

CONOSCO IL PESCE CHE MANGIO



MINISTERO DELL'AGRICOLTURA
DELLA SOVRANITÀ ALIMENTARE
E DELLE FORESTE



UECOOP



m&c

Prodotto realizzato nell'ambito del Programma Nazionale Triennale
della Pesca e dell'Acquacoltura 2022-2024.
Annualità 2023. Decreto d'impegno n.0293484 del 07/06/2023



La stagionalità del pesce varia a seconda della disponibilità nei mari locali, della filiera del pescato e del ciclo vitale e fase produttiva di ogni specie.

Il Mar Mediterraneo fortunatamente offre davvero tanta scelta in tutti i mesi dell'anno, soprattutto di pesce azzurro (alici, sardine, aguglie, tonno, sgombro, lampuga, ricciola, ecc.), ricco di omega 3 e acidi grassi, che hanno effetti benefici sul funzionamento del cuore e del sistema circolatorio.

Perché scegliere pesci di stagione?

Sostanzialmente per due ragioni: una economica, perché le varietà di stagione hanno un costo più basso di quelle che devono sostenere costi di importazione, trasporto e conser-

vazione; una ambientale, per rispettare maggiormente l'ambiente e il suo equilibrio e non correre il rischio che alcune specie si possano estinguere.

Quando si parla di stagionalità in ambito di pesca, si fa riferimento essenzialmente al ciclo riproduttivo dei pesci, che insieme all'elemento delle migrazioni definisce la disponibilità delle risorse ittiche in un dato periodo dell'anno.

Nonostante l'industria abbia di fatto eliminato la percezione del fenomeno, anche i pesci come i frutti della terra, hanno una loro stagionalità: nel Mar Mediterraneo, per esempio, la riproduzione della maggior parte delle specie avviene in primavera e in inverno, appena dopo il periodo in cui la disponibilità di fitoplancton e

zooplancton è maggiore. Per una pesca sostenibile, capace di tutelare gli habitat del Mediterraneo e di salvaguardare le risorse ittiche, è necessario tenere conto del ciclo riproduttivo dei pesci: in questo senso, è molto importante conoscere la taglia (e l'età) nella quale una specie raggiunge la maturità sessuale.

Quando ci si riferisce alla stagionalità del pesce si vuole tener conto di alcuni parametri imprescindibili:

- il pesce di stagione è quello locale, pescato nei nostri mari;
- la filiera del pescato è tutta italiana, esulano quindi quei pesci pescati nei Paesi con cui condividiamo il mare, come la Croazia o la Spagna;
- si rispetta il ciclo vitale e dei periodi di riproduzione dei vari pesci e/o molluschi e/o crostacei.

IL PESCATO DI STAGIONE REGIONE PER REGIONE



ABRUZZO



Nel mare Adriatico possiamo trovare vari tipi di pescato. Per rispettare la stagionalità, in Abruzzo vi consigliamo di acquistare, a titolo esemplificativo e non esaustivo, i seguenti pesci nelle seguenti stagioni, anche in base alle normative attuali:

- Inverno: acciughe, gallinelle e capponi, vongole e moscardini;
- Estate: acciughe, totani, gamberi rosa, vongole;
- Autunno: acciughe, canocchie, triglie e vongole;
- Primavera: acciughe, naselli, scampi e vongole.



ALICI / ACCIUGHE



**CANNOCCHE
PANNOCCHIE
CICALE**



MOSCARDINI



**NASELLI
MERLUZZI**



SCAMPI



TOTANI



TRIGLIE



**GALLINELLE
CAPPONI**



**GAMBERI ROSA
BIANCHI**



VONGOLE



Legenda



CALABRIA



Nei mari Adriatico e Ionio possiamo trovare vari tipi di pescato. Per rispettare la stagionalità, in Calabria vi consigliamo di acquistare, a titolo esemplificativo e non esaustivo, i seguenti pesci nelle seguenti stagioni, anche in base alle normative attuali:

- Inverno: acciughe, saraghi e spatole;
- Estate: pesci spada, acciughe, pagelli;
- Autunno: acciughe, cefali, fragolini;
- Primavera: acciughe, sardine, sugarelli.



ALICI / ACCIUGHE



CEFALI / MUGGINI



**FRAGOLINI
PAGELLI FRAGOLINI**



PAGELLI



SARAGHI



SPATOLE / PESCE SCIABOLA



PESCE SPADA



SARDINE



SUGHERELLI / SURI



Legenda



Inverno



Primavera



Estate



Autunno

CAMPANIA



Nel mar Tirreno possiamo trovare vari tipi di pescato. Per rispettare la stagionalità, in Campania vi consigliamo di acquistare, a titolo esemplificativo e non esaustivo, i seguenti pesci nelle seguenti stagioni, anche in base alle normative attuali:

- Inverno: rane pescatrici, sgombri, polpi e vongole;
- Estate: acciughe, fragolini, mormore e vongole;
- Autunno: acciughe, saraghi, triglie e vongole;
- Primavera: acciughe, naselli, seppie e vongole.



