



MINISTERO DELL'AGRICOLTURA  
DELLA SOVRANITÀ ALIMENTARE  
E DELLE FORESTE



UECOOP

# CHE PESCI PIGLIARE LO SCELGO IO

**Guida all'acquisto consapevole  
dei prodotti della pesca e dell'acquacoltura**



PNT 2025/2027

Prodotto realizzato nell'ambito del Programma Nazionale Triennale della pesca e dell'acquacoltura 2025-2027  
Decreto d'Impegno MASAF del 13/11/2025 N. 8367 - CUP J88H25001800001

# CHE PESCI PIGLIARE LO SCELGO IO

Guida all'acquisto consapevole  
dei prodotti della pesca e dell'acquacoltura



MINISTERO DELL'AGRICOLTURA  
DELLA SOVRANITÀ ALIMENTARE  
E DELLE FORESTE



**UECOOP**



PROMUOVERE  
IL MARE PER  
PROMUOVERE  
IL FUTURO

PNNT 2025/2027

Prodotto realizzato nell'ambito del Programma Nazionale Triennale della pesca e dell'acquacoltura 2025-2027  
Decreto d'Impiego MASAF del 13/11/2025 N. 8367 - CUP J88H25001800001

## PREMESSA

I prodotti ittici, sia di mare che di acqua dolce, sono alimenti particolarmente salutari e nutrienti: ricchi di proteine, acidi grassi polinsaturi, sali minerali e vitamine, sono anche leggeri e benefici per la salute. Tuttavia, molte persone non ne mangiano abbastanza perché si sentono insicure nel momento dell'acquisto, spesso a causa della scarsa trasparenza nelle informazioni sul pescato. Nasce così quella diffusa mancanza di fiducia che ha come prima conseguenza un consumo più basso.

L'obiettivo principale di questa guida, realizzata in modo semplice e accessibile, è proprio quello di fornire ai consumatori informazioni chiare e precise sui prodotti ittici come, ad esempio: riconoscere le specie, capire il metodo e il luogo di pesca o allevamento, conoscere i tempi di conservazione e saper leggere la tracciabilità.

Avendo maggiori conoscenze, i consumatori potranno non solo fare acquisti più sicuri e soddisfacenti, ma potranno anche scegliere orientandosi verso prodotti di qualità, contribuendo a un più diffuso consumo sostenibile e consapevole.

**Cosa rimane da dire? Solo di... aggiungere un pesce a tavola!**

*N.B. Per quanto riguarda la stagionalità di ciascuna specie in elenco, si sottolinea che nonostante la particolare presenza nei periodi indicati, la cattura potrebbe essere soggetta a divieto per "fermo pesca" in periodi di chiusura stabiliti dalle singole Regioni.*

# PRODOTTI DELLA PESCA E DELL'ACQUACOLTURA

Per iniziare, vediamo come i prodotti della pesca comunemente consumati si possano classificare in tre gruppi di organismi acquatici.

## PESCI

**Animali vertebrati** che si distinguono sulla base dello scheletro in pesci cartilaginei, (come ad esempio la razza, il palombo e lo spinarolo) e pesci ossei (che costituiscono la maggior parte delle specie consumate).

In base all'ambiente in cui vivono, i pesci si distinguono invece in:

- **pesci di acqua dolce** (come carpa, luccio, persico, trota, tinca, pesce gatto, ecc.);
- **pesci diadromi** (che vivono sia in acqua dolce che salata come salmone, anguilla, storione, ecc.);
- **pesci di acqua salata** (come acciuga, dentice, merluzzo, orata, spigola o branzino, sarago, sogliola, sardina, tonno, sgombro, ecc.).

