di degrado e incontrollata trasformazione. Molti i luoghi di interesse e le attrazioni turistiche da visitare (centri storici, Cattolica di Stilo, parco archeologico di Monasterace, monastero di San Giovanni Theristis a Bivongi, festival jazz di Roccella Ionica, Squillace, parco archeologico di *Scolacium* a Roccelletta di Borgia, ...), tutti facilmente raggiungibili in poco tempo.

Per ciò che riguarda l'aspetto morfologico, l'area risulta piuttosto variegata alternando zone prevalentemente pianeggianti e costiere ad altre di media e alta collina. Nel breve spazio di pochi chilometri è possibile risalire di diversi metri di quota, passando da ampie spiagge e da un mare pescoso e cristallino, alle colline punteggiate di mandorli, uliveti, vigneti, agrumeti, boschi di querce, lecci, corbezzoli, eriche, ginestre e altre essenze tipiche della macchia mediterranea, fino ai 1350 mslm del monte Pecoraro (Guarda valle), dai fitti boschi di faggi, pini e abeti.

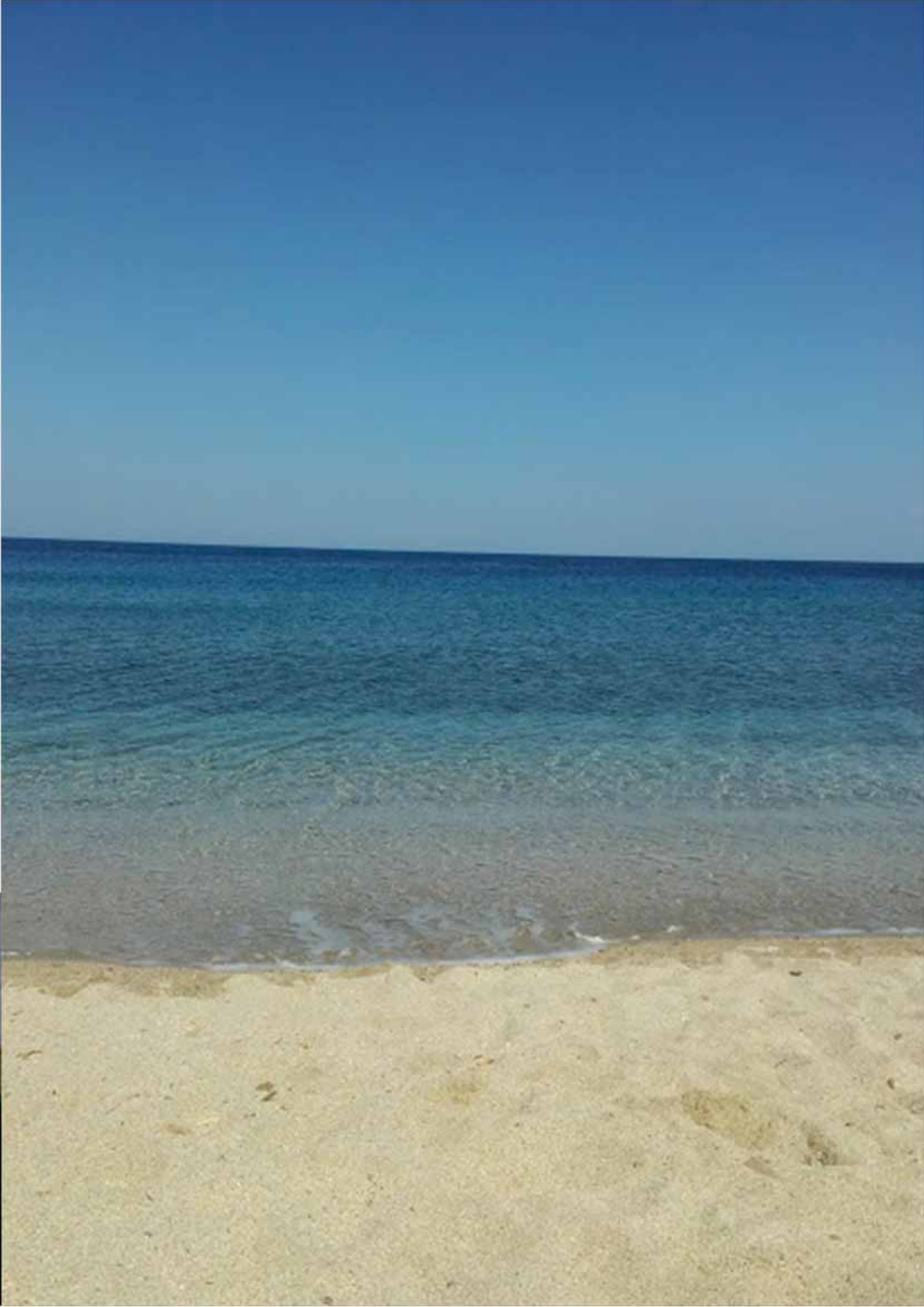
L'intera zone vanta una vocazione naturale per le attività legate all'agricoltura, alla pesca, all'artigianato, con un ricchissimo patrimonio di storia e tradizioni. In particolare, il prodotto della pesca è rappresentato da un alto grado di multi-specificità, tale che nessuna specie sbarcata domina nettamente sulle altre.

Il clima è caldo e temperato caratterizzato da lunghissime estati e da inverni quasi inesistenti; per la particolare situazione geografica, con la parte più alta della catena appenninica delle Serre che blocca l'accesso alle perturbazioni occidentali, questa è la parte d'Italia dove piove di meno.

Il sistema dei trasporti, per l'area di riferimento, è caratterizzato da una rete di collegamenti che garantisce anche, seppur attraverso strade tortuose, il raggiungimento dei centri minori dell'entroterra. Il territorio risulta, inoltre, attraversato, nella zona costiera, dalla linea ferroviaria ionica a binario unico e senza elettrificazione, con diverse stazioni ubicate in corrispondenza dei centri marini più importanti.

Il sistema dei collegamenti è, inoltre, completato sia nella parte più interna del territorio che nella fascia costiera, da una rete di autolinee che percorrono tracciati, anche estesi, effettuando le connessioni tra i diversi comuni dell'area e i "poli" di Catanzaro e Reggio Calabria.

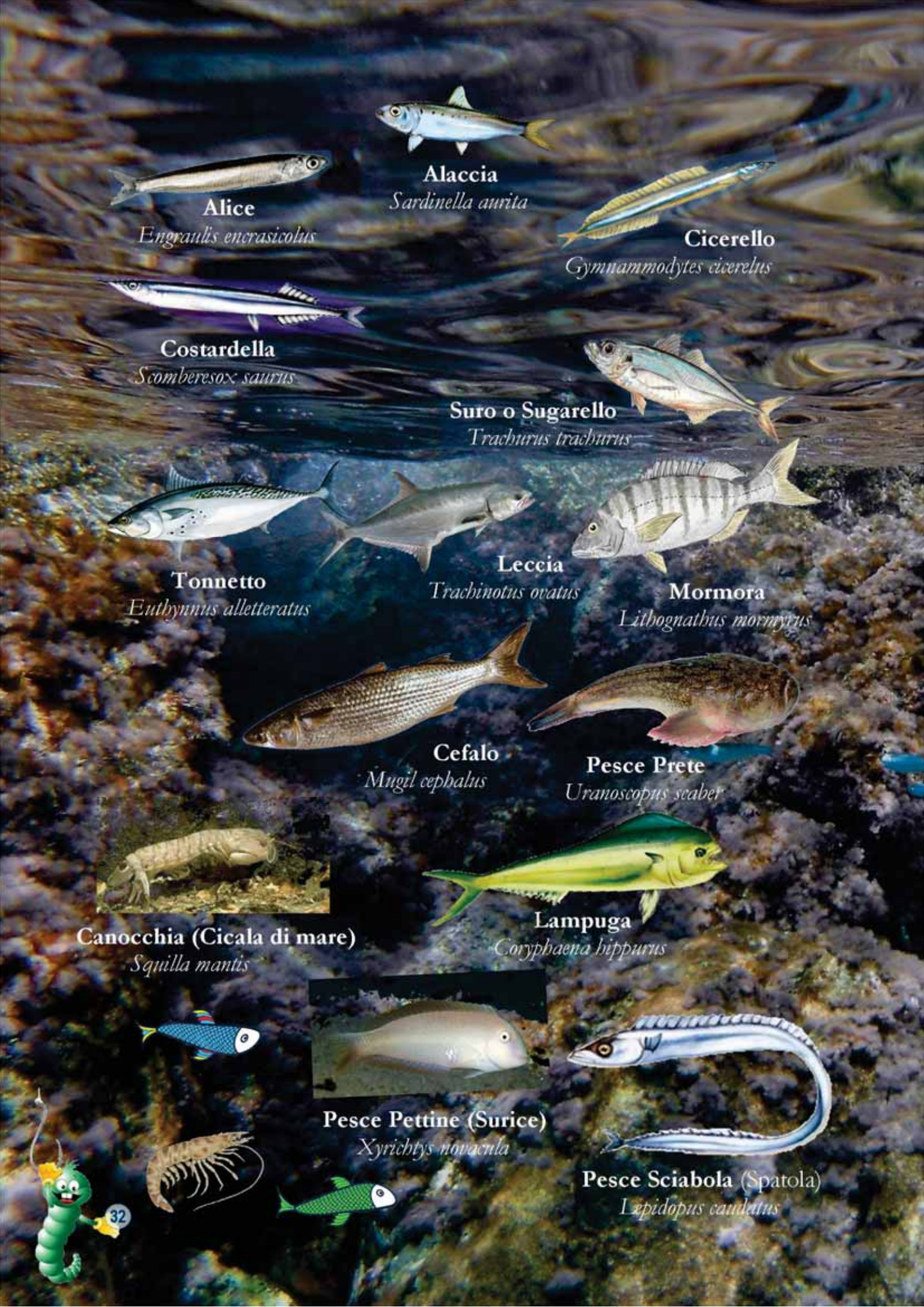
Guardavalle: museo di Pietrarotta



Guardavalle: cascate di Pietracupa

Litorale di Montauro

Staletti: baia di Caminia


Alaccia
Sardinella aurita
Alice
Engraulis encrasicolus
Cicerello
Gymnammodytes cicerelus
Costardella
Scomberesox saurus
Suro o Sugarello
Trachurus trachurus
Tonnetto
Euthynnus alletteratus
Leccia
Trachinotus ovatus
Mormora
Lithognathus mormyrus
Cefalo
Mugil cephalus
Pesce Prete
Uranoscopus scaber
Canocchia (Cicala di mare)
Squilla mantis
Lampuga
Coryphaena hippurus
Pesce Pettine (Surice)
Xyrichtys novacula
Pesce Sciabola (Spatola)
Lepidopus caudatus

Un mare di pesce eccedentario

Barracuda
Sphyraena viridensis

Sgombro
Scomber scombrus

Aguglia
Belone belone

Il pesce "pescato" in ***Guardateci negli occhi*** è definito *eccedentario* perché vive in abbondanza nei mari italiani e calabresi, ha qualità nutrizionali uniche, ottimo sapore, un elevato rapporto qualità-prezzo ma non è adeguatamente sfruttato a livello commerciale.

Molte delle specie eccedentarie appartengono alla categoria del pesce azzurro le cui caratteristiche comprendono una colorazione dorsale blu scuro (a volte è presente, anche, un po' di verde) e argentea sul ventre.

Boga (Vopa)
Boops boops

Queste specie sono state definite in vario modo: *pesce povero*, *pesce di scarto* o, ancora, *pesce dimenticato* a causa del loro scarso consumo e della totale assenza sui banchi di pesce. Ciò nonostante sia più facile da trovare fresco e a dispetto delle maggiori proprietà benefiche rispetto ad altri pesci più conosciuti; caratteristiche, queste, che lo rendono un prodotto ideale nell'ambito di una sana alimentazione.

Salpa
Sarpa salpa

Avvalendosi sia di tecniche tradizionali che di tecnologie più innovative, è possibile conservare molti di questi pesci al fine di renderli disponibili, buoni e sicuri, anche in luoghi e mercati lontani dal mare.

Particolarmente "apprezzati" solo alcuni noti "personaggi" appartenenti alle specie eccedentarie quali la sardina, l'alice, lo sgombro; meno "pescati e mangiati" altri, ugualmente buoni, presenti in abbondanza nei mari di Calabria e, in particolare, nel tratto di costa meridionale del GAC Medio Ionio.

I vantaggi che derivano dalla valorizzazione e promozione di questo "pesce dimenticato" sono vari, fra i più importanti:

- consumare queste specie permette a quelle più in difficoltà (perché più pescate) di ripopolarsi limitando, così, l'impatto ambientale;
- recuperare forme di pesca tradizionali, legate alla cattura di queste specie, destinate altrimenti a scomparire, consente una riscoperta delle identità culturali dei luoghi e una più incisiva azione di sviluppo ecosostenibile del territorio.

Scorfano rosso
Scorpaena scrofa

Con queste finalità, nell'ambito della promozione prevista dal progetto *Guardateci negli occhi*, sono stati selezionati venti pesci (e non solo)dimenticati, per ognuno dei quali è stata prodotta una scheda che permette di conoscere, in maniera più approfondita, peculiarità, valori nutrizionali, stagionalità. Due sezioni distinte sono dedicate, poi, a strumenti e tecniche di pesca tradizionali e ricette a base di pesce dimenticato tipico della tradizione gastronomica calabrese.

Tipico, fresco e sano: guida per il consumo del pesce

Tipico

Numerose sono le specie ittiche - dalle qualità e caratteristiche nutrizionali e organolettiche uniche - che popolano i mari italiani e che costituiscono un autentico patrimonio sia per lo sviluppo e la gestione sostenibile delle risorse del territorio che per una corretta dieta alimentare e la salute di adulti e bambini.

L'obiettivo di questa guida è, allora, quello di promuovere e valorizzare le specie ittiche dimenticate che vivono nei nostri mari per una ri-scoperta di antichi sapori e tradizioni di una cucina semplice, sana e genuina che caratterizzano luoghi e territori del medio Ionio catanzarese.

La volontà è quella di valorizzare una ricchezza gastronomica assolutamente unica e, per molti aspetti, dimenticata, nel rispetto delle tipicità e della tradizione del territorio, dell'ecosistema; tutto ciò mediante un uso sostenibile della risorsa mare.

Scoprire, in un mare di gusto, le originali tipicità che questo tratto di costa è in grado di offrire, mettendo in evidenza i valori e i vantaggi nel consumare pesce locale nel rispetto di: specificità e tradizione(anziché "omologazione" gastronomica), consumo di prodotti di massima qualità e freschezza, produzioni limitate (e non grandi produzioni), stagionalità e ambiente.

Fresco

Il pesce locale appena pescato viene immediatamente distribuito e consumato e ciò è garanzia di freschezza, qualità e sicurezza per il consumatore. Oltre a ciò, il pesce dimenticato, che "sguazza" in abbondanza nel nostro mare e si trova facilmente in tutti i mesi dell'anno (nel rispetto della stagionalità delle specie), assicura, anche, la reperibilità a buon mercato e un'offerta di qualità altamente variegata e conveniente.

E' bene ricordare che: il pesce fresco:

- si riconosce dal colore rosso intenso delle branchie e dalla lucidità dell'occhio;
- sa di mare e di salsedine;
- non deve mai "diffondere" uno sgradevole odore di ammoniaca.

Sano

Il pesce dimenticato locale è particolarmente ricco di ottime proprietà nutritive e organolettiche quali:

- gli Omega 3, utili al buon funzionamento del sistema cardio-circolatorio;
- il Fosforo, il Selenio e lo Iodio (scarsamente presente in altri alimenti), che regolano le funzioni circolatorie, nervose e muscolari.

