



## Unità 11 - Guida al consumo responsabile e sostenibile

### Le scelte di consumo

Il rispetto per il mare e le sue specie dipende anche dalle **nostre scelte di consumo**. Quando acquistiamo il pesce dobbiamo rispettare poche e semplici regole per fare scelte responsabili e sostenibili.



1. **Scegliamo il pesce locale** per avere un prodotto di ottima qualità ed economico. Il pesce a “miglio zero” infatti è sempre fresco e saporito, è controllato e non deve percorrere molta strada prima di arrivare sulla tua tavola, in questo modo risparmiamo sui costi di trasporto che dovremo sostenere per acquistare i pesci che non sono disponibili nei nostri mari.
2. **Scegliamo il pesce di stagione**, anche i pesci infatti hanno le loro stagioni e non sono disponibili tutto l’anno nei nostri mari. Se scegliamo i pesci in base alle stagioni acquisteremo un prodotto sempre fresco e rispetteremo il ciclo vitale delle specie ittiche.

3. **Rispettiamo la taglia minima** e consentiamo ai pesci di crescere e di riprodursi almeno una volta nella vita. La legge prevede per alcune specie delle misure minime al di sotto delle quali la loro pesca e vendita è vietata. Prima di acquistare il pesce, quindi, è importante scoprire le taglie minime consigliate delle specie ittiche.
4. **Rispettiamo i periodi di riproduzione** e scegliamo di acquistare i pesci nei mesi in cui non sono nel vivo della loro fase riproduttiva, in questo modo faremo una scelta responsabile e sostenibile. Acquistare un pesce durante il suo periodo riproduttivo significherebbe infatti impedire che quel pesce possa riprodursi e che la sua popolazione ittica possa mantenersi stabile: questo comporterebbe una diminuzione della sua disponibilità nelle stagioni future.
5. **Evitiamo le specie a rischio estinzione:** spesso le specie più richieste da noi consumatori sono pescate eccessivamente e per questo la loro sopravvivenza è minacciata. Il Mar Mediterraneo, però, è uno dei mari più ricchi di specie ittiche (circa 500 diverse), alcune sono poco conosciute o dimenticate ma di qualità ottima. Compra specie meno note, in questo modo contribuirai ad evitare il rischio di estinzione dei pesci acquistati più spesso e allo stesso tempo avrai la possibilità di scoprire nuovi sorprendenti sapori e avere un'alimentazione più varia. Inoltre, comprare specie meno conosciute è anche più economico perché il loro costo è spesso inferiore rispetto a quello dei pesci più richiesti.
6. **Prediligiamo prodotti catturati o allevati con metodi sostenibili** in modo da contribuire a preservare il mare e le sue risorse. La pesca industriale, dotata di imbarcazioni grandi e potenti impoverisce i mari pescando in modo eccessivo e con metodi spesso distruttivi. La pesca artigianale, invece, utilizza metodi di cattura che rispettano il mare e garantiscono una gestione responsabile delle risorse ittiche minimizzando anche le catture casuali.

### La stagionalità dei consumi



In pescheria siamo ormai abituati a trovare sempre sul banco tutte o quasi le specie di pesce che cerchiamo. Come mai? Questo accade perché molti sono i prodotti importati da mari diversi da quelli locali e poiché i pesci migrano, a seconda della stagione, ogni varietà è presente in almeno uno dei mari del mondo. Quindi anche il pesce, così come la frutta e la verdura, ha una propria stagionalità.

Comprare il pesce in base alla sua stagionalità ci permette di:

- tutelare l'ambiente
- mangiare un prodotto di qualità
- minimizzare la spesa

Scegliere un pesce di stagione vuol dire acquistare il pescato che in quel determinato periodo dell'anno è disponibile nei mari che circondano l'Italia e non è in fase riproduttiva.