## MOLLUSCHI

**Animali invertebrati** che si distinguono per la conchiglia. Questa può essere:

- esterna e unica come nei molluschi **gasteropodi** (es. lumachino, murice, etc.);
- esterna e suddivisa in due valve come nei molluschi **bivalvi** (ad esempio cozze, vongole, ostriche, capesante, lupini, cannolicchi, telline, fasolari, ecc.);
- interna o assente come nei molluschi **cefalopodi**. Questi si caratterizzano per la presenza di un capo voluminoso fornito di appendici periboccali, da cui il nome derivante dall'unione di due parole: *kephale*=testa e *podos*=piede, ossia animali con la testa attaccata ai piedi.

Distinguiamo inoltre:

- i **decapodi** (come la seppia, il calamaro e il totano) che hanno dieci tentacoli, o meglio otto braccia che usano per spostarsi e due tentacoli più lunghi che estroflettono per afferrare le prede;
- gli **ottopodi** (come il polpo e il moscardino) che hanno solo otto braccia e sono privi di veri e propri tentacoli. Moscardino e polpo si differenziano per il numero di file di ventose sulle braccia: il moscardino ne ha solo una, mentre il polpo ne ha due simmetriche.

## CROSTACEI

**Artropodi acquatici**, hanno zampe formate da segmenti articolati tra loro. Si caratterizzano per uno scheletro esterno – detto carapace – più o meno rigido e carni molto pregiate come, ad esempio: aragosta, astice, scampo, gambero, mazzancolla, canocchia, granceola, granchi, ecc.



## ACCIUGA (ALICE)

L'acciuga è un pesce di acqua salata della famiglia *Engraulidae*.

Il suo nome scientifico è *Engraulis encrasicolus*.

**MORFOLOGIA.** L'acciuga (o alice) ha un corpo sottile e affusolato. Corpo fusiforme, allungato, privo di carena, ricoperto di una serie di squame. La masella inferiore è più corta della masella superiore. Ha occhi grandi posizionati in avanti. Presenta una colorazione azzurrognola, argentea sui fianchi.

**TAGLIA.** 15-20 cm.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo, Atlantico orientale.

**HABITAT.** Vive in profondità, si avvicina alla costa per deporre le uova.

**STAGIONALITÀ.** Da aprile a novembre.

**COME SI PESCA.** Reti a traino, definite a strascico e volanti, o da ciruizione attirando i pesci con le luci (lampare).

**PREGI.** È tra i pesci azzurri più apprezzati per le sue proprietà nutrizionali, tra cui un'alta concentrazione di omega-3, proteine nobili, vitamine e sali minerali come calcio, ferro e iodio. Ha carni gustose; viene commercializzata fresca, sotto sale, sott'olio, congelata e trasformata in pasta d'acciughe.

**NOTE.** È un pesce molto delicato perché facilmente deperibile. La freschezza si riconosce dalle carni sode e compatte, dall'occhio vivo e lucido e dal caratteristico odore.

## AGUGLIA



L'aguglia è un pesce di acqua salata della famiglia *Belonidae*.

Il suo nome scientifico è *Belone belone*.



**MORFOLOGIA.** Dalla forma estremamente allungata e cilindrica, l'aguglia è di un colore blu scuro sul dorso e argenteo sui fianchi. La masella, particolarmente pronunciata, somiglia a un lungo becco, che anticipa il resto del corpo.

**TAGLIA.** Raggiunge tendenzialmente la lunghezza media di 45 cm, ma può tranquillamente arrivare a 80 cm e a un peso superiore al chilogrammo.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo, Atlantico orientale, Canarie, Azzorre, Isole Britanniche.

**HABITAT.** Vive in profondità, in primavera si avvicina alla costa.

**STAGIONALITÀ.** Da agosto a novembre.

**COME SI PESCA.** Reti a strascico, lenze. Una sua particolarità è la passione per le fonti luminose, per questo motivo la si trova spesso a nuotare sul pelo dell'acqua, appena sotto la superficie marina, dove ama nascondersi e confondersi tra le onde.

**PREGI.** La carne dell'aguglia è bianca con venature rosate, compatta, saporita. Relativamente povera di grassi, ricca di proteine, vitamine del gruppo B e minerali, è ideale per cotture veloci.