Inoltre, la composizione delle carni delle specie eccedentarie risulta di elevato valore nutrizionale con alte percentuali di proteine, una notevole concentrazione di sali minerali e vitamine, pochi carboidrati e lipidi, in quantità variabili da specie a specie, ma sempre rappresentati da acidi grassi insaturi.

Queste proprietà e le carni saporite ne fanno un alimento adatto a tutti e per tutte le età. Il consumo di pesce locale, aiuta a preservare il proprio organismo da malattie e godere di ottima salute senza trascurare i buoni sapori.

Valori nutrizionali espressi in grammi per 100 gr di prodotto			
Specie	**Proteine**	**Grassi**	**Kcal**
Aguglia, *Belone belone*	19,70	2,00	97
Alaccia, *Sardinella aurita*	18,80	15,20	212
Alice, *Engraulis encrasicolus*	20,35	4,84	131
Barracuda, *Sphyraena viridensis*	18,90	6,12	81
Boga, *Boops boops*	18,30	1,20	87
Canocchia o Cicala di mare, *Squilla mantis*	13,60	0,60	69
Capone ubriaco, *Chelidonichthys lastoviza*	18,00	1,83	90
Cefalo, *Mugil cephalus*	19,35	3,79	117
Cepola, *Cepola rubescens*	19,30	2,30	27
Cicerello, *Gymnammodytes cicerelus*	16,80	2,60	100
Costardella, *Scomberesox saurus*	16,00	2,10	106
Lampuga, *Coryphaena hippurus*	18,50	0,70	85
Latterino, *Atherina hepsetus*	15,00	10,00	148
Leccia, *Trachinotus ovatus*	23,14	1,28	146
Mormora, *Lithognathus mormyrus*	18,00	1,90	97
Occhiata, *Oblada melanura*	19,00	3,70	117
Passera pianuzza, *Platichthys flesus italicus*	16,00	2,00	85
Pesce Pettine, *Xyrichtys novacula*	16,50	1,50	82
Pesce Prete, *Uranoscopus scaber*	18,90	6,12	81
Pesce Sciabola, *Lepidopus caudatus*	16,16	2,40	102
Salpa, *Sarpa salpa*	18,00	2,70	104
Scorfano rosso, *Scorpaena scrofa*	15,80	1,40	79
Sgombro, *Scomber scombrus*	19,29	6,30	205
Spratto, *Sprattus sprattus*	18,30	11,00	102
Suro o Sugarello, *Trachurus trachurus*	19,80	2,00	97
Tonnetto o Alletterato, *Euthynnus alletteratus*	22,00	1,01	103

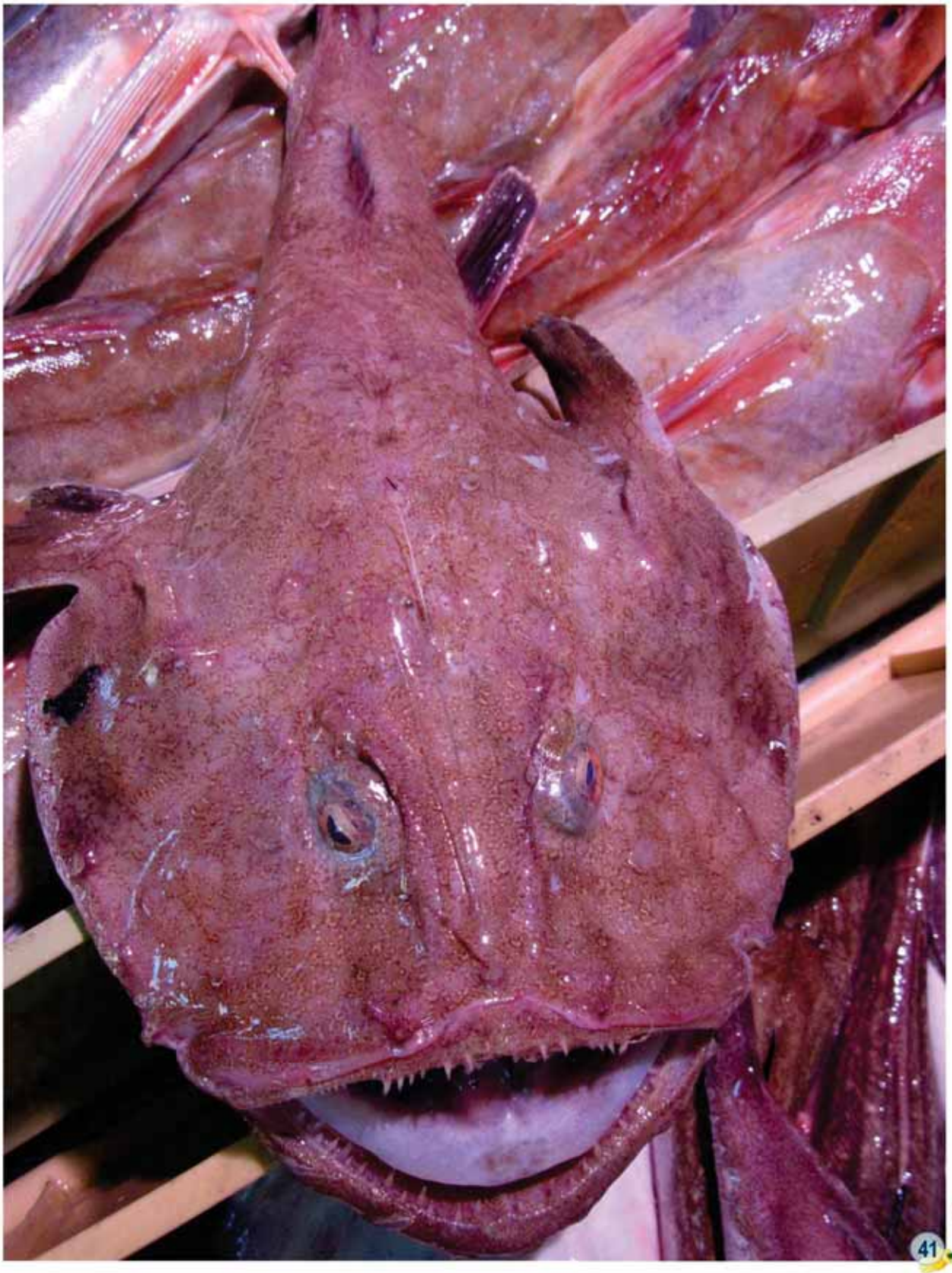
Cu va ppì stu mari sti pisci pigghia

Chi va per questo mare questi pesci piglia
ovvero: si raccoglie ciò che si semina (proverbio calabrese)

Copanello di Staletti: vasche di Cassiodoro

Il pesce dimenticato

carta d'identità del pesce povero



Nome: AGUGLIA

Famiglia: *Belonidae*

Specie: *Belone belone*

Nome dialettale: *Aguggh ja*

Dove vive:
Il suo ambiente naturale è l'alto mare, ma in primavere o in estate, quando depone le uova, si avvicina alla costa.

Descrizione:
Corpo allungato e compresso ai lati, muso appuntito come un ago (da cui il nome), formato da un becco corneo con mandibola più lunga della mascella, molto flessibile con denti robusti e acuminati.
Il corpo è ricoperto di scaglie che desquamano facilmente.

Stagione:
Tutto l'anno ma, soprattutto, da maggio a ottobre.

Tecniche di pesca:
La sua cattura avviene di notte con un'apposita rete da circuizione nota come agugliara, in cui i banchi di aguglie vengono attratti da fonti luminose (lampàre) o con lenze da traino.

CONNOTATI E CONTRASSEGNI SALIENTI

Colore:
Il dorso è blu e sfuma nell'azzurro sui fianchi, che sono argentei; il ventre è bianco-giallastro. La spina dorsale è di colore verde.

Dimensioni:
Raggiunge una lunghezza di 90 cm ed il peso massimo di 1,3 kg, anche se sono più frequenti gli esemplari di 40 cm per 500 gr.

Taglia minima commerciale: 25 cm.

Metodo di pulitura:
Incidere la pancia e tagliarla longitudinalmente per estrarre le interiora. Eliminare testa, lisca (questa può essere rimossa insieme con la testa tirandola con un movimento unico) coda e pinne.

Consigli sul consumo:
Pesce di qualità ottima, con carni bianche, può essere preparato con vari metodi di cottura; i più diffusi sono la frittura, la griglia, la padella e la crudità.

Valori nutrizionali:
Carne ricca di sali minerali (fosforo, ferro e zinco), proteine e rilevanti quantità di acidi grassi polinsaturi (Omega 3); pur essendo un pesce semigrasso è facilmente digeribile rispetto ai grassi di altri animali.

Curiosità:
I movimenti che compie sotto il pelo dell'acqua provocano in superficie caratteristici cerchi, visibili anche a distanza. Caso unico nell'ittiofauna, l'aguglia ha la colonna vertebrale color porpora o verdastra. Una volta cotte, le sue lische assumono una tinta verde brillante per la presenza di composti biliari. Ciò ispira diffidenza a molti e limita l'utilizzo di questo pesce in cucina.

Nome: ALACCIA

Famiglia: *Clupeidae*

Specie: *Sardinella aurita*

Nome dialettale: *Lacciola*

Dove vive:
Vive sia in superficie che a profondità rilevanti.

Descrizione:
Corpo fusiforme, con carena ben evidente e pinna dorsale spostata in avanti, ricoperto di squame, che sono però assenti sulla testa.

Stagione:
L'alaccia ha abitudini gregarie e migratorie, si pesca tutto l'anno, ma soprattutto nei mesi primaverili ed estivi - da maggio a settembre - quando avviene la riproduzione.

Tecniche di pesca:
La sua cattura avviene con reti a strascico o da circuizione o con attrezzi da traina, abboccando facilmente anche con esche artificiali. È talmente abbondante che a sua volta viene usata dai pescatori per innescare i palamiti di profondità, le nasse e le lenze da traina per la pesca della palamita e del tonno.

CONNOTATI E CONTRASSEGNI SALIENTI

Colore:
Colorazione azzurro-verdastra sul dorso, argentea su fianchi e ventre. Una lunga linea longitudinale dorata corre a metà del corpo.

Dimensioni:
Può raggiungere i 25-30 cm.

Taglia minima commerciale: 16 cm.

Metodo di pulitura
Incidere la pancia e tagliarla longitudinalmente per estrarre le interiora. Eliminare testa, lisca coda e pinne.

Consigli sul consumo:
Ha carni molto pregiate seppur poco apprezzate perché piene di spine; se opportunamente diliscata, si presta a ottime preparazioni gustose, quali fritture e involtini.

Valori nutrizionali:
La carne è ricca di sali minerali (selenio, calcio, ferro e zinco), proteine, rilevanti quantità di acidi grassi polinsaturi (Omega 3) - capaci di prevenire malattie cardiovascolari - e vitamina

Curiosità:
È un pesce molto simile alla sarda, ma leggermente più grossa e ha un gusto molto simile al sedano. Pasto "povero" del passato, il pesce veniva lasciato per tre giorni ad insaporire sotto sale, quindi ripulito e messo sott'olio in barattoli di vetro. Preparata in questa maniera l'alaccia viene consumata anche oggi come antipasto o accompagnata con il pane fatto in casa.

Nome: ALICE

Famiglia: *Engraulidae*

Specie: *Engraulis encrasicolus*

Nome dialettale: *Alici*

Dove vive:
Tipico pesce pelagico, si può trovare anche a grande distanza dalle coste, a cui si avvicina in maggio-giugno per la riproduzione. Di solito nella stagione calda non si incontra a profondità superiori a 50 metri. In inverno, nel Mediterraneo, frequenta acque più profonde, attorno ai 100-180 m.

Descrizione:
Testa grande, conica, appuntita, con occhi grandi posti all'estremità anteriore in posizione molto avanzata, bocca grande con la mandibola più corta della mascella superiore. Possiede una pinna dorsale unica, situata nella parte mediana del corpo.

Stagione: tutto l'anno.

Tecniche di pesca:
La sua cattura avviene con un'apposita rete da circuizione nota come ciànciolo, in cui i banchi di acciughe e altri piccoli pesci pelagici vengono attratti da fonti luminose (lampàra).

CONNOTATI E CONTRASSEGNI SALIENTI

Colore:
Argenteo sui fianchi e biancastro sul ventre; il dorso è verde-azzurro negli individui vivi e diventa blu scuro in quelli morti.

Dimensioni: raggiunge una lunghezza di 20 cm.

Taglia minima commerciale: 9 cm.

Metodo di pulitura:
Staccare la testa tenendola all'altezza delle branchie, tirare a sé estraendo anche le interiora. Aprire, delicatamente, il pesce a libro per estrarre la spina dorsale.

Consigli sul consumo:
Ottime crude, in tortiera, marinate, "arriganate", con la pasta, a frittelle, a cotoletta, polpette, involtini.

Valori nutrizionali:
La carne delle alici è dotata di ottime proprietà energetiche e contiene acidi grassi essenziali e insaturi - fra i quali ve ne sono alcuni (quali gli Omega 3) capaci di prevenire malattie cardiovascolari -, vitamine come la riboflavina e la niacina, fosforo, ferro, calcio e selenio.

Curiosità:
È una specie che forma banchi numerosissimi composti da esemplari di taglia simile (fenomeno noto come gregarismo per taglia). La deposizione delle uova avviene in acque costiere tra aprile e novembre con un picco in giugno e luglio. Le uova, deposte in numero fino a 40.000, sono pelagiche, si schiudono nell'arco di 2 giorni e le larve, note assieme a quelle delle sardine come "bianchetto", si aggregano subito in banchi.

Nome: BARRACUDA

Famiglia: *Sphyraenidae*

Specie: *Sphyraena viridensis*

Nome dialettale: *Luzzu*

Dove vive:
Originaria dell'Atlantico orientale, questa specie si è ormai diffusa nelle nostre acque al punto da venire comunemente indicata come barracuda del Mediterraneo. Attivo predatore, si muove in gruppi e vive generalmente al largo fino a 100 metri di profondità.

Descrizione:
Corpo molto allungato con muso lungo e appuntito, mandibola più lunga della mascella e bocca armata di denti molto aguzzi e leggermente ricurvi, presenti anche sul palato.

Stagione:
Da aprile a ottobre, quando si avvicina e si trattiene in prossimità della costa.

Tecniche di pesca:
La sua cattura avviene in qualunque ora della giornata, ma soprattutto all'alba e al tramonto, mediante reti e palangari di superficie

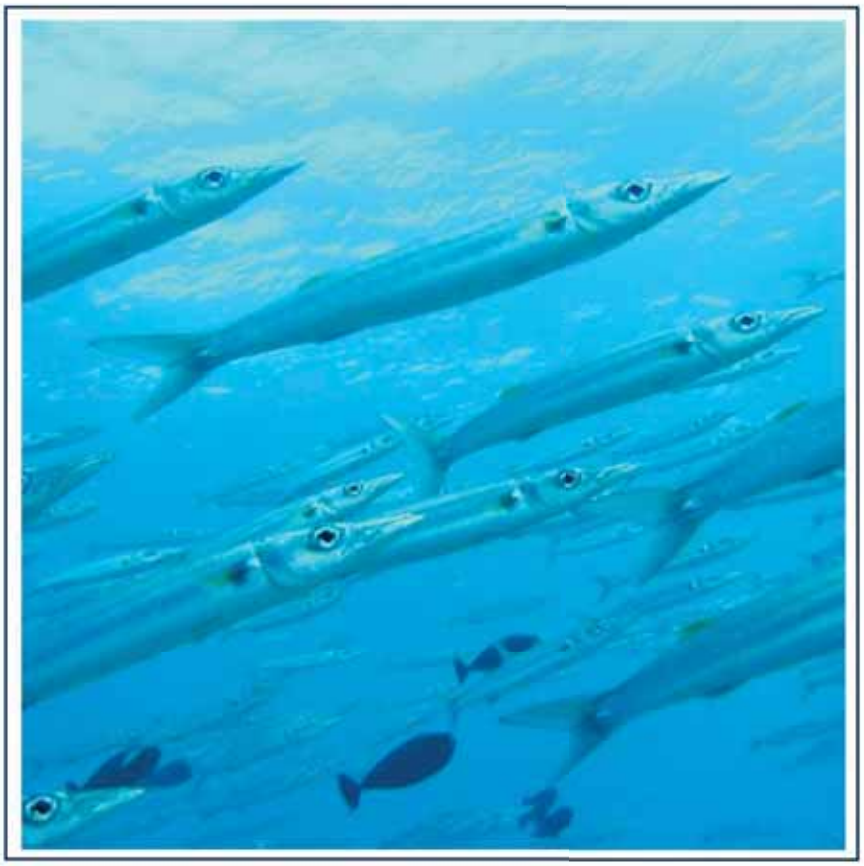
CONNOTATI E CONTRASSEGNI SALIENTI

Colore:
Il dorso è grigio-bluastro e sfuma nell'azzurro sui fianchi, che sono argentei, con caratteristiche bande trasversali scure.

