

I tesori dei nostri mari



**IMPARIAMO CON I PESCATORI
DELLE MARINERIE DELLA NOSTRA COSTA**

***Piccola
guida
alla scelta
consapevole
delle specie
ittiche nostrane***

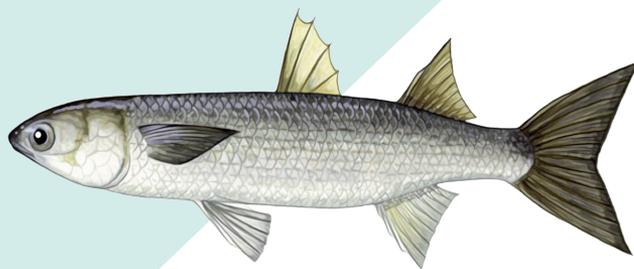
Cefalo

Mugil cephalus

Noto anche come Muggine è comune in Mediterraneo, riesce a vivere in zone con caratteristiche molto diverse, sia come salinità, sia come temperatura, sia come profondità.

Le sue carni sono sode e saporite, possono essere molto gustose e sane, se catturato in acque non inquinate. Non si consiglia il consumo dei cefali pescati in aree portuali.

La riproduzione avviene abbastanza velocemente, tollerando quindi gli effetti della pesca commerciale.



Taglia minima: 20 cm

Stagione: tutto l'anno

Metodi di pesca: Reti da posta

Sgombro

Scomber scombrus



Taglia minima: 18 cm

Stagione: Inverno, Primavera

Metodi di pesca: Reti a circuizione (cianciolo)

Conosciuto anche come Maccarello è molto diffuso ed è da millenni alla base dell'alimentazione mediterranea.

Ha carni molto saporite e compatte. Lo sgombro è uno dei pesci più utilizzati e apprezzati della dieta mediterranea: è raccomandato dai medici per il suo apporto in grassi Omega-3, particolarmente adatti per chi è affetto da ipercolesterolemia.

La riproduzione avviene tra marzo ed agosto. La popolazione raddoppia in un tempo medio (pochi anni) sopportando gli effetti della pesca commerciale, inoltre è una specie poco richiesta dal mercato, quindi le condizioni degli stock sono buone.

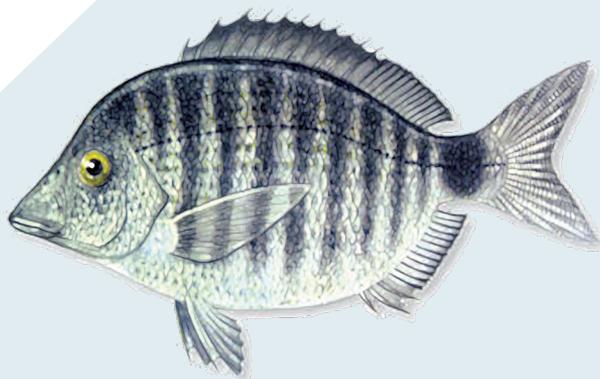
Sarago maggiore

Diplodus sargus sargus

È una specie abbastanza versatile riguardo all'habitat ma strettamente costiera. Si può infatti trovare su fondi duri, sabbiosi, a Posidonia oceanica e perfino all'interno delle lagune in cui la salinità non sia troppo bassa. L'ambiente preferito sono comunque quelli di scogli coperti di densa vegetazione.

Ha carni bianche pregiate e saporite ricche di nutrienti e sali minerali. Adatto per la cottura al forno e dinsaporire zuppe.

La riproduzione avviene in primavera abbastanza velocemente, tollerando quindi gli effetti della pesca commerciale.



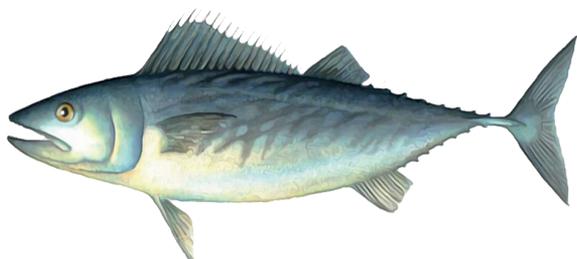
Taglia minima: 23 cm

Stagione: Primavera, Estate, Inverno

Metodi di pesca: Nasse e reti da posta

Palamita

Sarda sarda



Taglia minima: 25 cm
Stagione: Primavera, Inverno
Metodi di pesca: Reti da posta

È una specie gregaria, che vive sempre in banchi. Effettua lunghe migrazioni e si avvicina alle coste in periodi diversi a seconda delle località, in autunno nel mar Ligure, in estate nel golfo di Napoli, in primavera nell'Alto Adriatico ed in Sicilia.

Ha carni sode, compatte e delicate, ricche di grassi Omega-3. Si consuma tutto l'anno.

La riproduzione avviene in primavera-estate. I giovani portano bande scure verticali. Il ciclo vitale è breve, quindi sopporta bene il prelievo di tipo commerciale, inoltre è una specie poco richiesta dal mercato, quindi le condizioni degli stock sono buone.

Branzino

Dicentrarchus labrax

Noto anche col nome di Spigola è stato in passato oltremodo sfruttato in natura, ma oggi, con la grande disponibilità di prodotto allevato, si è alleggerita di molto la pressione di pesca su questa specie.

Non ci sono sufficienti informazioni riguardo la consistenza degli stock e non ci sono piani di gestione degli stessi, ma si sa che il tasso di crescita è medio e che non è a rischio estinzione.

Viene considerato una pesca occasionale in Mediterraneo. Per questi motivi ci sono gli estremi per considerarlo un'ottima scelta.



Taglia minima: 36 cm
Stagione: tutto l'anno
Metodi di pesca: Reti da posta e circuizione

Lampuga

Coryphaena hippurus



Taglia minima: 7 cm
Stagione: Inverno, Autunno
Metodi di pesca: Reti da posta

Conosciuto anche come Corifena cavallina è diffuso in tutto il Mediterraneo ma appare sulle coste soltanto al in autunno per la deposizione delle uova.

Ha carni magre saporite e compatte, facili da sfilettare e ricche di sali minerali e vitamina A; doti che lo hanno reso ben apprezzato come alimento sin dall'antichità.

La lampuga presenta un accrescimento molto rapido nel primo anno di età.

La maturità sessuale è raggiunta entro il primo anno di vita. La popolazione raddoppia in un tempo breve (pochi mesi) sopportando bene gli effetti della pesca commerciale.

Non soggetto a pesca indiscriminata.



www.passaggidimare.it

Per informazioni
mail: flag@deltaduemila.net