A  
B  
C  
D  
F  
G  
L  
M  
N  
O  
P  
R  
S  
T  
V  
Z

A

## ALACCIA



L'alaccia è un pesce di mare appartenente alla famiglia *Clupeidae*.

Il suo nome scientifico è *Sardinella aurita*.

**MORFOLOGIA.** Somiglia molto all'aringa, sebbene sia più grande e tozza.

**TAGLIA.** Può arrivare a 25-35 cm di lunghezza.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo.

**HABITAT.** Di solito si concentra in acque profonde anche centinaia di metri, quasi mai si trova sulla costa.

**STAGIONALITÀ.** Da maggio a novembre.

**COME SI PESCA.** Reti da ciruizione e reti da traino.

**PREGI.** Anche se risulta un po' spinosa, è molto saporita e nutriente. Si adatta a diverse preparazioni e può anche essere consumata cruda, previa rigorosa igienizzazione.



## ANGUILLA

L'anguilla o anguilla europea è un pesce osseo sia marino che d'acqua dolce poiché vive in acqua dolce ma si riproduce in mare (specie catadroma).

Appartenente alla famiglia *Anguillidae*, il suo nome scientifico è *Anguilla anguilla*.

**MORFOLOGIA.** Ha una forma lunga e cilindrica, compressa posteriormente. È ricoperta da una pelle molto viscida che generalmente si asporta prima del consumo. Presenta colore giallo-verdastro sul dorso mentre il ventre è più chiaro.

**TAGLIA.** Nello stadio giovanile prende il nome di "cieca" o "cèca", mentre l'adulto di grandi dimensioni si chiama "capitone". I maschi hanno una lunghezza media tra i 60 e gli 80 cm; le femmine possono raggiungere 1,5 m.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo, Oceano Atlantico, Mar Baltico.

**HABITAT.** Vive in mare e nelle acque dolci. Preferisce i fondi melmosi, nei quali si infossa.

**STAGIONALITÀ.** Gennaio, febbraio, marzo, ottobre, novembre e dicembre.

**COME SI PESCA.** Cogolli, bertovelli, nasse e sciabiche.

**PREGI.** Le sue carni sono bianche, saporite e burrose, con un gusto intenso e un aroma marino.

È un pesce grasso, ricco di acidi grassi monoinsaturi e omega-3, benefici per la salute cardiovascolare.



## ARAGOSTA

L'aragosta mediterranea è un crostaceo dell'ordine *Decapoda* e della famiglia *Palinuridae*. Il suo nome scientifico è *Palinurus elephas*.

**MORFOLOGIA.** Crostaceo che si caratterizza per la presenza di un grosso carapace spinoso di colore rosso-violaceo e per due lunghissime antenne frontali. Non ha chele, né spina dorsale.

**TAGLIA.** Raggiunge i 50 cm e un peso di 8 kg.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo.

**HABITAT.** Vive in fondali rocciosi da 20 a 200 m di profondità.

**STAGIONALITÀ.** Aprile e maggio.

**COME SI PESCA.** Reti, grandi nasse e strascico.

**PREGI.** La sua carne è asciutta e saporita. È sicuramente il crostaceo più apprezzato.

**NOTE.** Viene venduta viva. Si mangia esclusivamente la coda (solitamente lessata), che si deve incurvare dopo la cottura. Se invece rimane rigida, il prodotto non è fresco e non va consumato. Le aragoste di importazione, di valore decisamente inferiore a quelle italiane, vengono vendute per lo più congelate o precotte.

## ASTICE



L'astice è un crostaceo della famiglia *Nephropidae*.

Il suo nome scientifico è *Homarus gammarus*.

**MORFOLOGIA.** È il più grosso crostaceo mediterraneo. Ha un corpo robusto privo di dentelli. Il primo paio di zampe è trasformato in chele. Si caratterizza per il tipico colore bluastro scuro, oppure marrone con macchie gialle.

**TAGLIA.** Raggiunge i 65 cm e il peso di 6 kg.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo, molto diffuso in Adriatico.