Dimensioni: può raggiungere la lunghezza di 1,30 m.

Taglia minima commerciale: 30 cm.

Metodo di pulitura:
Incidere sotto la testa, dalla parte dell'occhio ed estrarre le interiora. Praticare un secondo taglio alla base della coda e strappare tutta la pelle fino alla testa.



Consigli sul consumo:
Carni saporite e quasi prive di spine; viene di solito tagliato a fette e cucinato in guazzetto, al forno, o al cartoccio.

Valori nutrizionali:
La carne del barracuda è molto magra e ricca di proteine, digeribile e adatta ai bambini. Spesso è consigliata nelle diete dimagranti.

Curiosità:
Il barracuda è un pesce predatore pericoloso anche per l'uomo, soprattutto per i sub, in quanto attacca tutto ciò che si muove e spesso scambia oggetti metallici (collane, bracciali, coltelli da sub) per pesci azzurri. È facile confonderlo con l'unico altro sfirenide presente nelle nostre acque, il luccio di mare (*Sphyraena sphyraena*), dal quale però lo differenziano il preopercolo privo di squame, le caratteristiche bande verticali e le dimensioni decisamente maggiori.

Nome: BOGA

Famiglia: *Sparidae*

Specie: *Boops boops*

Nome dialettale: *Vopa*

Dove vive:
Popola generalmente le acque costiere, ma può trovarsi anche lontano dalle coste, fino a 300 m di profondità. Spesso di notte si porta in superficie.

Descrizione:
Corpo allungato e affusolato, con occhi grandi, bocca piccola ma fornita di denti incisivi formi. È una specie onnivora, nutrendosi prevalentemente di materiale vegetale, crostacei e zooplancton, e strettamente gregaria, che forma banchi anche di grandi dimensioni.

Stagione: tutto l'anno.

Tecniche di pesca:
Si può catturare con reti da posta, da circuizione, a strascico, lenze e nasse. Abbocca, inoltre, molto facilmente alle lenze innescate con qualsiasi tipo di esca.

CONNOTATI E CONTRASSEGNI SALIENTI

Colore:
Dorso di color grigio-verde e ventre bianco. All'ascella delle pinne pettorali è presente una macchiolina scura.

Dimensioni:
Raggiunge eccezionalmente una lunghezza di 35 cm, comunemente al massimo 20-25 cm.

Taglia minima commerciale: 15 cm.

Metodo di pulitura:
Una volta acquistata va subito eviscerata, in quanto la carne è fragile e deperibile. Togliere le interiora incidendo lo stomaco partendo dalla coda verso la testa.

Consigli sul consumo:

La boga va consumata freschissima, entro poche ore dalla cattura. Le sue carni sono discrete e viene, in genere, cucinata alla griglia o al forno.

Valori nutrizionali:

Pesce magro con elevato contenuto di proteine e altissima concentrazione di ferro, motivo per il quale se ne consiglia, in modo particolare, il consumo nei casi di aumentato fabbisogno di questo minerale (anemia, età adolescenziale, ...). Bassissimo, inoltre, è il contenuto di colesterolo rispetto a quello di altri pesci (circa 20 mg/100 gr).

Curiosità:

Le carni, seppur discrete, spesso sono poco apprezzate perché il loro gusto dipende fortemente dal tipo di alimentazione. La boga è una specie ermafrodita proterogina: ogni esemplare nasce femmina e si trasforma in maschio durante lo sviluppo. Il significato etimologico del nome della boga è "occhio di bue" in quanto il suo occhio molto grande rispetto al muso.

Nome: CANOCCHIA o CICALA DI MARE

Famiglia: *Squillidae*

Specie: *Squilla mantis*

Nome dialettale: *Pannocchia*

Dove vive:
Popola le acque costiere ad una profondità che va dai 10 ai 100 m, sui fondi sabbiosi o fangosi. Nelle gallerie che scava nel fondo marino - da cui esce solo di notte per cacciare - avviene la deposizione delle uova che sono sorvegliate dalla femmina fino alla schiusa.

Descrizione:
Crostaceo dotato di capo piccolo con occhi peduncolati e di chele utilizzate per catturare le prede. L'addome si allarga gradualmente verso la parte posteriore formando un largo ventaglio dentato e spinoso al margine. Le chele anteriori sono estensioni della bocca; le chele rapitrici sono armate di sei spine acute.

Stagione: tutto l'anno, ma soprattutto da marzo ad ottobre.

Tecniche di pesca:
Reti a strascico o da posta e nasse. Si cattura più facilmente dopo forti mareggiate che provocano la distruzione delle tane e nelle ore notturne.

CONNOTATI E CONTRASSEGNI SALIENTI

Colore:
Roseo giallastro madreperlaceo con due macchie nero-violacee, simili ad occhi, alla base del telson.

Dimensioni: può raggiungere una lunghezza massima di 20 cm.

Taglia minima commerciale: non definita.

Metodo di pulitura:
Lasciare in acqua fredda per un certo tempo. Tagliare con forbici da cucina la testa, la coda, le zampette che si trovano sul ventre e le appendici lungo tutto il dorso, fino ad eliminarle completamente.
Tagliare le estremità destra e sinistra e tirare il guscio, scoprendo la polpa.

Consigli sul consumo:

Va acquistata viva e consumata subito, poiché dopo poco tempo dalla pesca inizia un processo di disidratazione che svuota la corazza. Il guscio deve essere compatto, non deve presentare parti sciupate e ingiallite o essere asciutto e screpolato e deve emanare un lieve odore di salmastro. Le carni sono di notevole pregio e adatte alla preparazione sia di primi che di secondi.

Valori nutrizionali:

Particolarmente adatto ai regimi dietetici, per l'apporto calorico ridotto e l'abbondanza di proteine e acidi grassi polinsaturi, oltre che di molte vitamine del complesso B.

Curiosità:

E' un animale solitario e molto aggressivo anche con i suoi simili. Vive durante il giorno in gallerie scavate nel fondo, a volte insieme con un particolare gamberetto, l'*Athanas amazone*, e di notte esce alla ricerca di cibo o per la riproduzione.

Nome: CAPONE UBRIACO

Famiglia: *Triglidae*

Specie: *Chelidonichthys lastoviza*

Nome dialettale: *Cocciu*

Dove vive:
E' una specie bentonica che frequenta fondali (mai oltre i 100 m) di fango e sabbia. Frequentemente si trova intorno ai 20 m.

Descrizione:
Ha corpo snello, di sezione quasi circolare, che si rastrema dalla testa verso il peduncolo caudale. Il corpo, tranne la zona ventrale, è coperto da squame seminascoste dalla pelle. La linea laterale, a partire dall'opercolo, segue il profilo dorsale e su di essa vi sono 62-67 squame dotate di piccole spine. La testa è corazzata da placche ossee e il profilo del muso è ripido e poco incavato.

Stagione: si pesca da marzo a novembre.

Tecniche di pesca:
Si cattura con reti a strascico e con tramagli nelle zone sabbiose e fangose; occasionalmente abbocca alle lenze.

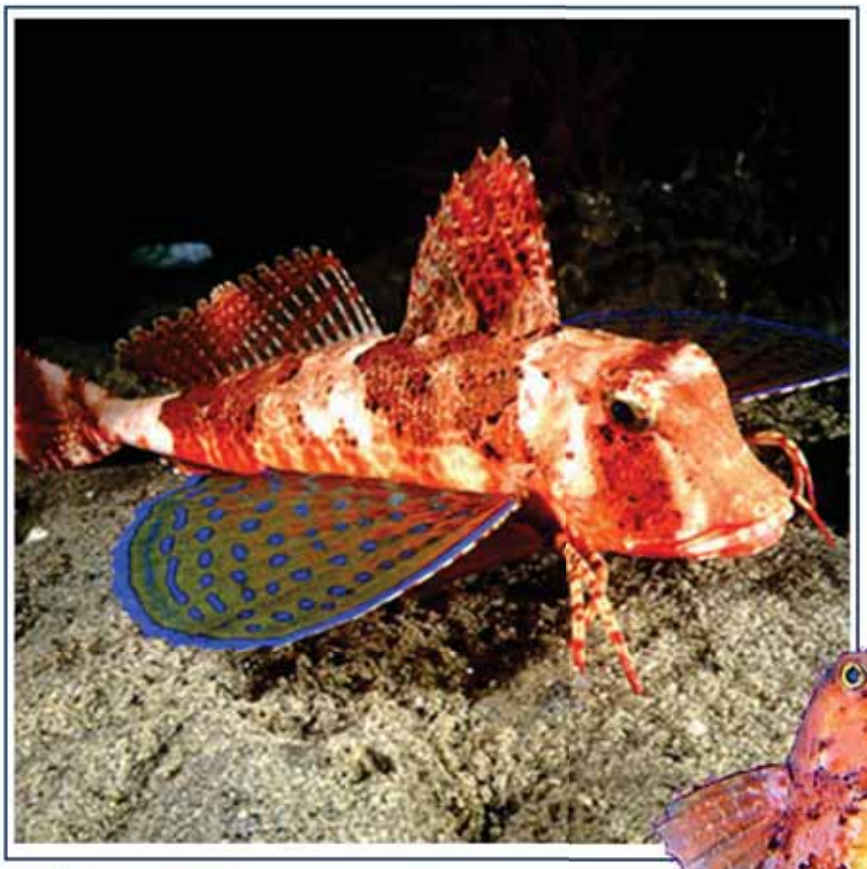
CONNOTATI E CONTRASSEGNI SALIENTI

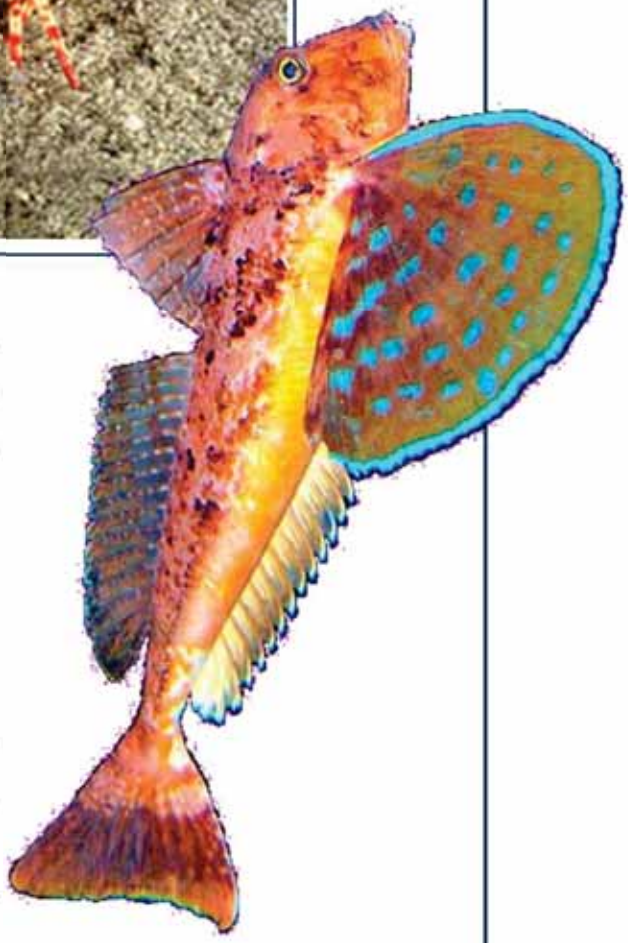
Colore:
La colorazione della parte superiore del corpo, della coda e della testa, è rosso carminio che sfuma rapidamente nei fianchi e sul ventre al bianco. Le dorsali sono rossastre con macchie irregolari oblique.

Dimensioni: raggiunge una lunghezza di 35-40 cm.

Taglia minima commerciale: 20 cm.

Metodo di pulitura:
Incidere la pancia, tagliarla longitudinalmente ed estrarre le interiora. Tagliare poi le pinne dorsali, laterali e la coda.





Consigli sul consumo:

E' un pesce versatile in cucina, prestandosi alla lessatura e alla cottura in forno e in umido. Essendo ricco di spine, il suo migliore impiego è senza dubbio negli umidi. Ottimo da cuocere in zuppe di pesce, da solo o con altri pesci.

Valori nutrizionali:

Ricco di sali minerali, quali potassio, calcio, fosforo, magnesio e vitamine A e D, ha un buon tenore in proteine e pochi grassi; è adatta a qualsiasi regime alimentare, anche dietetico.

Curiosità:

Il capone è dotato di robuste pinne pettorali di colore blu-violaceo con i raggi più esterni liberi e mobili, che usa a mo' di dita poggiandoli sui fondali sabbiosi in cui predilige vivere.

Nome: CEFALO

Famiglia: *Mugilidae*

Specie: *Mugil cephalus*

Nome dialettale: *Cefalu*

Dove vive:
Predilige le zone costiere, tuttavia vive anche in mare aperto. È una specie in grado di sopportare ampie variazioni di salinità, tanto che spesso penetra anche nelle acque salmastre e dolci (lagune e fiumi) e nei porti. Preferisce fondali molli e ricchi di vegetazione.

Descrizione:
Corpo fusiforme con testa larga e massiccia e palpebra trasparente che copre l'occhio.

Stagione: tutto l'anno, ma soprattutto in primavera e autunno.

Tecniche di pesca:
Si cattura con reti da traino pelagico (dette volanti), da posta o da circuizione. Molto ricercato dai pescatori sportivi a causa della sua astuzia e dell'aspro combattimento che ingaggia una volta allamato.

CONNOTATI E CONTRASSEGNI SALIENTI

Colore:
Il dorso è di colore grigio scuro, a volte tendente all'azzurro o al verde, con strisce longitudinali dello stesso colore che decorrono spesso sui fianchi di colore argento.

Dimensioni:
La taglia media è di 30 cm, anche se può raggiungere i 4 kg per 60 cm di lunghezza.

Taglia minima commerciale: 20 cm.

Metodo di pulitura:
Togliere le interiora incidendo lo stomaco partendo dalla coda verso la testa. Procedendo poi dalla coda verso la testa, asportare con le forbici tutte le pinne.

Consigli sul consumo:

Le carni sono sode e semigrasse e si prestano a diverse ricette; ottime se cucinate arrosto, al cartoccio o sulla brace. Dagli ovari del cefalo si ricava la bottarga - alimento ad alto tenore di proteine e dal gusto delicato - squisita su tartine o per condire la pasta.

Valori nutrizionali:

Pesce semigrasso dalla carne abbastanza digeribile, ricca di proteine ad alto valore biologico, acidi grassi essenziali e insaturi -fra i quali ve ne sono alcuni (quali gli Omega 3) capaci di prevenire malattie cardiovascolari -, vitamine (niacina e vitamina A), fosforo, ferro, calcio e selenio.