ALICI / ACCIUGHE



MORMORE



**FRAGOLINI
PAGELLI FRAGOLINI**



NASELLI / MERLUZZI



POLPO



RANA PESCATRICE



SARAGHI



**SGOMBRI
LANZARDI**



SEPPIE



TRIGLIE



VONGOLE



Legenda



Inverno



Primavera



Estate



Autunno

EMILIA-ROMAGNA



Nel mar Adriatico, per quanto riguarda l'Emilia-Romagna, possiamo trovare vari tipi di pesci.

Per rispettare la stagionalità, vi consigliamo di acquistare, a titolo esemplificativo e non esaustivo, i seguenti pesci alle seguenti stagioni, anche in base alle normative attuali:

- Inverno: acciughe, murici, sardine e vongole;
- Estate: acciughe, sogliole, cozze e vongole;
- Autunno: acciughe, canocchie, triglie e vongole;
- Primavera: acciughe, seppie, spratti e vongole.



ALICI / ACCIUGHE



**COZZE / MITILI
MUSCOLI**



**CANNOCCHE
PANNOCCHE
CICALI**



MURICI / RAGUSE



SARDINE



SOGLIOLE



TRIGLIE



SEPPIE



**SPRATTI / PAPALINE
SARAGHINE**



VONGOLE



Legenda



Inverno



Primavera



Estate



Autunno

FRIULI VENEZIA-GIULIA



Nel mar Adriatico, per quanto riguarda il Friuli Venezia-Giulia, possiamo trovare vari tipi di pesci.

Per rispettare la stagionalità, vi consigliamo di acquistare, a titolo esemplificativo e non esaustivo, i seguenti pesci alle seguenti stagioni, anche in base alle normative attuali:

- Inverno: acciughe, cefali e vongole;
- Estate: acciughe, cozze, triglie e vongole;
- Autunno: acciughe, latterini, gamberi grifi, canocchie e vongole;
- Primavera: acciughe, merlani, seppie e vongole.



ALICI / ACCIUGHE



CEFALI / MUGGINI



**CANOCCHIE
PANNOCCHIE
CICALE**



**COZZE / MITILI
MUSCOLI**



GAMBERI GRIGI / SCHIE



MOLI / MERLANI



TRIGLIE



LATTERINI / ACQUADELLE



SEPPIE



VONGOLE



Legenda



Inverno



Primavera



Estate



Autunno

LAZIO



Nel mar Tirreno possiamo trovare vari tipi di pescato. Per rispettare la stagionalità, nel Lazio vi consigliamo di acquistare, a titolo esemplificativo e non esaustivo, i seguenti pesci nelle seguenti stagioni, anche in base alle normative attuali:

- Inverno: acciughe, polpi, sugarelli e vongole;
- Estate: acciughe, gallinelle, gamberi bianchi e vongole;
- Autunno: acciughe, sardine, triglie e vongole;
- Primavera: acciughe, fragolini, naselli, vongole.



ALICI / ACCIUGHE



**FRAGOLINI
PAGELLI FRAGOLINI**



GALLINELLE / CAPPONI



**GAMBERI ROSA
BIANCHI**



NASELLI / MERLUZZI



SARDINE



TRIGLIE



POLPO



SUGHERELLI / SURI



VONGOLE



Legenda



Inverno



Primavera



Estate



Autunno

LIGURIA



Nel mar Tirreno possiamo trovare vari tipi di pescato. Per rispettare la stagionalità, in Liguria vi consigliamo di acquistare, a titolo esemplificativo e non esaustivo, i seguenti pesci nelle seguenti stagioni, anche in base alle normative attuali:

- Inverno: rane pescatrici, sogliole e polpi;
- Estate: sardine, acciughe e sgombri;
- Autunno: muggini, polpi e rane pescatrici;
- Primavera: acciughe, totani, tracine e muggini.



ALICI / ACCIUGHE



CEFALI / MUGGINI



GATTUCCI



POLPO



SARAGHI



SARDINE



**SGOMBRI
LANZARDI**



TRACINE / PESCI RAGNO



Legenda



MARCHE



Nel mar Adriatico possiamo trovare vari tipi di pescato. Per rispettare la stagionalità, nelle Marche vi consigliamo di acquistare, a titolo esemplificativo e non esaustivo, i seguenti pesci nelle seguenti stagioni, anche in base alle normative attuali:

- Inverno: acciughe, cannocchie, gallinelle e vongole;
- Estate: acciughe, razze, vongole e lumachini;
- Autunno: acciughe, triglie, moscardini e vongole;
- Primavera: acciughe, gattucci, seppie e vongole.



ALICI / ACCIUGHE



**CANNOCCIE
PANNOCCIE
CICALE**



GALLINELLE / CAPPONI



GATTUCCI



LUMACHINI



MOSCARDINI



RAZZE



SEPPIE



TRIGLIE



VONGOLE



Legenda



Inverno



Primavera



Estate



Autunno

MOLISE



Nel mare Adriatico possiamo trovare vari tipi di pescato. Per rispettare la stagionalità, in Molise vi consigliamo di acquistare, a titolo esemplificativo e non esaustivo, i seguenti pesci nelle seguenti stagioni, anche in base alle normative attuali:

- Inverno: naselli, moscardini, totani, vongole;
- Estate: gamberi rosa, naselli, alici, totani;
- Autunno: canocchie, vongole, triglie, alici;
- Primavera: naselli, gamberi rosa, alici, scampi.