**HABITAT.** Fondali misti di sabbia e roccia fino a 100 m di profondità.

**STAGIONALITÀ.** Da aprile a settembre.

**COME SI PESCA.** Nasse e reti.

**PREGI.** È un prodotto particolarmente ricercato grazie alla squisitezza delle sue carni bianche dal sapore deciso. È più grande e ha corpo più affusolato rispetto all'astice americano, ha carni più morbide e delicate. In cottura, il carapace dell'astice diventa di un intenso colore rosso brillante, simile a quello dell'aragosta.

A  
B  
C  
D  
F  
G  
L  
M  
N  
O  
P  
R  
S  
T  
V  
Z

A

B

C

D

F

G

L

M

N

O

P

R

S

T

V

Z

8

# BARBO

Il barbo europeo è un pesce osseo d'acqua dolce appartenente alla famiglia *Cyprinidae*. Il suo nome scientifico è *Barbus barbus*.



**MORFOLOGIA.** Presenta un corpo slanciato adatto a vivere in acque correnti, una testa conica e appuntita e una bocca orientata verso il fondo, con i quattro barbigli che utilizza per cercare il cibo. La colorazione varia dal dorso bruno-verdastro ai fianchi giallastri e al ventre bianco, mentre le pinne sono spesso macchiettate o rossastre.

**TAGLIA.** È un pesce medio-grande; la lunghezza massima può variare in base alla specie e all'ambiente, ma raramente supera i 50 cm.

**DIFFUSIONE.** Il barbo europeo è stato introdotto nell'Italia settentrionale e centrale, mentre specie autoctone come il barbo padano (*Barbus plebejus*) e il barbo canino (*Barbus caninus*) sono concentrate nel Nord Italia.

**HABITAT.** Pesce molto comune nei corsi d'acqua alpini, dove solitamente vive in banchi sul fondale. Predilige fiumi e torrenti con acqua limpida, ben ossigenata e fondali ghiaiosi o sassosi.

**STAGIONALITÀ.** Dalla primavera inoltrata all'estate (nonostante i livelli dell'acqua più bassi nei mesi caldi), in corsi d'acqua con buone condizioni di portata e ossigenazione.

**COME SI PESCA.** Reti da posta.

**PREGI.** La carne di barbo, anche se ricca di lische, è apprezzata per il suo sapore gustoso e la facilità di digestione, oltre che per i benefici apportati da omega-3, potassio e sali minerali.

**NOTE.** È un'ottima opzione per chi vuole perdere peso o in regimi dietetici specifici. Non si devono consumare le uova che risultano tossiche e causano forti disturbi gastrici.





## BOGA

La boga è un pesce di acqua salata appartenente alla famiglia *Sparidae*. Il suo nome scientifico è *Boops boops*.

**MORFOLOGIA.** Ha un corpo fusiforme e allungato, compresso lateralmente, dorso scuro (giallo-verdastro) e fianchi argentei. Si caratterizza per gli occhi grandi la bocca piccola con denti incisivi.

**TAGLIA.** Raggiunge tipicamente i 10-25 cm, ma può arrivare fino a 35-40 cm di lunghezza.

**DIFFUSIONE.** È un pesce costiero, in grado di adattarsi ad ambienti variabili.

**HABITAT.** È diffuso nel Mar Mediterraneo, nel Mar Nero e nell'Oceano Atlantico. Vive in branchi e predilige i fondali rocciosi e le praterie di posidonia.

**STAGIONALITÀ.** Tutto l'anno, ma prevalentemente da aprile a novembre.

**COME SI PESCA.** Reti da posta, da ciruizione e a strascico; nasse, lenze a mano.

**PREGI.** È considerato un "pesce povero". Ha carni discrete, sode e compatte che una volta cotte risultano bianche e un po' asciutte.

**NOTE.** La boga era tra i pesci più utilizzati per la preparazione del "garum", la famosa salsa fermentata in sale molto popolare presso gli antichi Romani. Va eviscerata subito dopo l'acquisto perché tende a fermentare molto velocemente.