Curiosità:

Specie che ben si presta all'allevamento; sopportando forti variazioni di salinità, è frequente trovare allevamenti ubicati anche in acque dolci. Il *Mugil cephalus*, o *cefalo Volpino*, è l'unica specie da cui si ricava la bottarga poiché dotata di un involucro per le uova abbastanza resistente allo sfregamento con il sale. La sacca ovarica viene estratta dal pesce femmina, lavata per eliminarne le impurità e poi sottoposta a salatura, pressatura e stagionatura.

Nome: CEPOLA

Famiglia: *Cepolidae*

Specie: *Cepola rubescens*

Nome dialettale: *Cipùdda*

Dove vive:
E' una specie bentonica vive su fondali melmosi e in praterie profonde ricche di piante marine; è un predatore che forma piccoli gruppi e si ciba di piccoli crostacei e pesci, rimanendo in posizione verticale, con la coda verso il basso ed il capo verso la superficie.

Descrizione:
Pesce nastriforme compresso ai lati. Ha il corpo assottigliato che termina verso la coda con una punta aguzza su cui si inserisce la pinna caudale, di forma irregolare e simile alle setole di un pennello. Le pinne dorsale ed anale si sviluppano lungo tutto il corpo formando una sorta di bordo, il capo è corto con grandi occhi e la bocca è ampia.

Stagione: tutto l'anno, ma soprattutto in primavera ed estate.

Tecniche di pesca:
Specie occasionale che si cattura generalmente con le reti da traino, ma non è infrequente catturarla con la circuizione e lampare.

CONNOTATI E CONTRASSEGNI SALIENTI

Colore:
Ha un bel colore rosso arancio che si schiarisce nella parte ventrale; i maschi si distinguono dalle femmine per la pinna dorsale gialla, orlata di viola.

Dimensioni:
Raggiunge una lunghezza di 60 cm.

Taglia minima commerciale: non definita.

Metodo di pulitura:
Eliminare la testa e le interiora, incidendo il dorso sotto le branchie ed estraendole.

Consigli sul consumo:
E' un pesce con scarsa presenza di carne, ma molto apprezzato se consumato fritto, da solo o nel fritto misto di paranza. Gustosa anche nelle zuppe.

Valori nutrizionali:
Dal punto di vista delle proprietà nutritive, la Cepola permette un buon apporto di vitamina e fosforo e un valore energetico pari a 100 chilocalorie circa.

Curiosità:
E' un predatore che attende le sue vittime completamente sotterrato in posizione verticale, con la coda verso il basso e il capo verso la superficie.

Nome: CICERELLO

Famiglia: *Ammodytidae*

Specie: *Gymnammodytes cicerelus*

Nome dialettale: *Cicirellu o Cicinella*

Dove vive:
Predilige i fondi sabbiosi di scarsa profondità (5-10 metri) nel quale si infossa con rapidi movimenti.

Descrizione:
Corpo molto sottile e allungato, privo di pinne ventrali, con muso appuntito, bocca obliqua che raggiunge la parte anteriore dell'occhio, mascella inferiore più sporgente della superiore.

Stagione: da novembre a marzo.

Tecniche di pesca:
La sua cattura avviene con reti a strascico o sciabiche. La rete viene calata sul banco individuato a vista, per questo sono necessarie particolari condizioni di mare e di luce per poter individuare i banchi attorno a cui calare l'attrezzo. Considerato che i cicerelli si radunano in immensi banchi molto concentrati, la rete per cicerello finisce per non avere catture accessorie. Si tratta di uno dei rari tipi di pesca praticati in Italia con cattura monospecifica.

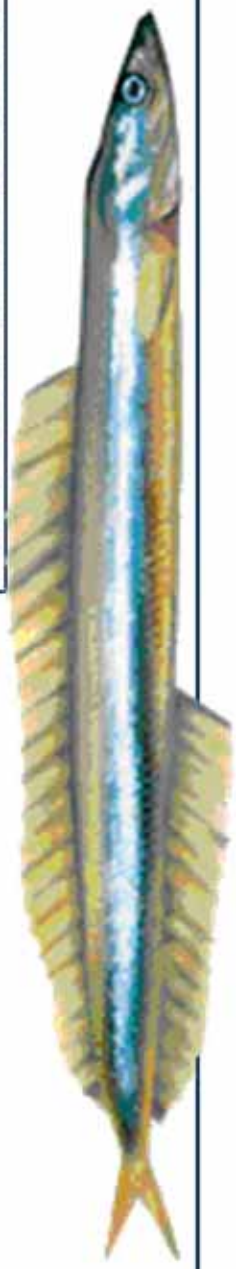
CONNOTATI E CONTRASSEGNI SALIENTI

Colore:
Colorazione verde-azzura sul dorso, più argentea sui fianchi, biancastra sul ventre.

Dimensioni:
Raggiunge una lunghezza massima di 18 cm, quella media va dai 10 cm ai 15 cm.

Taglia minima commerciale: 9 cm.

Metodo di pulitura:
Per pulirlo è sufficiente prendere la testa fra pollice e indice, ruotare leggermente e staccarla con le interiora. Gli esemplari più piccoli vengono consumati interi, senza eviscerarli.



Consigli sul consumo:

Molto apprezzato in cucina, si consuma prevalentemente fritto infarinandolo appena, cuocendolo al vapore, in umido o al forno in tortino.

Valori nutrizionali:

Carne ricca di sali minerali (fosforo, ferro e zinco), proteine e rilevanti quantità di acidi grassi polinsaturi (Omega 3); pur essendo un pesce semigrasso è facilmente digeribile rispetto ai grassi di altri animali-

Curiosità:

La pesca del cicerello è una pratica molto antica, riscontrabile in numerosi documenti storici, quali gli Statuti di Noli del XVI sec, che stabiliscono le modalità di svolgimento dell'attività di pesca e dell'utilizzo degli attrezzi.
Il cicerello raggiunge la maturità sessuale quando la femmina misura 8,5 cm e il maschio 9.

Nome: COSTARDELLA

Famiglia: *Scomberesocidae*

Specie: *Scomberesox saurus*

Nome dialettale: *Cristadella*

Dove vive:
È una specie pelagica che nuota in superficie in banchi numerosi. Al momento della riproduzione si avvicina verso terra, senza mai giungere troppo in prossimità delle coste.

Descrizione:
Corpo molto allungato e compresso, con muso che termina in un grande becco. Tale caratteristica spesso la fa confondere con l'aguglia; rispetto a questa, il becco della costardella è più sottile, più corto e ricurvo verso l'alto.

Stagione: si pesca tutto l'anno, ma soprattutto in estate.

Tecniche di pesca:
La cattura avviene con una rete da circuizione, con la stessa tecnica usata per le aguglie. Un tempo venivano catturate con l'ausilio di una barca principale (*raustina*) e di una più piccola (*untru*), usata come punto di partenza e di arrivo nella circuizione. Un'altra barca (*u stagghiu*) veniva usata per tagliare la strada al banco; da questa venivano lanciati sassi bianchi per impaurire e fermare la corsa dei pesci.

CONNOTATI E CONTRASSEGNI SALIENTI

Colore:
Il dorso presenta una colorazione blu-violaceo con una demarcazione netta sui fianchi che sono di color argento.

Dimensioni:
Può raggiungere una lunghezza massima di 40 cm, ma la media è di 20-25 cm.

Taglia minima commerciale: non definita

Metodo di pulitura:
Incidere la pancia, tagliarla longitudinalmente ed estrarre le interiora.

Consigli sul consumo:
Ha carni molto pregiate ma poco conosciute e apprezzate. Ottima se infarinata e fritta, ma anche marinata, alla griglia o arrosto. Il segreto per cucinare la costardella è infilare il becco nella coda ottenendo un anello, "u braccialettu", che rende la cottura più semplice.

Valori nutrizionali:
La carne della costardella è ricca di sali minerali (fosforo, ferro e zinco), proteine e rilevanti quantità di acidi grassi polinsaturi (Omega 3); pur essendo un pesce semigrasso è facilmente digeribile rispetto ai grassi di altri animali.

Curiosità:
È un pesce di abitudini gregarie e forma dei banchi di molte migliaia di individui che sono braccati da tonni e delfini. Quando sono inseguiti cercano scampo saltando fuori dell'acqua.

Nome: LAMPUGA

Famiglia: *Coryphaenidae*

Specie: *Coryphaena hippurus*

Nome dialettale: *Capuni*

Dove vive:
Il suo ambiente naturale è l'alto mare, ma in primavere o in estate, quando depone le uova, si avvicina alla costa.

Descrizione:
Corpo fusiforme e compresso ai lati, con la pinna dorsale molto allungata, quasi a formare una sorta di criniera. Gli esemplari adulti di maschi hanno una piccola gobba sulla nuca.

Stagione:
Tutto l'anno, ma soprattutto nei mesi estivi.

Tecniche di pesca:
La cattura massiva avviene con reti a circuizione o da posta in superficie. È inoltre uno dei pesci da traina per eccellenza, apprezzato soprattutto a causa della forte reazione che oppone alla cattura, effettuando numerosi salti fuor d'acqua.

CONNOTATI E CONTRASSEGNI SALIENTI

Colore:
La livrea è grigio-azzurra, tendente al blu sul dorso e al giallo su fianchi e ventre. Il colore varia a seconda della luce dall'azzurro al porporino, con riflessi metallici di ogni sorta, al giallo-oro.

Dimensioni:
Può raggiungere anche i 2 m di lunghezza, ma i più comuni non superano 1 m.

Taglia minima commerciale: non definita.

Metodo di pulitura:
Incidere la pancia, tagliarla longitudinalmente ed estrarre le interiora.

Consigli sul consumo:

Ha carni ottime e molto compatte che - utilizzando il pesce intero o sfilettato - si prestano a svariate preparazioni tra cui la cottura alla griglia, al forno, in padella con aglio e pomodoro.

Valori nutrizionali:

Le carni della lampuga sono ricche di vitamina A e sali minerali (principalmente fosforo, zinco, magnesio e potassio), proteine e rilevanti quantità di acidi grassi polinsaturi (Omega 3). E' un pesce magro, contiene infatti meno dell'1% di grassi.

Curiosità:

Le lampughe amano stare all'ombra di corpi galleggianti o di navi e per questa ragione i pescatori utilizzano foglie di palma legate tra loro e zavorrate al fondo, chiamate "*cannizzi*", per creare una zona d'ombra in superficie sotto cui radunarle e quindi catturarle, praticando la cosiddetta "pesca d'ombra".
La lampuga predilige le acque con temperature superiori ai 20°

Nome: LATTERINO

Famiglia: *Atherinidae*

Specie: *Atherina hepsetus*

Nome dialettale: *Guarnina*

Dove vive:
Vive in piccoli branchi che si spostano negli strati superficiali lungo le coste. Gli avannotti restano per lungo tempo lungo la costa, radunati in masse di innumerevoli individui.

Descrizione:
Corpo affusolato, con regione ventrale tondeggiante e lievemente compressa lateralmente nella metà posteriore. La pelle è coperta di piccole scaglie cicloidi caduche. La testa ha un'apertura boccale abbastanza estesa, l'occhio è circolare e abbastanza grande. La pinna caudale è un po' forcuta, le pettorali sono corte e poste circa nel centro dei fianchi e le ventrali, piccole, sono inserite in posizione addominale.

Stagione: tutto l'anno, ma soprattutto in primavera.

Tecniche di pesca:
Specie che garantisce catture abbondanti con lo strascico, la circuizione e la sciabica.

CONNOTATI E CONTRASSEGNI SALIENTI

Colore:
La colorazione è grigiastra punteggiata di macchie nere nella parte dorsale, biancastra sul ventre, i fianchi sono attraversati da una striscia orizzontale argentea.

Dimensioni:
Può raggiungere una lunghezza di 15 cm .

Taglia minima commerciale: non definita.

Metodo di pulitura:
Eliminare la testa, le interiora, incidendo il dorso sotto le branchie ed estraendole e raschiare le squame.

Consigli sul consumo:

Carni buone, leggermente amarognole, si apprezzano fritte ma è ottimo anche in carpione, come condimento della pasta o nella zuppa di latterini e patate.
Vi è, inoltre, una preparazione tradizionale che permette la conservazione in barattolo.

Valori nutrizionali:

Il latterino, come il latte, contiene notevoli quantità di calcio, preziose nell'età dello sviluppo e per prevenire osteoporosi o altre patologie degenerative delle ossa.
E' un pesce ricco di sali minerali (Calcio e Fosforo), di proteine e di vitamine (A).

Curiosità:

Presso alcune popolazioni il Latterino è considerato un pesce pregiatissimo; in Spagna, per esempio, viene definito "Pesce del Re".

Nome: LECCIA STELLA

Famiglia: *Carangidae*

Specie: *Trachinotus ovatus*

Nome dialettale: *Sfoderu* o *Cavvigghiola*

Dove vive:
Vive in grandi banchi in prossimità delle coste ed è un pesce con una spiccata predisposizione per continue migrazioni.

Descrizione:
Corpo ovale, compresso lateralmente e alto, testa con muso corto e arrotondato, occhi non molto grandi con palpebra adiposa, bocca piccola dotata di denti acuminati, pinna caudale forcuta con lobi molto allungati e stretti.

Stagione:
Tutto l'anno, ma soprattutto nei mesi estivi.

Tecniche di pesca:
La sua cattura avviene con reti circuizione o con lenze da traino.

CONNOTATI E CONTRASSEGNI SALIENTI

Colore:
La colorazione è grigio-azzurra sul dorso, fianchi azzurri con macchie nerastre verticali, ventre bianco. Le pinne hanno sfumature giallastre.

Dimensioni:
Può raggiungere una lunghezza massima di 50 cm ma, in media si attesta sui 30 cm.

Taglia minima commerciale: 15 cm.

Metodo di pulitura:
Incidere la pancia e tagliarla longitudinalmente per estrarre le interiora. Particolarmente semplice estrarre la lisca centrale e quelle presenti lungo i margini laterali.

Consigli sul consumo:
È un pesce di qualità ottima, con carni bianche, compatte e molto saporite. Si presta particolarmente a cotture al forno o in umido

Valori nutrizionali:
La carne è ricca di proteine e rilevanti quantità di acidi grassi polinsaturi (Omega 3).

Curiosità:
È un predatore carnivoro e si nutre principalmente di sardine e acciughe. Il nome scientifico significa "pesce di forma ovale con il dorso ispido"; sul dorso, infatti, fra la testa e la pinna dorsale, sono presenti sei spine, la prima delle quali è rivolta in avanti. La sua cattura con tecniche di pesca sportiva (*spinning)* è tutt'altro che facile, in quanto è un pesce molto furbo e diffidente e sa rifiutare un'esca non perfettamente confezionata.

Nome: MORMORA

Famiglia: *Sparidae*

Specie: *Lithognathus mormyrus*

Nome dialettale: Gajolu

Dove vive:
Il suo ambiente naturale sono i fondali sabbiosi poco profondi.

Descrizione:
Corpo allungato ed ellittico, molto compresso lateralmente, dorso alto, testa grande a profilo quasi rettilineo, muso a punta e occhio piccolo e posto nella parte superiore della testa. La bocca è ampia e leggermente protrattile con labbra spesse che usa come aspirapolvere per cibarsi degli invertebrati sui fondali. E' un pesce gregario, soprattutto da giovane, che si riproduce in estate, fra giugno e luglio e le sue uova sono galleggianti.

Stagione:
Tutto l'anno

Tecniche di pesca:
La sua cattura avviene di notte con l'uso di lenza o canna da pesca.