ALICI / ACCIUGHE



BUSBANE



**CANNOCCIE
PANNOCCHIE
CICALE**



GALLINELLE / CAPPONI



**GAMBERI ROSA
BIANCHI**



NASELLI / MERLUZZI



TOTANI



VONGOLE



MOSCARDINI



SCAMPI



TRIGLIE



Legenda



Inverno



Primavera



Estate



Autunno

PUGLIA



Nei mari Adriatico e Ionio possiamo trovare vari tipi di pescato. Per rispettare la stagionalità, in Puglia, vi consigliamo di acquistare, a titolo esemplificativo e non esaustivo, i seguenti pesci nelle seguenti stagioni, anche in base alle normative attuali:

- Inverno: acciughe, sugarelli, gamberi rosa e vongole;
- Estate: acciughe, totani, zeri e vongole;
- Autunno: acciughe, cefali, zanchette e vongole;
- Primavera: acciughe, moscardini, sgombri e vongole.



ALICI / ACCIUGHE



CEFALI / MUGGINI



**GAMBERI ROSA
BIANCHI**



MOSCARDINI



**SGOMBRI
LANZARDI**



SUGHERELLI / SURI



TOTANI



VONGOLE



**ZANCHETTA / SUACE
LINGUATTOLA**



**ZERRI
MENOLE**



Legenda



Inverno



Primavera



Estate



Autunno

SARDEGNA



Nel mar Tirreno possiamo trovare vari tipi di pescato. Per rispettare la stagionalità, in Sardegna vi consigliamo di acquistare, a titolo esemplificativo e non esaustivo, i seguenti pesci nelle seguenti stagioni, anche in base alle normative attuali:

- Inverno: acciughe, cefali, spigole e vongole;
- Estate: acciughe, cozze e orate;
- Autunno: acciughe, razze, spigole e vongole;
- Primavera: acciughe, seppie, triglie e vongole.



ALICI / ACCIUGHE



CEFALI / MUGGINI



COZZE / MITILI MUSCOLI



ORATE



RAZZE



SEPIE



SPIGOLE / BRANZINI



TRIGLIE



VONGOLE



Legenda



Inverno



Primavera



Estate



Autunno

SICILIA



Nei mari Tirreno e Ionio possiamo trovare vari tipi di pescato. Per rispettare la stagionalità, in Sicilia vi consigliamo di acquistare, a titolo esemplificativo e non esaustivo, i seguenti pesci alle seguenti stagioni, anche in base alle normative attuali:

- Inverno: acciughe, sugherelli e totani;
- Estate: acciughe, naselli e gamberi rosa;
- Autunno: acciughe, fragolini e triglie;
- Primavera: acciughe, spatole e gamberi rossi.



ALICI / ACCIUGHE



**FRAGOLINI
PAGELLI FRAGOLINI**



**GAMBERI ROSA
BIANCHI**



GAMBERI ROSSI



NASELLI / MERLUZZI



SPATOLE / PESCE SCIABOLA



SUGHERELLI / SURI



TOTANI



TRIGLIE



Legenda



Inverno



Primavera



Estate



Autunno

TOSCANA



Nel mar Tirreno possiamo trovare vari tipi di pesce. Per rispettare la stagionalità, in Toscana vi consigliamo di acquistare, a titolo esemplificativo e non esaustivo, i seguenti pesci nelle seguenti stagioni, anche in base alle normative attuali:

- Inverno: acciughe, sogliole e zerri;
- Estate: acciughe, triglie e gamberi rosa;
- Autunno: acciughe, cefali e razze;
- Primavera: acciughe, salpe, sugarelli e triglie.



SALPE



SOGLIOLE



SUGHERELLI / SURI



TRIGLIE



ALICI / ACCIUGHE



CEFALI / MUGGINI



**ZERRI
MENOLE**



**GAMBERI ROSA
BIANCHI**



RAZZE



Legenda



VENETO



Nel mar Adriatico possiamo trovare vari tipi di pescato. Per rispettare la stagionalità, in Veneto vi consigliamo di acquistare, a titolo esemplificativo e non esaustivo, i seguenti pesci nelle seguenti stagioni, anche in base alle normative attuali:

- Inverno: acciughe, latterini, cefali e vongole;
- Estate: acciughe, sogliole, cozze e vongole;
- Autunno: acciughe, canocchie, triglie e vongole;
- Primavera: acciughe, canestrelli, seppie e vongole.



ALICI / ACCIUGHE



CANESTRELLI



**CANNOCCIE
PANNOCCHIE
CICALE**



CEFALI / MUGGINI



**COZZE / MITILI
MUSCOLI**



SEPIE



TRIGLIE



LATTERINI / ACQUADELLE



SOGLIOLE



VONGOLE



Legenda



Inverno



Primavera



Estate



Autunno