## BUSBANA



La busbana, conosciuta anche come cappellano o merluzzetto giallo, è un pesce di mare della famiglia *Gadidae*. Il nome scientifico è *Trisopterus capelanus*.

**MORFOLOGIA.** Ha un corpo slanciato e compresso, con tre pinne dorsali e due anali, e un barbello sotto il mento. Il dorso è bruno-giallastro, i fianchi argentati e il ventre bianco.

**TAGLIA.** Circa 26 cm.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo, Oceano Atlantico.

**HABITAT.** Vive su fondali che vanno da 25 a 300 m di profondità. Predilige fondali sabbiosi e fangosi, ma si può trovare anche su fondali duri.

**STAGIONALITÀ.** È un pesce pescato tutto l'anno, ma la sua stagione migliore va da marzo a luglio.

**COME SI PESCA.** Strascico.

**PREGI.** Le sue carni sono simili al merluzzo.

A  
B  
C  
D  
F  
G  
L  
M  
N  
O  
P  
R  
S  
T  
V  
Z

A  
B  
C  
D  
F  
G  
L  
M  
N  
O  
P  
R  
S  
T  
V  
Z

## CALAMARO

Il calamaro è un mollusco cefalopode appartenente alla famiglia *Loliginidae*. Il suo nome scientifico è *Loligo vulgaris*.



**MORFOLOGIA.** Ha un corpo allungato, robusto e muscoloso con una pinna natatoria triangolare che circonda quasi tutto il mantello. Questo particolare lo distingue dal suo consimile totano, nel quale questa pinna è decisamente più piccola. Dal corpo sacciforme sporge la testa, con otto braccia corte e due tentacoli lunghi. Colore bianco con tonalità rossastre.

**TAGLIA.** Raggiunge i 50 cm.

**DIFFUSIONE.** Presente in tutti mari e molto diffuso nel Mar Mediterraneo.

**HABITAT.** Vive in acque aperte a profondità fino a 300 m, ma normalmente rimane entro i 20 m.

**STAGIONALITÀ.** Gennaio, febbraio, marzo, novembre e dicembre.

**COME SI PESCA.** Reti a strascico, lenze, circuizione.

**PREGI.** La sua carne gustosa si presta a numerose preparazioni.

**NOTE.** Si trova in commercio anche già pulito e tagliato ad anelli, fresco o congelato. Attenzione, può essere confuso e sostituito con il totano, meno pregiato.



## CANESTRELLO

Il canestrello è un mollusco bivalve appartenente alla famiglia *Pectinidae*.

Il suo nome scientifico è *Aequipecten opercularis*.

**MORFOLOGIA.** Ha una conchiglia con due valve quasi uguali, di forma arrotondata, con due orecchiette laterali. Dalla cerniera si espandono coste regolari a forma di ventaglio. La colorazione è molto variabile: bianca, bruno-rossastra, aranciata, violacea.

**TAGLIA.** 6-9 cm circa.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo e Atlantico orientale.

**HABITAT.** Fondali fangosi e sabbiosi.

**STAGIONALITÀ.** Ottobre, novembre, dicembre, febbraio e marzo.

**COME SI PESCA.** Reti a strascico o raccolta con le mani.

**PREGI.** Carne molto gustosa. Deve essere commercializzato ancora vivo per garantirne la freschezza. La conchiglia deve essere chiusa e integra, segno che l'animale all'interno è ancora vivo. Venduto fresco anche sgusciato.

**NOTE.** Ogni confezione deve avere il bollo sanitario CEE, che garantisce l'origine certa del prodotto e la sua sicurezza igienico-sanitaria ai fini alimentari.



## CANNOCCHIA (PANNOCCHIA)

La cannocchia è un crostaceo della famiglia *Squillidae*.  
Il suo nome scientifico è *Squilla Mantis*.