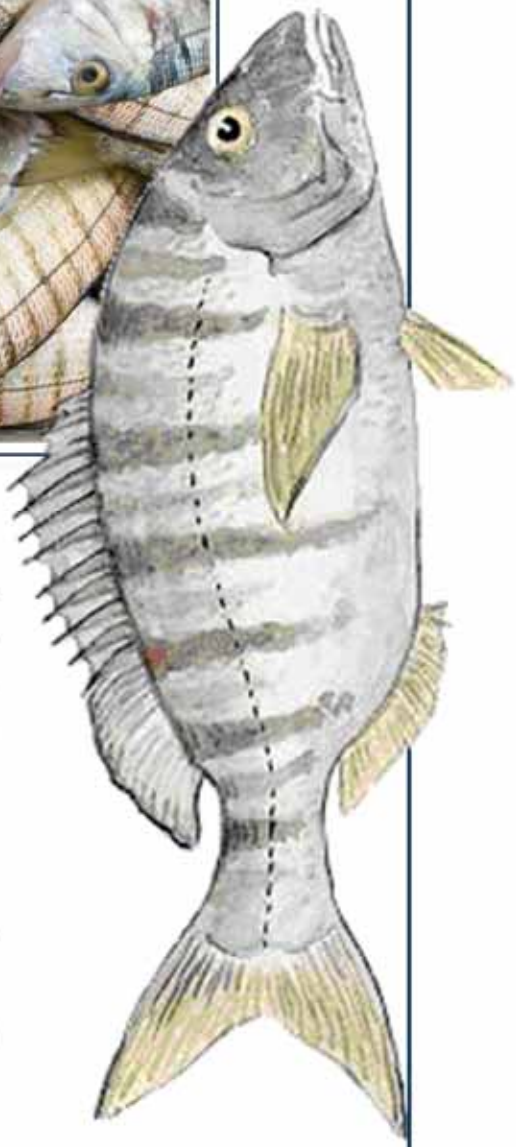
CONNOTATI E CONTRASSEGNI SALIENTI

Colore:
Il colore è grigio argenteo leggermente più chiaro sui fianchi, che hanno la particolarità di avere 10 o 12 bande verticali scure che lo rendono inconfondibile, il ventre è più chiaro.

Dimensioni:
Raggiunge una lunghezza di 50 cm e il peso massimo di 1 kg.

Taglia minima commerciale: 20 cm.

Metodo di pulitura:
Eliminare le interiora incidendo il dorso sotto le branchie ed estraendole. Tagliare poi le pinne con delle forbici robuste.



Consigli sul consumo:
Ha carni prelibate, paragonate spesso a quelle dell'orata o della spigola, sebbene a volte meno apprezzata degli altri pesci perché molto spinosa. Si adatta bene per essere cucinata alla griglia, al sale o al cartoccio.

Valori nutrizionali:
È un pesce nutriente ed energetico, ha un'ottima quantità di selenio, calcio, fosforo, ferro e iodio, oltre a un buon contenuto vitaminico (A e B).

Curiosità:
È una specie ermafrodita che nasce di sesso maschile e con il passare degli anni diventa di sesso femminile. Attiva soprattutto di notte, per trovare cibo affonda la bocca nella sabbia, aspirando e filtrando i detriti, in cerca di vermi, crostacei e molluschi.

Nome: OCCHIATA

Famiglia: *Sparidae*

Specie: *Oblada melanura*

Nome dialettale: *Ucchiata*

Dove vive:
Il suo ambiente naturale sono i fondali sabbiosi poco profondi.

Descrizione:
Ha corpo ovale e compresso ai lati con profilo leggermente convesso. La bocca è obliqua e dà all'animale un'espressione eternamente scontenta.

Stagione:
Si pesca tutto l'anno, soprattutto in primavera ed estate.

Tecniche di pesca:
Si cattura con lenze innescate con mollica di pane impastata con carne di sardine salate e con lenze trainate. In alcuni luoghi si fa una pesca speciale con sugheri galleggianti ai quali sono attaccati una serie di ami fittissimi e con pasta di pane e sarde. Capita come specie eccedentaria anche nei tramagli e nelle sciabiche.

CONNOTATI E CONTRASSEGNI SALIENTI

Colore:
Il colore è argenteo con strisce longitudinali evanescenti, punteggiate di scuro. Una macchia nera orlata di bianco è ben visibile sul peduncolo caudale.

Dimensioni:
Raggiunge una lunghezza di 20-25 cm e un peso di circa 1 kg

Taglia minima commerciale: 15 cm.

Metodo di pulitura:
Eliminare le interiora, incidendo il dorso sotto le branchie ed estraendole e tagliare le pinne.

Consigli sul consumo:
Ha carni magre, delicate e molto raffinate, ma ricche di spine, quindi gli esemplari più grandi sono adatti a preparazioni alla brace, al forno (al sale o al cartoccio), mentre quelli più piccoli sono più indicati per le zuppe.

Valori nutrizionali:
L'occhiata è ricca di sali minerali, fra i quali calcio e fosforo, ha un buon tenore in proteine e pochi grassi.

Curiosità:
E' una specie molto "socievole", infatti se ci si immerge d'estate nei pressi di fondali rocciosi con del cibo, il pesce, per nulla impaurito, si avvicina come per cibarsi dalle nostre mani.

Nome: PASSERA PIANUZZA

Famiglia: *Pleuronectidae*

Specie: *Platichthys flesus italicus*

Nome dialettale: *Pettinissa*

Dove vive:
Vive in acque costiere salmastre con fondali sabbiosi o melmosi, spingendosi in mare aperto per la riproduzione.

Descrizione:
Ha corpo piatto e ovale, la conformazione delle pinne dorsale e anale dona all'animale una forma a losanga allungata. Testa relativamente piccola con bocca in posizione terminale. Occhi situati generalmente sul lato destro del corpo.

Stagione: si pesca da giugno a novembre.

Tecniche di pesca:
Si cattura con reti a strascico o con lenza.

CONNOTATI E CONTRASSEGNI SALIENTI

Colore:
La livrea ha tinta di fondo variabile da verde oliva, a bruno grigio, o appare molto scura, tendente al nero. Su tutta la superficie sono presenti gruppi di cromatofori addensati in macchie di forma e dimensioni irregolari di colore variabile dal nero, al bruno, od al rossastro.

Dimensioni:
Raggiunge una lunghezza di 40-50 cm con un peso massimo di 1,5 kg.

Taglia minima commerciale: 15 cm.

Metodo di pulitura:
Eliminare le interiora, incidendo il dorso sotto le branchie ed estraendole. Tagliare le pinne e sfilettarla staccando la testa ed eliminando la lisca centrale.

Consigli sul consumo:
La sua carne è molto magra, delicata e di qualità ottima. Si consuma alla brace, al forno, oppure impanata e fritta o infarinata e cotta in padella con il burro.

Valori nutrizionali:
La passera di mare è ricca di sali minerali, quali sodio, potassio, fosforo e selenio, ha un buon tenore in proteine e pochi grassi.
È molto digeribile.

Curiosità:
E' una specie dotata di notevoli capacità mimetiche, in grado di imitare la colorazione del substrato. Carnivora predatrice, cattura prede tendendo agguati seppellita nei sedimenti.

Nome: PESCE PETTINE

Famiglia: *Labridae*

Specie: *Xyrichtys novacula*

Nome dialettale: *Surice*

Dove vive:
Vive su fondi di sabbia sottile coperti di vegetazione, fino a 30 m. In inverno scende a profondità maggiori.

Descrizione:
Corpo alto e schiacciato ai lati, testa dal profilo anteriore ripidissimo con occhi piccoli di forma tondeggiante posti molto in alto, bocca piccola, orizzontale e un po' sporgente, con denti acuminati, due dei quali sporgono in avanti. Il suo morso è molto tenace e in grado di bucare la pelle delle dita.

Stagione: mesi estivi.

Tecniche di pesca:
La sua cattura avviene durante il giorno con l'uso di reti da posta o lenze.

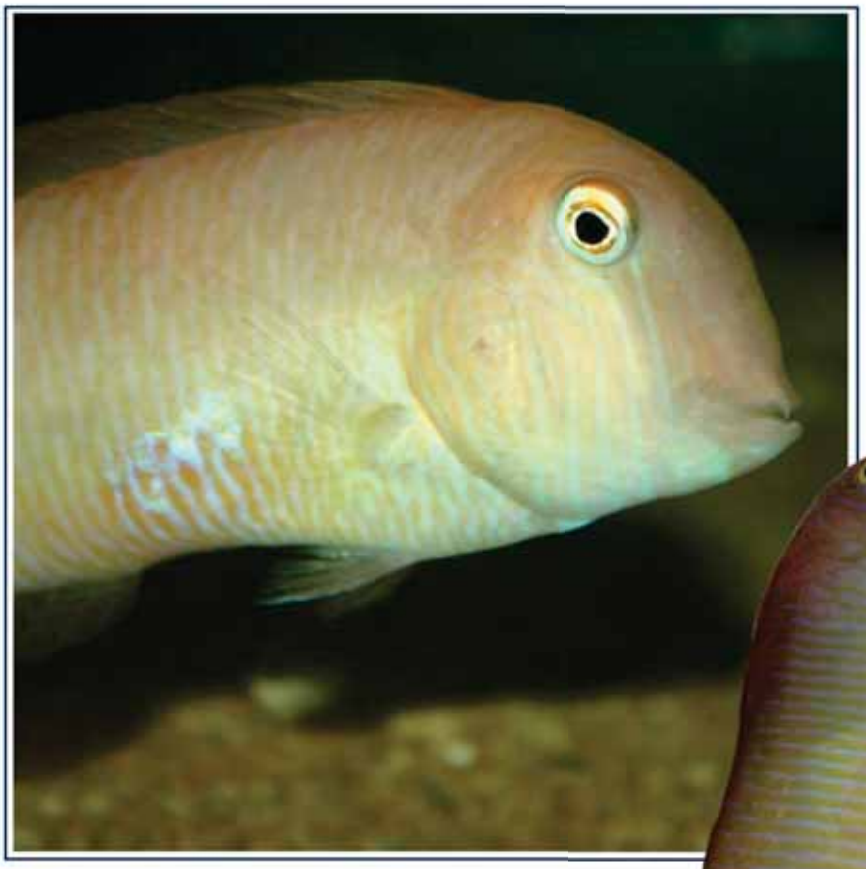
CONNOTATI E CONTRASSEGNI SALIENTI

Colore:
La livrea cambia in base all'età e al sesso: la femmina adulta è di colore grigiastro o sabbia, con riflessi rossicci o aranciati, linee blu intorno agli occhi e una serie di scaglie dai riflessi vivaci sull'addome; il maschio adulto è grigio, con qualche traccia di giallino o rosa salmone. Alcuni esemplari particolarmente vecchi o di grandi dimensioni hanno un colore verdastro.

Dimensioni:
Le dimensioni di un esemplare adulto sono, in genere, comprese tra i 15 e i 20 cm.

Taglia minima commerciale: 15 cm.

Metodo di pulitura:
Incidere la pancia e tagliarla longitudinalmente per estrarre le interiora.



Consigli sul consumo:
Ha carni bianche, compatte, molto prelibate e poco spinose; molto apprezzato come pesce da frittura.

Valori nutrizionali:
La carne è ricca di proteine e povera di grassi.

Curiosità:
È una specie ermafrodita che nasce femmina e in età adulta diventa maschio. Se si sente minacciato si seppellisce completamente sotto la sabbia. La riproduzione avviene nei mesi estivi: il maschio si circonda di un vero e proprio harem di femmine. Le uova e le larve sono pelagiche; i nuovi nati hanno un aspetto del tutto diverso dagli esemplari adulti, con raggi allungati sulla spina dorsale, un profilo molto meno ripido, e una serie di macchie verdi a contraddistinguerne la livrea.

Nome: PESCE PRETE

Famiglia: *Uranoscopidae*

Specie: *Uranoscopus scaber*

Nome dialettale: *Lumera*

Dove vive:
Predilige fondali sabbiosi e fangosi tra i 30 ed i 100 metri di profondità.

Descrizione:
Corpo allungato nella parte posteriore, la parte anteriore si presenta larga con testa grossa, a cubo, ricoperta di placche dure, occhi molto piccoli e bocca ampia, incisa verticalmente. Le pinne pettorali sono grandi e le prime due pinne dorsali hanno raggi molli.

Stagione:
Tutto l'anno, ma soprattutto durante i mesi estivi.

Tecniche di pesca:
La sua cattura avviene con reti a strascico o reti da posta, palangari di fondo, nasse e lenze.

CONNOTATI E CONTRASSEGNI SALIENTI

Colore:
Dorso e fianchi sono di colore bruno scuro che tende a schiarirsi verso il basso e sul ventre. La prima pinna dorsale è di colore nero mentre le rimanenti sono grigio rosacee.

Dimensioni:
La lunghezza media va dai 20 ai 40 cm.

Taglia minima commerciale: 30 cm.

Metodo di pulitura:
Incidere la pancia e tagliarla longitudinalmente per estrarre le interiora. Per la sbarbatura del pesce prete - le cui spine contengono ghiandole velenifere - si consiglia l'uso di guanti per la protezione delle mani da punture accidentali.

Consigli sul consumo:
Ha carni sode, bianche e saporite. Utilizzato principalmente nelle zuppe, il pesce prete è ottimo anche al cartoccio o in umido.

Valori nutrizionali:
La carne del pesce prete è ricca di proteine e acidi grassi polinsaturi (Omega 3).

Curiosità:
L'animale, sul dorso e sugli opercoli, è provvisto di spine che, sebbene non velenifere, procurano punture abbastanza dolorose.
Spesso si difende con l'emissione di scosse elettriche. Gli inglesi chiamano questo pesce *Star-Gazers,* che significa "guardare fisso le stelle", per la posizione degli occhi che sono rivolti all'insù.
Nella parte centrale della mandibola è presente una piccola appendice con la quale l'animale attira le prede.

Nome: PESCE SCIABOLA

Famiglia: *Trichiuridae*

Specie: *Lepidopus caudatus*

Nome dialettale: *Spatola*

Dove vive:
Vive nelle acque costiere da profondità contenute (40 m) fino agli abissi (600 m), soprattutto su fondali fangosi.

Descrizione:
Corpo compresso e nastriforme, privo di scaglie, con bocca armata di denti lunghi e aguzzi presenti sia sulla mascella superiore che su quella superiore. La testa è grande, con una cresta prominente sulla nuca.

Stagione:
Tutto l'anno, ma soprattutto da giugno a ottobre.

Tecniche di pesca:
La sua cattura avviene con reti a strascico o palangari di profondità.

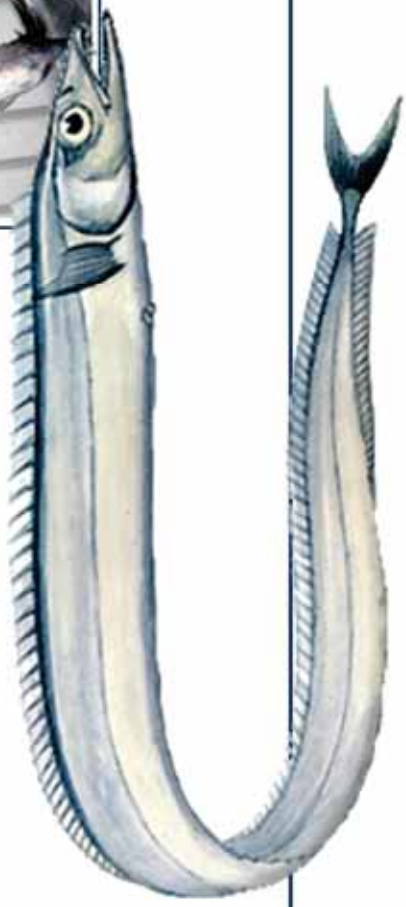
CONNOTATI E CONTRASSEGNI SALIENTI

Colore:
La livrea è argentea, più scura su capo e dorso; le pinne sono tendenti al giallo trasparente.

Dimensioni:
Può raggiungere e superare i 200 cm di lunghezza, per un peso massimo di 8 kg.

Taglia minima commerciale: non definita.

Metodo di pulitura:
Incidere la pancia intaccando la zona interna della lisca centrale per eliminare tutto il sangue e tagliarla longitudinalmente per estrarre le interiora. Eliminare testa e coda e sfilettarlo.