## FOCUS: la stagionalità delle specie ittiche

Specie presenti in: Inverno	
 <b>INVERNO</b>	<p>Alaccia Alalunga Aringa Calamaretto Calamaro Canestrello Cappalunga o Cannolicchio Cappasanta atlantica Cappasanta o Conchiglia di S. Giacomo Carpa Cefalo o Cefalo Dorato o Lotregano Cefalo o Verzelata Cefalo o Volpina o Muggine Cernia Coregone o Lavarello Cozza o Mitilo Cozza Pelosa o Modiola Dentice Fasolaro Gambero di fiume europeo</p>
 <b>PRIMAVERA</b>	<p>Gambero Rosa Gambero Rosso Gambero Viola Grancevola o Granceola Granchio di strascico Granciporro atlantico Grongo Lanzardo o Sgombro Occhione Latterino Leccia Luccio Luccio di mare Lumachino Mazzancolla Menola Mormora Murena Occhiata Ombrina Ombrina Boccadoro Orata Ostrica Concava Ostrica o Ostrica Piatta</p>
 <b>ESTATE</b>	<p>Pagello Pagro Palamita Palombo Pannocchia o Canocchia Pesce Sciabola Pesce Serra Pesce Spada Pie' di Pellicano Razza Riccio di mare Ricciola Salpa Sarago Pizzuto Scampo Scorfano Sgombro Suro o Sugarello Tartufo o Noce Tonnetto o Alletterato Totano Triglia di fango Triglia di scoglio</p>
 <b>AUTUNNO</b>	



**INVERNO**



**PRIMAVERA**



**ESTATE**



**AUTUNNO**

## Specie presenti in: Primavera

Aragosta	Gambero Rosso	Ostrica o Ostrica Piatta
Aringa	Grancevola o Granceola	Pagello
Cappellano o Busbana	Granchio da moleca	Pagello Pezzogna o Pezzogna
Cefalo o Bosega	Granchio di strascico	Passera
Cefalo o Cefalo Dorato o Lotregano	Granciporro atlantico	Pesce Sciabola
Cefalo o Volpina o Muggine	Grongo	Razza
Cernia	Halibut	Sarago Pizzuto
Coregone o Lavarello	Lanzardo o Sgombro	Sardina
Cozza o Mitilo	Occhione	Scampo
Cozza Pelosa o Modiola	Melù o Potassolo	Spigola o Branzino
Gallinella o Cappone	Menola	Spratto o Papalina
Gamberetto boreale	Merluzzo nordico	Suro o Sugarello
Gambero di fiume europeo	Mormora	Totano
	Murena	Zerro
	Orata	
	Ostrica Concava	



## INVERNO



## PRIMAVERA



## ESTATE



## AUTUNNO

# Specie presenti in: Estate

Aguglia	Granciporro atlantico	Pesce San Pietro
Aringa	Grongo	Pesce Spada
Boga	Halibut	Pie' di Pellicano
Canestrello	Leccia	Riccio di mare
Cappalunga o Cannolicchio	Luccio	Ricciola
Cappasanta atlantica	Luccio di mare	Rombo Chiodato
Cappasanta o Conchiglia di S. Giacomo	Lumachino	Rombo Liscio o Soaso
Cappellano o Busbana	Melù o Potassolo	Rospo o Rana Pescatrice
Carpa	Merluzzo nordico	Salpa
Cefalo o Bosega	Mormora	Sarago Maggiore
Coregone o Lavarello	Musdea o Mostella	Sarago Pizzuto
Cozza o Mitilo	Nasello o Merluzzo	Sardina
Cozza Pelosa o Modiola	Occhiata	Seppia
Dentice	Ombrina Boccadoro	Sgombro
Gallinella o Cappone	Orata	Sogliola
Gamberetto boreale	Ostrica Concava	Spigola o Branzino
Gambero di fiume europeo	Ostrica o Ostrica Piatta	Spratto o Papalina
Gambero Rosa	Pagello Pezzogna o Pezzogna	Tanuta
Ghiozzetto	Pagro	Tartufo o Noce
Ghiozzo Gò	Palamita	Tonnetto Striato
Ghiozzo Nero	Palombo	Tordo
Grancevola o Granceola	Pannocchia o Canocchia	Triglia di fango
Granchio di strascico	Passera	Triglia di scoglio
	Pesce Persico	Zerro