**MORFOLOGIA.** Ha un corpo allungato e appiattito di colore roseo/giallastro madreperlaceo, con due macchie nero-violacee alla base della coda ("telson"). Dispone di chele rapitrici armate di sei spine.

**TAGLIA.** Raggiunge i 25 cm.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo.

**HABITAT.** Vive sui fondi fangosi e sabbiosi presso il litorale a non oltre 100 m di profondità.

**STAGIONALITÀ.** Gennaio, febbraio, marzo, settembre, ottobre, novembre e dicembre.

**COME SI PESCA.** Reti a strascico e nasse.

**PREGI.** La cannocchia ha carni delicate, dolci e saporite, che sono ricche di proteine, vitamine del gruppo B, ferro, potassio e zinco, ma contengono anche colesterolo.

**NOTE.** Viene commercializzata ancora viva per assicurarne la freschezza; è utile osservare il guscio che deve essere compatto, non deve presentare parti sciupate e ingiallite, né essere asciutto e screpolato. Deve emanare un lieve odore di salmastro.



## CANNOLICCHIO (CAPPALUNGA)



Il cannolicchio è un mollusco bivalve della famiglia *Solenidae*.

Il suo nome scientifico è *Solen marginatus*.

**MORFOLOGIA.** Conchiglia di forma molto allungata, cilindrica con due valve aperte alle due estremità, da una delle quali sporgono due sifoni. Dotato di due denti lungo la cerniera che chiude le valve, con presenza di striature longitudinali. Il frutto si presenta di colore bianco-giallastro e con una piccola "lingua" che fuoriesce dalla conchiglia.

**TAGLIA.** 10-17 cm.

**DIFFUSIONE.** Comune nel Mar Mediterraneo.

**HABITAT.** Vive infossato sui litoranei sabbiosi in prossimità del bagnasciuga.

**STAGIONALITÀ.** Gennaio, febbraio, marzo, ottobre, novembre e dicembre.

**COME SI PESCA.** A mano con un ferro speciale o con la draga idraulica. Si cattura soprattutto durante i cambi di marea.

**PREGI.** Ha una carne saporita, di buona consistenza. È ritenuto un mollusco pregiato data la sua sempre più difficile reperibilità. Deve essere commercializzato ancora vivo per garantirne la freschezza. La conchiglia deve essere chiusa e integra, segno che l'animale all'interno è ancora vivo.

**NOTE.** Ogni confezione deve avere il bollo sanitario CEE, che garantisce l'origine certa del prodotto e la sua sicurezza igienico-sanitaria ai fini alimentari.

A  
B  
C  
D  
F  
G  
L  
M  
N  
O  
P  
R  
S  
T  
V  
Z

# A CAPASANTA



La capasanta (o cappasanta) è un mollusco bivalve della famiglia *Pectinidae*.  
Il suo nome scientifico è *Pecten jacobaeus*.

**MORFOLOGIA.** Conchiglia con due valve ineguali, a forma di ventaglio. Sono presenti due orecchiette. Dalla cerniera si estendono 16/18 coste divise tra loro da spazi intercostali. La valva superiore all'esterno ha colorazione bruno-rossiccia, la valva inferiore è biancastra; all'interno di colore biancastro al centro sino a divenire bruno-rossiccia verso i margini.

**TAGLIA.** Per essere venduta deve avere una lunghezza minima di 10 cm.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo, Atlantico orientale.

**HABITAT.** Fondali fangosi e sabbiosi.

**STAGIONALITÀ.** Tutto l'anno.

**COME SI PESCA.** Con reti a strascico, a mano.

**PREGI.** Carni gustose da consumare sia cotte che crude, di notevole interesse commerciale. Viene venduta sia fresca che congelata. Quando è commercializzata viva, per garantirne la freschezza, la conchiglia deve essere chiusa, segno che l'animale all'interno è ancora vivo. Il prodotto di provenienza estera è sempre congelato.

**NOTE.** Ogni confezione deve avere il bollo sanitario CEE, che garantisce l'origine certa del prodotto e la sua sicurezza igienico-sanitaria ai fini alimentari.