Consigli sul consumo:

Ha carni saporite molto pregiate, dal colore rosato, ottime soprattutto se cucinate fritte o marinate. Da non consumare mai crudo perché può avere parassiti (anisakis) visibili come filamenti lungo la colonna vertebrale. Questi parassiti non rappresentano alcun pericolo per l'uomo se il pesce è ben cotto o se viene "abbattuto" (ovvero congelato).

Valori nutrizionali:

È un pesce magro, particolarmente digeribile e con un buon contenuto di acidi grassi polinsaturi (Omega 3).

Curiosità:

Il pesce sciabola deve essere maneggiato con cura, in quanto a causa dei denti estremamente robusti, ha bocca tagliente anche da morto. Inoltre ha la particolarità di lasciare un bel colore argenteo sulle mani o sugli oggetti che vi entrano in contatto.

Nome: SALPA

Famiglia: *Sparidae*

Specie: *Sarpa salpa*

Nome dialettale: *Sarpa*

Dove vive:
Vive vicino alla superficie fino a 70 metri di profondità e predilige i fondali rocciosi o sabbiosi ricchi di piante acquatiche.

Descrizione:
Corpo allungato ricoperto di grosse squame con testa e occhio piccoli, muso corto, bocca in posizione terminale con mascella superiore più sporgente dell'inferiore, entrambe munite di una fila di denti aguzzi. La salpa ha una dentatura molto robusta che utilizza per raschiare le alghe dagli scogli; è, infatti, un pesce prevalentemente erbivoro.

Stagione:
Tutto l'anno, ma soprattutto in primavera.

Tecniche di pesca:
La sua cattura avviene tramite palangaro o reti a strascico.

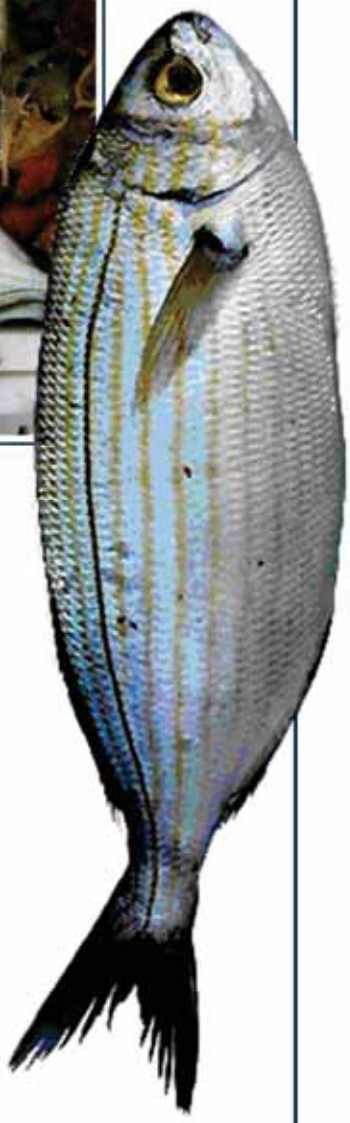
CONNOTATI E CONTRASSEGNI SALIENTI

Colore:
Colorazione grigio-azzurra sul dorso, più argentata sui fianchi e sul ventre. Il corpo è attraversato da diverse strisce orizzontali ed è visibile una macchia nera alla base delle pinne pettorali.

Dimensioni:
La lunghezza varia dai 30 ai 45 cm.

Taglia minima commerciale: 15 cm.

Metodo di pulitura:
Incidere la pancia e tagliarla longitudinalmente per estrarre le interiora.



Consigli sul consumo:

È un pesce dalle carni poco pregiate, ricco d lische , dal sapore molto delicato. Data l'alimentazione prettamente erbivora di questo pesce, spesso le sue carni hanno un odore di alghe o fango. I metodi di cottura maggiormente consigliati sono il cartoccio e il forno.

Valori nutrizionali:

La carne della salpa ha diverse proprietà nutritive sebbene sia assente di vitamine, acidi grassi e aminoacidi.

Curiosità:

La salpa prima del passaggio all'età adulta è carnivora mentre successivamente diviene erbivora. Gli antichi romani erano soliti consumare questo tipo di pesce come allucinogeno. Si pensa che l'effetto psicotropo fosse dovuto al fatto che questo tipo di pesce si nutrisse di un qualche tipo di alga con proprietà allucinogene.

Nome: SCORFANO ROSSO

Famiglia: *Scorpaenidae*

Specie: *Scorpaena scrofa*

Nome dialettale: *Cipudda*

Dove vive:
A profondità comprese tra i 15 e i 200 m, predilige fondali misti di rocce e di alghe, in mezzo alle quali si confonde in assoluta immobilità, non staccandosi mai dal fondo se non per brevi momenti.

Descrizione:
Corpo particolarmente robusto, con capo molto evidente ricoperto di spine, occhio piccolo e leggermente ovale.

Stagione:
Tutto l'anno.

Tecniche di pesca:
La sua cattura avviene tramite palangaro di profondità, reti a strascico, reti da posta e nasse.

CONNOTATI E CONTRASSEGNI SALIENTI

Colore:
Il colore è molto variabile, influenzato soprattutto dalla natura del fondo. Di solito è bruno rossastro, con macchie più scure e più chiare. Sott'acqua il rosso non è visibile, e il pesce si mimetizza perfettamente con il fondo di rocce e di alghe su cui si posa.

Dimensioni:
La lunghezza varia dai 15 ai 30 cm, arrivando in alcuni casi anche a 40 o 50 cm.

Taglia minima commerciale: 15 cm.

Metodo di pulitura:
Incidere la pancia e tagliarla longitudinalmente per estrarre le interiora. Tagliare coda e pinne e squamarlo con un coltello.

Consigli sul consumo:
Ha carni polpose e sode che lo rendono ideale per preparare gustose zuppe, anche se questo pesce è ugualmente ottimo semplicemente cucinato al forno.

Valori nutrizionali:
Lo scorfano può vantare una carne dotata di notevoli valori nutrizionali. Ricca di proteine, minerali (in particolare potassio, calcio, ferro e magnesio) e povero di grassi.

Curiosità:
Le spine dei raggi della pinna dorsale e dell'opercolo branchiale sono collegate a ghiandole velenifere che rendono assai dolorosa la puntura, che può talvolta avere carattere di gravità e in alcuni rari casi può provocare perdita coscienza, vertigini e ipotensione.

Nome: SGOMBRO

Famiglia: *Sgombridae*

Specie: *Scomber scombrus*

Nome dialettale: *Strumbu*

Dove vive:
Vive in alto mare, prevalentemente in branco, spostandosi poi sotto costa nel periodo primaverile, durante il quale si riproduce. Durante il periodo riproduttivo digiuna, successivamente inizia a nutrirsi di piccoli pesci, specialmente sardine e spratti.

Descrizione:
Corpo fusiforme, completamente ricoperto da scaglie molto piccole, il capo è appuntito, la bocca grande munita di piccoli denti, mentre gli occhi, sono circondati da uno strato adiposo e trasparente.

Stagione:
Tutto l'anno.

Tecniche di pesca:
La sua cattura avviene tramite reti da traino pelagico (dette volanti), reti a strascico e lenze.

CONNOTATI E CONTRASSEGNI SALIENTI

Colore:
Dorso di colore verde-bluastro con strisce scure verticali, tende a divenire di colore bianco argenteo andando verso il ventre.

Dimensioni:
A un anno dalla nascita può arrivare a misurare una lunghezza di 20 cm, raggiungendo al massimo i 50 cm e il peso di 1 kg.

Taglia minima commerciale: 18 cm.

Metodo di pulitura:
Eliminare le interiora, incidendo il dorso sotto le branchie per estrarle. Tagliare testa, coda e pinne.

Consigli sul consumo:
Ha carni gustose e sode, ma molto grasse, per questo quando lo si cucina è consigliabile non aggiungere ulteriori grassi. Viene di solito cotto alla griglia, al forno con profumo di origano o in guazzetto con pomodoro.

Valori nutrizionali:
È uno dei pesci maggiormente consigliati nelle diete, anche perché è una vera miniera di proteine e vitamine. Ricco di grassi polinsaturi (Omega 3), è particolarmente indicato per chi soffre di colesterolo ed è noto per la sua azione purificatrice, che consente di mantenere il sangue pulito e libero da tossine.

Curiosità:
Mangia di tutto: dal plancton alle meduse, dai piccoli pesci ai gamberi, dai vermi alle uova. Lo sgombro può vivere fino a 17 anni. Lo sgombro è utilizzato anche nella cucina giapponese per la preparazione di Sushi e Sashimi, piatti a base di pesce crudo.

Nome: SPRATTO

Famiglia: *Clupeidae*

Specie: *Sprattus sprattus*

Nome dialettale: *Sprattu*

Dove vive:
Il suo ambiente naturale è l'alto mare, ma in primavere o in estate, quando depone le uova, si avvicina alla costa., specie in zone salmastre.

Descrizione:
Corpo allungato con bocca grande e mandibola prominente, molto simile alla sardina. Dotato di una carena ventrale formata da scaglie e provvista di grosse spine.

Stagione:
Si pesca tutto l'anno, con catture più modeste in estate.

Tecniche di pesca:
Si cattura con reti da traino pelagico (dette volanti), da posta o con un'apposita rete da circuizione nota come ciànciolo, in cui i banchi di pesce vengono attratti da fonti luminose (lampàra).

CONNOTATI E CONTRASSEGNI SALIENTI

Colore:
Il dorso è azzurro scuro, i fianchi grigio-verdastri e il ventre bianco-argenteo.

Dimensioni:
Raggiunge una lunghezza di 15 cm e un peso massimo di 50 g.

Taglia minima commerciale: non definita.

Metodo di pulitura:
Incidere la pancia, tagliarla longitudinalmente ed estrarre le interiora.

Consigli sul consumo:

La carne fresca non è particolarmente gustosa, ma migliora se salata o marinata. Un cibo molto pregiato è costituito dallo spratto affumicato.

Valori nutrizionali:

Pesce azzurro caratterizzato da una certa variabilità stagionale del tenore lipidico che si presenta piuttosto elevato, caratteristica che ne limita la conservabilità. I grassi in esso presenti sono comunque di elevato valore nutrizionale, essendo ricchi di acidi grassi polinsaturi, in particolare di omega-3 . Elevato è anche il contenuto in vitamina E e vitamina A, vitamine contenute nei grassi, e minerali. Buono è anche l'apporto di ferro zinco e magnesio.

Curiosità:

È un pesce poco conosciuto ma molto pescato, tanto da essere al secondo posto in Europa dopo l'aringa.

Nome: SURO o SUGARELLO

Famiglia: *Carangidae*

Specie: *Trachurus trachurus*

Nome dialettale: *Sauro*

Dove vive:
Vive in alto mare, prevalentemente in branco, a profondità variabili da 50 a 500 m .

Descrizione:
Corpo allungato leggermente compresso ai lati, occhi molto grandi, bocca ampia, presenta ai lati una linea irregolare di scudetti ossei spinosi.

Stagione:
Da marzo a maggio e da luglio a ottobre.

Tecniche di pesca:
La sua cattura avviene tramite reti da traino pelagico (dette volanti) e reti a strascico o di notte a circuizione con l'ausilio di fonti luminose (lampàre).

CONNOTATI E CONTRASSEGNI SALIENTI

Colore:
Colorazione verde-azzurra sul dorso, argentea sui fianchi e sul ventre, con una macchia nera sull'opercolo.

Dimensioni:
È lungo normalmente circa 30 cm, ma alcuni esemplari raggiungono i 40 cm.

Taglia minima commerciale: 12 cm.

Metodo di pulitura:
Eliminare le interiora, incidendo il dorso sotto le branchie per estrarle. Togliere poi le file di dentelli ai due lati e le diverse spine interne.

Consigli sul consumo:
Ha carni saporite, soprattutto negli individui di dimensioni maggiori. Si presenta molto gustoso alla griglia, al forno o lesso; gli esemplari più piccoli sono ideali al cartoccio. Da spinare con attenzione.

Valori nutrizionali:
Ha carni dotate di notevoli proprietà nutritive, ricche di proteine, acidi grassi polinsaturi (Omega 3) - che rappresentano il 33% del totale degli acidi grassi - e calcio.

Curiosità:
I giovani si riuniscono in branchi sotto l'ombrello di grosse meduse sotto il quale trovano riparo e protezione senza alcun pericolo in quanto immuni dal veleno dei loro tentacoli. Il suro è un animale voracissimo e attacca qualunque cosa sia in movimento.

Nome: TONNETTO o ALLETTERATO

Famiglia: *Scombridae*

Specie: *Euthynnus alletteratus*

Nome dialettale: Allittirata

Dove vive:
È una specie pelagica che frequenta acque aperte e costiere. Ama le acque calde e compie grandi migrazioni legate al ciclo riproduttivo, che coincide con la primavera e l'estate.

Descrizione:
Corpo allungato, fusiforme, e con la coda assottigliata, occhio piccolo e circolare e mandibola poco prominente. Le pinne dorsali sono quasi contigue, la prima è più alta della seconda e questo permette di distinguerlo dal tombarello che ha le pinne dorsali separate e distanti.

Stagione: da aprile a settembre.

Tecniche di pesca:
La sua cattura avviene tramite palangari derivanti, reti a circuizione o reti da posta, traina.

CONNOTATI E CONTRASSEGNI SALIENTI

Colore:
È inconfondibile per il colore del dorso azzurro-nerastro, attraversato da numerose linee sinuose scure e segnato da macchie rotonde scure. I fianchi e il ventre sono argentei.

Dimensioni:
Raggiunge il metro di lunghezza ma è comune tra i 30 e gli 80 cm.

Taglia minima commerciale: 30 cm.

Metodo di pulitura:
Eliminare le interiora, incidendo il dorso sotto le branchie per estrarle. Tagliare testa e coda e sciacquare abbondantemente per eliminare il notevole flusso di sangue.

Consigli sul consumo:

Ha carni molto simili a quelle del tonno e le qualità organolettiche sono le stesse. Come il tonno fresco, si presta alle più svariate preparazioni. Può essere utilizzato crudo a mo' di carpaccio, per preparare ragù di pesce con cui condire la pasta oppure preparato ai ferri, in umido, in polpette. Gli esemplari più piccoli possono essere cucinati interi, al forno con patate e rosmarino. Eccellente da conservare sott'olio.

Valori nutrizionali:

Il tonnetto è tra le specie ittiche a maggior apporto proteico. Ha inoltre un discreto contenuto in grassi, sali minerali quali calcio, ferro e fosforo, vitamine A e B.

Curiosità:

Il tonnetto è chiamato anche *alletterato*. Il nome particolare è dovuto alla colorazione del dorso che ricorda i tratti di una penna: da qui il nome "tonno con le scritte".

Appuntamento con il pesce dimenticato

Le stagioni del pesce

Specie	Mese											
	Gen	Fe	Ma	Ap	Ma	Gi	Lu	Ag	Set	Ott	Nov	Dic
Aguglia												
Alaccia												
Alice												
Barracuda												
Boga												
Canocchia o Cicala di												
Capone ubriaco												
Cefalo												
Cepola												
Cicerello												
Costardella												
Lampuga												
Latterino												
Leccia												
Mormora												
Occhiata												
Passera pianuzza												
Pesce Pettine												
Pesce Prete												
Pesce Sciabola												
Salpa												
Scorfano rosso												
Sgombro												
Spratto												
Suro o Sugarello												
Tonnetto o Alletterato												

Legenda	
	Alta disponibilità del prodotto fresco locale
	Medio-scarsa disponibilità del prodotto fresco
	Nessuna disponibilità del prodotto fresco locale

U pisci nata sempra:
intra l'acqua, intra l'ogghju, intra u vinu

Il pesce deve sempre nuotare: nell'acqua, nell'olio, nel vino (proverbio calabrese)

I luoghi della pesca

Frittu, dissi 'u pìsci, quandu si vitti 'mpanatu

Sono fritto, disse il pesce, quando si vide impanato (proverbio calabrese)

I pesci protagonisti di questo vademecum sono tra le specie "povere" maggiormente catturate lungo le coste del territorio del GAC Medio Ionio, che per buona parte coincide con quello del golfo di Squillace.