## INVERNO



## PRIMAVERA



## ESTATE



## AUTUNNO

# Specie presenti in: Autunno

Aguglia	Granchio di strascico	Pesce Serra
Alaccia	Granciporro atlantico	Pesce Spada
Alalunga	Grongo	Pie' di Pellicano
Aringa	Halibut	Razza
Astice	Lanzardo o Sgombro	Riccio di mare
Boga	Occhione	Ricciola
Calamaretto	Latterino	Rombo Chiodato
Calamaro	Leccia	Rombo Liscio o Soaso
Canestrello	Luccio	Rospo o Rana Pescatrice
Cappalunga o Cannolicchio	Luccio di mare	Salpa
Cappasanta atlantica	Lumachino	Sarago Maggiore
Cappasanta o Conchiglia di S. Giacomo	Mazzancolla	Sarago Pizzuto
Cappellano o Busbana	Melù o Potassolo	Scorfano
Carpa	Menola	Seppia
Cefalo o Bosega	Merluzzo nordico	Sgombro
Cefalo o Cefalo Dorato o Lotregano	Mormora	Sogliola
Cefalo o Verzelata	Murena	Spigola o Branzino
Cernia	Musdea o Mostella	Spratto o Papalina
Cozza o Mitilo	Nasello o Merluzzo	Suro o Sugarello
Cozza Pelosa o Modiola	Occhiata	Tanuta
Dentice	Ombrina	Tartufo o Noce
Fasolaro	Ombrina Boccadoro	Tinca
Gallinella o Cappone	Ostrica Concava	Tombarello o Biso
Gambero Rosa	Ostrica o Ostrica Piatta	Tonnetto o Alletterato
Gambero Rosso	Pagello Pezzogna o Pezzogna	Tonnetto Striato
Gambero Viola	Pagro	Tordo
Ghiozzetto	Palamita	Totano
Ghiozzo Gò	Palombo	Triglia di fango
Ghiozzo Nero	Pannocchia o Canocchia	Triglia di scoglio
Grancevola o Granceola	Pesce Persico	Zerro
Granchio da moleca	Pesce San Pietro	
	Pesce Sciabola	

## ESERCIZIO 1

Completa le seguenti frasi scegliendo i termini corretti tra quelli indicati nei corrispondenti riquadri.

- A. Per fare un acquisto sostenibile e responsabile bisogna comprare \_\_\_\_\_  
**A) Pesci appena nati; B) pesci che hanno avuto il tempo di riprodursi almeno una volta**
- B. Per fare un acquisto sostenibile e responsabile bisogna comprare \_\_\_\_\_  
**A) Le specie più richieste e consumate come tonno e salmone; B) Le specie meno note**
- C. Le specie meno note sono \_\_\_\_\_ delle specie più richieste  
**A) Più economiche; B) più costose**
- D. Per rispettare il mare e le sue specie bisogna acquistare prodotti catturati \_\_\_\_\_  
**A) Con imbarcazioni grandi e potenti; B) con i metodi di cattura della piccola pesca artigianale**
- E. Il pesce di stagione è \_\_\_\_\_  
**A) Il pesce che in un determinato periodo dell'anno è disponibile nei mari che circondano l'Italia;  
B) il pesce che in un determinato periodo dell'anno viene importato in Italia da mari diversi da quelli locali**
- F. Il costo del pesce di stagione è \_\_\_\_\_  
**A) Più alto di quello importato fuori stagione; B) Più basso di quello importato fuori stagione**
- G. Bisogna pescare i pesci \_\_\_\_\_  
**A) Durante il loro periodo riproduttivo; B) lontano dal loro periodo riproduttivo**
- H. Nel Mar Mediterraneo si trovano \_\_\_\_\_

**A) Circa 50 specie ittiche; circa 500 specie ittiche**

- I. Alcune delle specie presenti in Italia d'inverno sono (tre risposte corrette) \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_

**Alice; polpo; cozza; sarago; orata**