La carpa è un pesce d'acqua dolce appartenente alla famiglia *Cyprinidae*.  
Il suo nome scientifico è *Cyprinus carpio*.

**MORFOLOGIA.** Possiede un corpo alto e massiccio, compresso lateralmente, con un dorso convesso e una lunga pinna dorsale. Ha una testa triangolare con una bocca dotata di quattro barbigli, utili alla ricerca del cibo sul fondale.

**TAGLIA.** Normalmente la lunghezza varia tra i 30 e i 70 cm mentre il peso varia tra i 3 e i 40 kg.

**DIFFUSIONE.** È un pesce molto versatile, diffuso in tutta Italia e nel mondo.

**HABITAT.** La carpa vive principalmente in laghi, stagni e nel tratto medio-basso dei fiumi, ma può adattarsi anche ad acque salmastre e ad habitat difficili.

**STAGIONALITÀ.** Dalla primavera all'autunno, in particolare da fine marzo a fine ottobre /novembre.

**COME SI PESCA.** Reti e nasse.

**PREGI.** La sua carne si presenta bianca e soda. Nutriente e ricca di proteine, acidi grassi, omega-3 e vitamine, è un pesce adatto a sportivi e convalescenti.

**NOTE.** A causa dell'alto contenuto di acido urico è sconsigliato in caso di gotta. Per eliminare il sentore di fango dalle carni, si può immergere per qualche secondo in acqua bollente salata con un po' di aceto oppure si può tenere semplicemente a lungo sotto l'acqua corrente.



## CEFALO (MUGGINE)

Il cefalo è un pesce molto diffuso nei mari delle aree tropicali e temperate calde, appartenente a una famiglia di pesci ossei marini (*Mugilidae*) che include specie come bosega, volpina, calamita e cefalo dorato. Il suo nome scientifico è *Mugil cephalus*.

**MORFOLOGIA.** Il corpo è slanciato e affusolato con due brevi pinne dorsali, la prima delle quali con quattro raggi spinosi; ha delle palpebre adipose oculari molto evidenti, scaglie di grandi dimensioni sul corpo, una bocca piccola con denti minimi o assenti e pinne pettorali inserite molto in alto; dorso grigio, quasi nero e fianchi argentei; nell'ascella delle pinne pettorali è presente una macchia scura.

**TAGLIA.** Fino a 50 cm.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo, in particolare nell'Adriatico e in ambienti lagunari.

**HABITAT.** Specie gregaria di acque temperate, durante la primavera migra in acque salmastre, lagune ed estuari con fondo soffice e abbondante vegetazione.

**STAGIONALITÀ.** Da marzo a dicembre.

**COME SI PESCA.** Reti da posta, circuizione e strascico. È inoltre allevato in valli o lagune.

**PREGI.** Le carni sono sode, delicate, dolci, un po' grasse; possono però acquistare dei sapori forti a causa della sua alimentazione e del suo habitat. In Sardegna è allevato in laguna per la produzione della bottarga (uova essiccate, salate e affumicate).



## COZZA (MITILE)

La cozza (o mitile) è un mollusco bivalve molto diffuso nei nostri mari, della famiglia *Mytilidae*. Il suo nome scientifico è *Mytilus galloprovincialis*.

**MORFOLOGIA.** Di forma allungata, è dotata di una conchiglia di color nero-violaceo; le valvole sono bombate, uguali, di forma quasi triangolare e presentano sottili striature concentriche. All'interno il colore è viola-madreperlaceo e questo può variare in relazione al ciclo riproduttivo e al sesso.