Queste acque, battute da forti venti, sono da sempre considerate particolarmente insidiose dai marinai; per la pessima fama che aveva, a causa dei numerosi naufragi che vi avvenivano, in antichità il Golfo veniva chiamato *Navifragum Scylaceum*.

Esiste un famoso detto che recita: "Il golfo di Squillace, dove il vento mai tace": in effetti, maestrale, tramontana e grecale soffiano impetuosi durante i mesi invernali, seguiti da forti burrasche primaverili portate da venti che arrivano da sud, come libeccio e scirocco.

I pescatori sono costretti ad affrontare queste difficoltà senza poter godere di alcun porto o riparo naturale lungo tutta la costa.

Il litorale racchiude diversi elementi di notevole pregio naturalistico e paesaggistico, con un'alternanza di rocce di origine granitica tipiche delle scogliere calabresi e terreni alluvionali argillosi, che formano le caratteristiche *calanche*, il tutto ricoperto di una variegata e folta macchia mediterranea.

Per le sue spiagge bianchissime, le scogliere a picco sul mare e le acque cristalline ricche di flora e fauna ittica, il golfo include ben 4 SIC marini, tutti dislocati tra i comuni di Staletti e Guardavalle.

Il mar Ionio è il più profondo dell'intero bacino del Mediterraneo e i fondali del golfo di Squillace non sono da meno, con profondità considerevoli già a brevi distanze dalla costa. Questa particolare morfologia comporta il costante ricambio delle masse d'acqua costiere che - favorendo la circolazione del plancton - assicura abbondante nutrimento per le specie ittiche che vivono in prossimità del litorale e al contempo richiama sotto costa le specie pelagiche più grandi e pregiate. In generale i fondali sono sabbiosi e rapidamente degradanti nelle immediate vicinanze della battigia, per diventare molto accidentati e irregolari, solcati da canyon e avvallamenti, già a poche centinaia di metri da essa.

Tali peculiari caratteristiche fanno sì che le acque del golfo siano contraddistinte da una notevole biodiversità che si riscontra, ovviamente, anche sui prodotti della pesca.

Strumenti e tecniche della pesca tradizionale

Strumenti e tecniche della pesca tradizionale

La piccola pesca tradizionale viene praticata utilizzando le barche a circuizione, lo strascico, palangari e barche polivalenti ovvero barche che possono usare diversi tipi di attrezzi da pesca. Gli strumenti più noti per la pesca sono le reti - che si suddividono in differenti tipologie a seconda delle specie da catturare e delle zone di pesca - gli ami e le trappole. Gli attrezzi e i sistemi di pesca più utilizzate sono:

reti da posta o fisse - sono segnalate sulla superficie dell'acqua da galleggianti e bandierine e calate nel luogo di pesca dove vengono lasciate in posizione alcune ore o una notte intera. Le principali reti che rientrano in questa categoria sono le reti "a imbrocco" e quelle "a tremaglio", sistemi formati da più reti. Nell'imbrocco, il pesce tenta di passare dall'altra parte, rimanendo intrappolato con la testa nelle maglie della rete senza possibilità di andare avanti o indietro; nel tremaglio il pesce viene insaccato dalla rete più esterna e poi intrappolato in quelle interne, dalle maglie più fini.

reti derivanti - vengono fissate agli estremi da un galleggiante, lasciate libere e in balìa delle correnti e controllate, per non intralciare la navigazione marittima;

reti a circuizione - che vengono calate e disposte circolarmente, per creare un cilindro nel quale i pesci rimangono imprigionati;

reti da traino - queste reti consentono di catturare il pesce mentre, rimorchiate da un'imbarcazione, avanzano in mare. La rete utilizzata, detta "a strascico" o "paranza", ha una parte che viene a contatto col fondo sabbioso e fangoso e ha una durata di traino di circa 2-3 ore continue;

sciabica - è una rete composta da lime di piombi e galleggianti; è diversa dalle altre perché il pescatore opera direttamente sulla rete solo nella fase ultima dell'azione di pesca.

La sciabica - è una rete composta da lime di

piombi e galleggianti; è diversa dalle altre perché il pescatore opera direttamente sulla rete solo nella fase ultima dell'azione di pesca. La rete viene allontanata dalla costa e riportata a terra descrivendo un semicerchio;

ami - sono gli strumenti di pesca più comuni; si utilizzano abbinati a lenze o filamenti. L'attrezzo ad ami più utilizzato a livello professionale, è il **palangaro** (conzo). Questo tipo di pesca si effettua di notte, per i grandi pelagici, oppure all'alba e al tramonto.

trappole - attrezzi da pesca che richiedono una fortissima conoscenza dell'ambiente e del comportamento delle specie. Possono essere temporanee o permanenti. Tra le trappole temporanee le più conosciute sono le nasse, vere e proprie gabbie che si posizionano sul fondale. Il pesce, attirato da piccole esche, entra in una bocca di ingresso, che ne impedirà poi l'uscita;

sistemi a circuizione - in questo tipo di cattura si

utilizzano le reti a circuizione che consentono di racchiudere completamente e in forma circolare una parte di mare in cui viene fatta convergere - mediante una fonte luminosa (lampara) - una grossa quantità di pesce. Questo metodo di pesca è adatto, prevalentemente, per la cattura di piccoli pesci pelagici quali alici, sardine ma, anche, di tonni e sgombri. La ree a circuizione ha forma di grande rettangolo mantenuta in superficie da una lima di sugheri, con numerosi e grossi galleggianti; nella parte inferiore della rete, una lima di piombi ne consente la totale distensione. Una volta calata attorno ai pesci, la rete viene chiusa nella parte inferiore, al di sopra della lima di piombi, recuperata e issata a bordo consentendo, in tal modo, la cattura dei pesci. In Calabria ma, anche, in altre parti d'Italia, questo tipo di pesca (abbinata all'uso di una

fonte luminosa) si dice *a lampara*, viene effettuata, ovviamente, solo di notte e in assenza di luna piena affinché la luce artificiale abbia un effetto maggiore sui pesci che, in queste ore, si avvicinano alla superficie. Un tempo, queste lampade funzionavano a gas o a petrolio; attualmente sono elettriche e vengono alimentate da un generatore montato direttamente sulle barche;

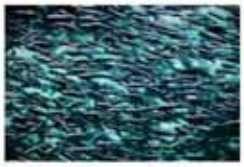
sistemi da posta - tecnica per la piccola pesca artigianale basata sull'uso di attrezzi tradizionali (probabilmente fra

quelli meno impattanti) e mirata alla cattura di specie demersali (ovvero quelle che vivono a stretto contatto con il fondale), pelagiche e bentoniche (che vivono appoggiate o infossate sul fondo. In questo caso, le imbarcazioni da pesca sono provviste di reti da posta (tramagli e reti a imbrocco), palamiti e altri attrezzi usati per la pesca lungo costa (nasse);

sistemi a strascico - comprende tutte le reti a strascico: divergenti, a bocca fissa, a coppia (quest'ultimo non più in

uso n Italia). Le reti a strascico sono quelle che permettono lo sbarco di molteplici specie di alto valore economico e in discreta quantità. I pescherecci armati per la pesca a strascico utilizzano reti da traino che lavorano sempre a stretto contatto con il fondo e che, nel loro progressivo avanzamento, catturano le specie demersali;

sistemi di individuazione, attrazione e concentrazione dei banchi di pesce - tra gli strumenti di individuazione



si ricordano lo scandaglio elettroacustico, il sonar (poco utilizzato dai pescatori locali e, solo, sulle barche più grandi), il *sistema a vista*, ovvero l'individuazione dei banchi che si avvicinano alla superficie e diventano visibili (questo metodo è usato per la pesca del tonno).

A tavola "ricordando" il pesce dimenticato

Aguglie al Pangrattato

COSA OCCORRE

- Aguglie di piccole dimensioni = 1 kg
- Pangrattato = 4 cucchiai
- Aglio = 2 spicchi
- Limone (succo) = 1
- Olio evo = qb
- Sale = qb

COME SI FA

Pulire le aguglie, privarle della testa e della lisca e aprirle a libro. Togliere via la punta lasciando però unite le due parti. Risciacquarle, asciugarle e ricomporle

Preparare il ripieno con il pangrattato, il sale, l'aglio tritato, 2 cucchiai d'olio e uno d'acqua

Mettere un po' del composto in ogni aguglia e richiuderla. Allineare le aguglie in una teglia, cospargerle di sale, irrorarle con un filo d'olio e fare cuocere in forno a 180° per circa mezz'ora. Prima di servire, spruzzate con succo di limone

Tortino di Alici

COSA OCCORRE

- Alici freschissime = 1 kg
- Mollica sbriciolata di pane casereccio = 4 cucchiai
- Aceto di vino rosso = qb
- Aglio = 2 spicchi
- Olio evo - Origano - Sale = qb

COME SI FA

Pulire le alici, privarle della testa e della lisca e aprirle a libro

Cospargere il fondo di una teglia con l'olio d'oliva e disporvi uno strato di alici. Ricoprire le alici con mollica di pane, origano e aglio tritato. Irrorare con aceto e un filo d'olio. Continuare con gli strati fino a esaurimento degli ingredienti, lasciando per ultimo uno strato di mollica, origano, aceto e olio

Passare la teglia in forno a 200° per circa venti minuti e fare in modo che si formi una crosticina dorata, avendo cura che il tortino rimanga morbido al suo interno. Servire il tortino ben caldo o anche tiepido

Cefalo al Forno

COSA OCCORRE

- Cefali = 4
- Limone (succo) = 1
- Acciughe = 3 filetti
- Basilico, Prezzemolo, Salvia, Alloro
- Vino bianco - Aceto
- Sale, Pepe, Peperoncino, Olio evo

COME SI FA

Pulire i cefali, salarli, peparli e disporli in una teglia da forno

Sbattere in una tazza l'olio e il succo di limone. Tritare finemente tutti gli aromi insieme con il peperoncino e le acciughe e unirli con un cucchiaio della miscela di olio e limone, aggiungendo l'aceto, in modo da ottenere un composto omogeneo. Distribuire il composto sui pesci e irrorare con l'olio e limone rimasti, aggiungendo mezzo bicchiere di vino

Infornare a 180° per circa 15 minuti

Cicerello Fritto

COSA OCCORRE

- Cicerello = 1 kg
- Farina di grano duro = qb
- Olio evo per friggere
- Sale

COME SI FA

Mettere a riscaldare l'olio, che deve essere ad una temperatura di circa 170/180° C; in ogni caso l'olio non deve fumare

Passare nella farina di grano duro il cicerello avendo cura di far scivolare via la farina in eccesso, in modo che i pesciolini restino separati e non si attacchino l'uno con l'altro

Quando l'olio sarà a temperatura, far dorare per pochi minuti il pesce, quindi toglierlo dalla padella e depositarlo su carta assorbente da cucina. Servire ancora caldi e croccanti spolverando con un pizzico di sale

Polpette di Lampuga

COSA OCCORRE

- Lampuga = 1,5 kg
- Uova = 2 - Aglio, Prezzemolo = qb
- Pane raffermo = 200 gr
- Pecorino = 50 gr
- Salsa di pomodoro = 500 gr
- Sale - Olio evo - Vino bianco = qb

COME SI FA

Pulire la lampuga, ridurla in tranci e infornarla a 200° per 10 minuti. Farla raffreddare e sminuzzarla

Preparare un impasto con la lampuga, prezzemolo, 2 uova, aglio tritato, pecorino, sale e un filo d'olio e modellare le polpette. In una pentola far soffriggere prezzemolo e aglio, sfumare con il vino, aggiungere il pomodoro e salare

Cuocere il sugo per qualche minuto, aggiungervi le polpette e far cuocere per 10 minuti. Il sugo ottenuto è anche un ottimo condimento per la pasta

Mormora alle olive

COSA OCCORRE

- Mormora da 600 g = 1
- Olive verdi snocciolate = 100 gr
- Aglio - Prezzemolo = qb
- Pomodori medi = 2
- Sale - Olio evo - Vino bianco secco
- 250 ml di fumetto di pesce caldo

COME SI FA

Pulire la mormora e ridurla in bocconcini

Saltare i bocconcini di pesce con olio e aglio a fuoco vivace finché saranno dorati, non più di 3 minuti. Salare e sfumare col vino

Aggiungere i pomodori lavati e tagliati a spicchi, le olive snocciolate e il prezzemolo tritato molto finemente. Aggiungere il brodo, abbassare un po' la fiamma e proseguire la cottura per una decina di minuti

Sauri Arrostiti

COSA OCCORRE

- Sauri da 300 g ciascuno = 4
- Limone (succo) = 1
- Aglio - Prezzemolo = qb
- Vino bianco = 3 cucchiai
- Olio evo = qb
- Sale - Pepe nero = qb

COME SI FA

Pulire i sauri e privarli della testa, della lisca e delle pinne, aprirli a libro; salarli e peparli internamente

Unire in una scodella l'olio insieme con un trito di aglio e prezzemolo. Mescolando, aggiungere il vino e poi, a poco a poco, il succo di limone. Continuare a sbattere fino a ottenere un'emulsione omogenea (salmoriglio).

Arrostire i pesci sulla brace, bagnandoli di tanto in tanto con un rametto di rosmarino intriso di salmoriglio. Girarli a metà cottura. A cottura ultimata, bagnarli nuovamente con il salmoriglio

Zuppa di Scorfano

COSA OCCORRE

- Scorfano = 1 kg
- Cipolla = 1 - Aglio = 2 spicchi
- Timo- Alloro - Origano -Peperoncino
- Salsa di pomodoro = 1/2 bicchiere
- Pane casereccio = 4 fette
- Sale, Olio evo, Vino bianco, Aceto

COME SI FA

Pulire lo scorfano e privarlo della testa e delle lische, tagliarlo in pezzi

In un tegame versare l'olio, aggiungere la cipolla e l'aglio tritati e farli imbiondire. Mettervi i pezzi di scorfano, dopo qualche minuto versare il vino (!/2 bicchiere), farlo evaporare, aggiungere la salsa di pomodoro, bagnare con mezzo bicchiere d'acqua e aceto bianco (4 cucchiai), condire con sale, peperoncino e timo, alloro (4 foglie) e origano tritati insieme

Fate prendere il bollore, abbassate la fiamma e fate cuocere, a tegame coperto, per una ventina di minuti. Servire su fette di pane dorate nell'olio

Sgombro alla Calabrese

COSA OCCORRE

- Sgombri di 400 g ciascuno = 2
- Pasta d'acciughe = 40 gr
- Burro = 40 gr
- Limone (succo) = 1
- Prezzemolo = qb
- Sale - Pepe - Olio evo = qb

COME SI FA

Pulire gli sgombri e dividerli a metà

Mescolare la pasta d'acciughe con il burro, lavorando bene per far amalgamare gli ingredienti. Incorporare il prezzemolo tritato e il succo di limone

Cuocere i pesci sulla griglia, possibilmente su brace di legna, girandoli una sola volta. Quando saranno cotti, condirli con poco sale e una spolverata di pepe nero e servirli accompagnando a parte la salsa d'acciughe

Involtini di Spatola

COSA OCCORRE

- Spatola (300 gr) = 1
- Mollica di pane casereccio = 50 gr
- Formaggio pecorino = 20 gr
- Capperi - Prezzemolo
- Pomodoro fresco
- Sale - Olio evo = qb

COME SI FA

Aprire la spatola in due, togliere le spine e tagliare in filetti

Preparare il ripieno con la mollica, i capperi, prezzemolo tritato, formaggio pecorino pepato, pomodoro fresco, olio e sale

Mettere sopra i filetti di spatola dal lato della pelle un po' di ripieno, arrotolare i filetti in modo da ottenere un involtino e mettere in una teglia, spolverare con del pangrattato e formaggio, cuocere in forno a 180° per 20 minuti

Vope scattiate

COSA OCCORRE

- Vope = 500 gr
- Peperoncino rosso macinato = qb
- Aglio = 1 spicchio
- Sale = qb
- Olio evo = qb

COME SI FA

Pulire le vope e privarle della testa

Friggerle in una padella capiente con l'aglio, disponendole su un solo strato, in modo che non si sovrappongano le une alle altre. Aggiungere abbondante peperoncino in polvere

A metà cottura girarle delicatamente, utilizzando un piatto o un cucchiaio di legno. A cottura ultimata spolverare con altro peperoncino

Al mercato:

Quattro regole fondamentali per l'acquisto

1. **Individuare un buon pescivendolo** e assicurarsi che sia ben preparato e disponibile nel fornire tutte le informazioni necessarie. Ancora meglio se capace di fornire delle facili ricette.

