

Per approfondimenti: - WWF

Prodotti Ittici

Le risorse ittiche non sono illimitate. Nel Mediterraneo il 96% degli stock ittici di acque profonde è sovra sfruttato, così come il 71% delle specie di mare aperto (come sardine e acciughe). Sulle tavole dei consumatori italiani arriva però pesce da tutto il mondo. Nessuno si chiede da dove vengano sogliole, scorfani o rane pescatrici. In Italia quasi nessuno mangerebbe una specie terrestre a rischio d'estinzione, mentre spesso questo avviene quando si consuma del pesce come il baccalà o l'anguilla. Delle oltre 700 specie marine commestibili presenti nel Mediterraneo solo il 10% circa è commercializzato. La conseguenza di questa "ignoranza" è un sovrasfruttamento degli stock delle specie più conosciute (come alici, nasello, merluzzo, pesce spada, sgombro, sogliole), che tendono col tempo a scarseggiare nei nostri mari. Eppure in tutta Italia tante sono le ricette tradizionali da nord a sud che si basano su pesci meno noti, spesso denominati "poveri" (invece molto ricchi di sapore e di grassi essenziali - tra cui gli Omega 3 - ritenuti ottimi agenti di prevenzione delle malattie del sistema cardiocircolatorio). È fondamentale di conseguenza diffondere il concetto di stagionalità del pescato, che consente di comprare, in certi periodi dell'anno, il pesce in periodi opportuni per gli stock e a prezzi migliori, promuovendo così anche la pesca locale. Questo perché abbiamo pescato e stiamo pescando più di quanto le popolazioni ittiche siano in grado di riprodursi.

La stagionalità del pesce

GENNAIO

Nasello, sardina, sogliola, spigola, triglia, alice, calamaretto, cefalo, cernia, dentice, panocchia, pesce di San Pietro, polpo, ricciola, rombo, sarago, scorfano, seppia, sgombro.

FEBBRAIO

Nasello, sardina, sgombro, sogliola, spigola, alice, calamaretto, cefalo, cernia, dentice, mazzancolla, ombrina, panocchia, ricciola, rombo, pesce di San Pietro, scorfano, seppia, tonno rosso, vongola verace.

MARZO

Nasello, acciuga, sogliola, triglia, alice, cefalo, cernia, dentice, gamberetto rosa, granchio, mazzancolla, panocchia, pesce di San Pietro, rana pescatrice, razza, ricciola, rombo, sarago, scampo, scorfano, seppia, sgombro, tonno rosso, vongola verace.

Per approfondimenti: Lifegate - WWF

Prodotti Ittici

APRILE

Acciuga, cefalo, dentice, nasello, pesce spada, sardina, sogliola, sgombro, tonno, triglia, alice, aragosta, cernia, gamberetto rosa, granchio, mazzancolla, pesce di San Pietro, rana pescatrice, razza, ricciola, sarago, scampo, scorfano, seppia, spigola, totano

MAGGIO

Acciuga, cefalo, dentice, nasello, pesce spada, sardina, sogliola, tonno, spigola, aragosta, cernia, gamberetto rosa, granchio, rana pescatrice, razza, ricciola, sarago, scampo, sgombro, totano, triglia.

GIUGNO

Cefalo, dentice, nasello, orata, pesce spada, sardina, sogliola, spigola, tonno, triglia, gamberetto rosa, granchio, rana pescatrice, razza, ricciola, sarago, scampo, sgombro, totano.

LUGLIO

Alice, cefalo, dentice, gallinella, gamberetto rosa, granchio, lanzardo, leccia, mormora, nasello, occhiata, orata, pesce spada, ricciola, sarago, sardina, scampo, sogliola, spigola, sugarello, tonno, totano, triglia, vongola verace.

AGOSTO

Acciuga, dentice, nasello, orata, pesce spada, sardina, sgombro, sogliola, triglia, cefalo, ricciola, sarago, tonno rosso.

SETTEMBRE

Acciuga, alice, calamaro, cefalo, dentice, gattuccio, mazzancolla, moscardino, ombrina, orata, panocchia, pesce spada, ricciola, rombo chiodato, sarago, sardina, seppia, sogliola, spigola, tonno rosso, triglia, vongola verace.

OTTOBRE

Alice, Calamaro, cefalo, cernia, dentice, gallinella, gattuccio, mazzancolla, moscardino, nasello, ombrina, orata, panocchia, pesce spada, ricciola, rombo chiodato, sarago, sardina, seppia, sogliola, tonno, triglia.

NOVEMBRE

Acciuga, alice, calamaretto, calamaro, cefalo, cernia, dentice, gattuccio, mazzancolla, moscardino, nasello, ombrina, orata, panocchia, polpo, rombo chiodato, sardina, seppia, sogliola, triglia, vongola verace.

DICEMBRE

Alice, calamaretto, calamaro, cefalo, dentice, gattuccio, mazzancolla, moscardino, nasello, pagro, panocchia, polpo, rombo, sarago, sardina, seppia, sgombro, sogliola, spigola, spinarolo, tonno rosso, triglia, vongola verace.