2. **Scegliere pesci di stagione e nostrani** - i pesci di stagione sono quelli che non si trovano in fase riproduttiva. Mangiare queste specie vuol dire permettere alle altre di crescere secondo i propri tempi. I pesci nostrani sono quelli che vivono nei nostri mari. Mangiarli vuol dire evitare l'importazione di specie estere da paesi lontani diminuendo i costi dovuti ai trasporti (aerei, su strada, ...) e il relativo inquinamento.

3. **Cercare la giusta taglia** - per la maggior parte dei pesci, molluschi e crostacei esiste una taglia minima al di sotto della quale è vietata la vendita. Queste norme servono a proteggere le risorse ittiche, ma spesso sono ignorate da chi pesca e da chi acquista. Consumare pesci in età giovanile (individui che non hanno compiuto neppure un atto riproduttivo) o appena nati, come nel caso del bianchetto, significa impedirne la riproduzione e di conseguenza ostacolare il mantenimento dell'equilibrio della catena ecologica

4. **Spendere meno** - cambiare abitudini di acquisto e di consumo a favore del pesce dimenticato locale - meno conosciuto e meno caro di pesci più ricercati quali spigole, dentici, gallinelle - altrettanto saporito, conveniente per le nostre tasche e a basso impatto ambientale. Il consumo di queste specie diminuisce, infatti, la pressione di pesca su quelle specie che stanno pagando a caro prezzo la loro "fama"

Il primo indicatore di freschezza per pesci, molluschi e crostacei è la lucentezza dell'aspetto esteriore; colori brillanti, metallici, iridescenti indicano che il pesce è fresco

guida all'acquisto sicuro

Pesce fresco | **Pesce non fresco**

OCCHI

Occhio vivo, limpido, e sporgente convesso), con cornea trasparente e pupilla nera

Occhio smorto, appiattito e infossato nell'orbita con cornea lattiginosa e pupilla grigia. Nel pesce che è stato congelato, la pupilla è bianco latte

PELLE

Nel pesce fresco, la pelle è tesa, brillante, con colori vivaci e squame aderenti al corpo

La presenza di flaccidità, opacità e di colorazioni smorte è indice di un prodotto stantio o alterato

BRANCHIE

La colorazione, brillante, passa dal bordeaux del pesce freschissimo al porpora del prodotto fresco. Le branchie sono ricoperte da un sottile strato di muco

Branchie scu-re (giallastre o marroni). La colorazione è mattone nel pesce stantio per diventare carnicino in quello alterato

RIGIDITA'

Più il pesce è rigido, più è fresco. Tenendolo orizzontale per la testa, deve rimanere dritto. Il corpo di un pesce in rigidità cadaverica si presenta irrigidito, addirittura arcuato e mostra una certa resistenza se si tenta di piegarlo

Pelle flaccida, opaca o smorta, colori spenti. L'osservazione della posizione orizzontale del corpo indica la presenza del *rigor mortis*, mentre la flessione indica la sua risoluzione

CONSISTENZA

La consistenza di carne e muscoli, deve essere soda ed elastica. Se si preme con un dito a metà del corpo, non deve rimanere l'impronta (fovea)

La consistenza di carne e muscoli è molle e friabile. La pressione di un dito a metà del corpo, lascia la fovea

ODORE

Il pesce fresco di acqua salata è caratterizzato da un odore tenue e molto gradevole di salsedine o di alga marina

In base al pesce in esame e ai diversi batteri coinvolti nei processi di degradazione, si sentono diversi odori acri e sgradevoli (ammoniaca) che, se sono lievi, caratterizzano il pesce stantio, se più marcati, quello alterato

Etichettatura

ALICE (*Engraulis encrasicolus*)
Rete da circuizione

Quantità netta
500 g
Ragione sociale azienda
Nome e indirizzo

Italia
XX-YYY-ZZ
CE

Catturato nel Mare Jonio
Sbarcato a Guardavalle il 22/06/15

Data di scadenza 25/06/15

Conservare da 0 a 2 °C

YYY certificato sostenibile

Il Regolamento (CE) 11 dicembre 2013, n. 1379, stabilisce che i prodotti della pesca e dell'acquacoltura commercializzati nell'Unione Europea, indipendentemente dall'origine e dal loro metodo di commercializzazione, possono essere offerti per la vendita al consumatore finale solo a condizione di avere un'etichettatura adeguata che indichi:

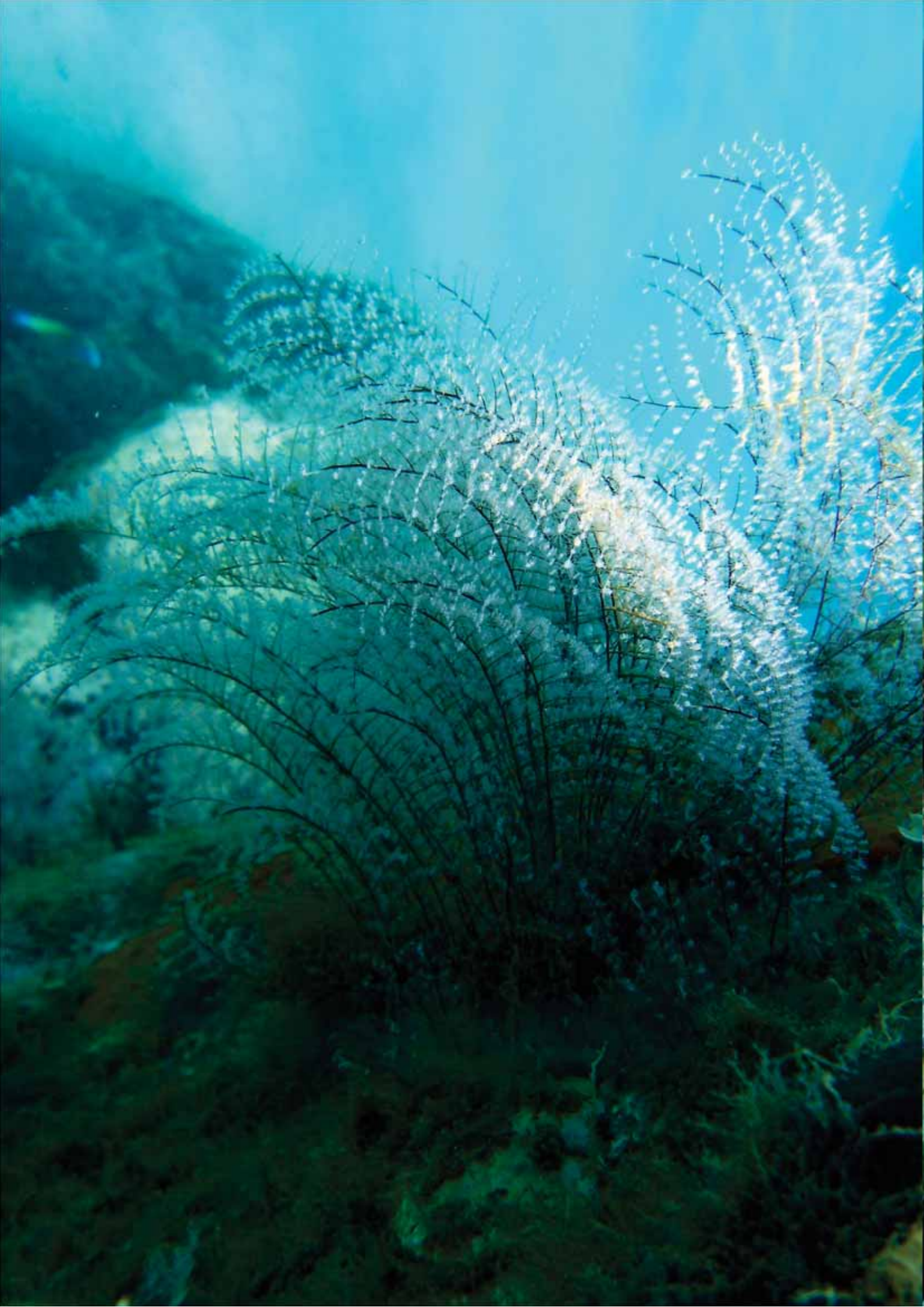
- la denominazione commerciale della specie e il suo nome scientifico;
- il metodo di produzione, in particolare mediante i termini "...pescato..." o "...pescato in acque dolci..." o "... allevato...";
- la zona in cui il prodotto è stato catturato o allevato e la categoria di attrezzi da pesca usati nella cattura di pesci
- se il prodotto è stato scongelato;
- il termine minimo di conservazione, se appropriato.

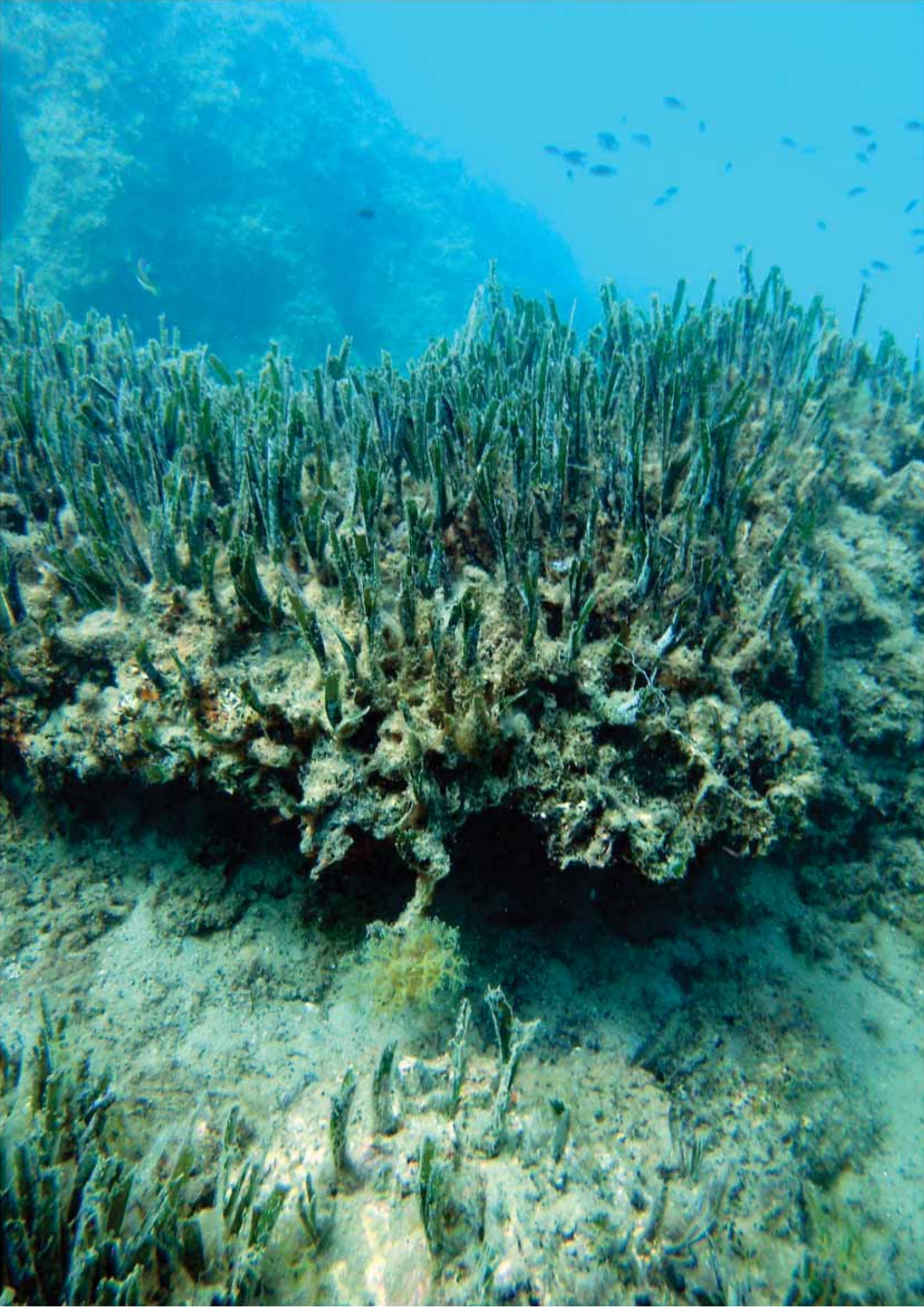
e tracciabilità

Per i prodotti non preimballati le informazioni obbligatorie sopra elencate possono essere fornite per la vendita al dettaglio tramite informazioni commerciali come cartelloni pubblicitari o poster.

È interessante sottolineare che le nuove etichette devono riportare, tra le altre, informazioni relative a:

- la categoria di attrezzi da pesca usati nella cattura di pesci: si tratta, in particolare, di: sciabiche, reti da imbrocco, reti da traino e reti analoghe, reti da circuizione e reti da raccolta, ami e palangari, draghe, nasse e trappole;
- l'indicazione dell'eventuale scongelamento del prodotto;
- il termine minimo di conservazione, se appropriato;
- l'indicazione della zona di cattura o di produzione: nel caso di prodotti della pesca catturati in mare, la denominazione scritta della sottozona o divisione compresa nelle zone di pesca della FAO, nonché la denominazione di tale zona espressa in termini comprensibili per il consumatore, oppure una carta o un pittogramma indicante detta zona.





© Copyright 2015 by ATS Riviera dei Bronzi
Via Nazionale, 408 - 88065 Guardavalle (Cz)

Proprietà letteraria riservata - printed in Italy
La riproduzione con qualsiasi processo di duplicazione tutelate dal diritto d'autore è penalmente perseguibile (art. 171 della legge 22 aprile 1941 n. 633). Quest'opera è protetta ai sensi della legge sul diritto d'autore e delle Convenzioni internazionali per la protezione del diritto d'autore (Convenzione di Berna, Convenzione di Ginevra). Nessuna parte di questa pubblicazione può quindi essere riprodotta, memorizzata o trasmessa con qualsiasi mezzo e in qualsiasi forma (fotomeccanica, fotocopia, elettronica, ecc…) senza l'autorizzazione scritta dell'editore. In ogni caso di riproduzione abusiva si procederà d'ufficio a norma di legge.

Stampa: Sa.Fa. print snc, via G. Alberti, 16 - 88100 Catanzaro

ATS RIVIERA dei BRONZI
Calabria

Via Nazionale n° 404
Guardavalle (CZ)
Tel.: 0967 86431 - Cell.: 338 6875111
e-mail: info@rivieradeibronzi.com
web: atsrivieradeibronzi.com

Unione Europea
Ministero Politiche Agricole Alimentari e Forestali
Investimenti per un'attività di pesca sostenibile
Regione Calabria Assessorato Agricoltura e Risorse Agroalimentari
GAC Medio Ionio