**TAGLIA.** Fino a 10 cm.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo, Atlantico orientale, Mar Nero.

**HABITAT.** Vive attaccata alle rocce o substrati duri.

**STAGIONALITÀ.** Tutto l'anno.

**COME SI PESCA.** I mitili sono principalmente allevati e solo in piccola parte pescati su banchi naturali. Le tecniche di allevamento cambiano in relazione all'ambiente in cui si opera: acque lagunari, stagni, aree di mare protetto e mare aperto. La pesca avviene in modo professionale grazie a operatori subacquei. L'allevamento, la "mitilicoltura", viene invece praticato con diverse tecnologie in Adriatico, nello Ionio, nel Tirreno centro-settentrionale e nel Mar di Sardegna.

**PREGI.** A fronte di un basso contenuto calorico, i mitili hanno proprietà nutrizionali eccezionali, con una bassa percentuale di grassi e un ricco contenuto di proteine nobili, vitamine e minerali.

**NOTE.** Ogni confezione deve avere il bollo sanitario CEE, che garantisce l'origine certa del prodotto e la sua sicurezza igienico-sanitaria ai fini alimentari.



A  
B  
C  
D  
F  
G  
L  
M  
N  
O  
P  
R  
S  
T  
V  
Z

A  
B  
C  
D  
F  
G  
L  
M  
N  
O  
P  
R  
S  
T  
V  
Z

## DENTICE



Il dentice è un pesce osseo marino appartenente alla famiglia *Sparidae*. Il suo nome scientifico è *Dentex dentex*.

**MORFOLOGIA.** Possiede una forma ovale, con una tipica curvatura sul muso e due canini sporgenti (cui deve il nome) in tutte e due le mascelle. Ha un corpo alto, compresso lateralmente. Il profilo della testa è arrotondato, l'occhio è molto piccolo. Presenta una colorazione grigio-azzurra sul dorso e argentata sui fianchi, con lati del muso dorati; le pinne sono rosate mentre quelle ventrali e anale sono giallastre. È presente una macchia scura all'estremità della dorsale.

**TAGLIA.** Fino a 1 m e 14 kg di peso.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo, Atlantico orientale fino al Senegal.

**HABITAT.** Il dentice si muove a profondità variabili, fino a 200 m. Predilige fondali rocciosi e sabbiosi, le aree con praterie di posidonia, scogliere e secche.

**STAGIONALITÀ.** Da giugno a novembre.

**COME SI PESCA.** Reti da posta, palangaro.

**PREGI.** È uno dei pesci più prelibati. La carne del dentice è leggermente dolce, caratterizzata da una consistenza succulenta ma compatta.

**NOTE.** Sono presenti diverse specie sul mercato, di valore diverso fra di loro. Il prodotto è commercializzato fresco o congelato.



 **FASOLARO**

Il fasolaro è un mollusco appartenente alla famiglia *Veneridae*.

Il suo nome scientifico è *Callista chione*.

**MORFOLOGIA.** Conchiglia con due valve, di forma ovale, liscia, solida e colorata di un bel bruno aranciato. Presenza di sottili striature. Bordo interno liscio. Il mollusco interno presenta una colorazione rossastra molto evidente.

**TAGLIA.** 7-11 cm.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo e Atlantico orientale.

**HABITAT.** Vive nei fondi sabbiosi, fino a 20 m di profondità.

**STAGIONALITÀ.** Gennaio, febbraio, ottobre, novembre e dicembre.

**COME SI PESCA.** Draga idraulica.

**PREGI.** La carne ha un gusto intenso e saporito, con un delicato e caratteristico profumo di mare. Al momento dell'acquisto la conchiglia deve essere chiusa, segno che l'animale è ancora vivo.

**NOTE.** Ogni confezione deve avere il bollo sanitario CEE, che garantisce l'origine certa del prodotto e la sua sicurezza igienico-sanitaria ai fini alimentari.



## GALLINELLA (CAPONE)

La gallinella di mare (o capone) è un pesce appartenente alla famiglia *Triglidae*. Il suo nome scientifico è *Chelidonichthys lucerna*.

**MORFOLOGIA.** La colorazione sul dorso è rossa o bruna, sui fianchi rosea e centralmente bianca. La linea laterale è coperta di squame rugose. Le pinne pettorali, provviste di macchie e di una bordatura blu intenso, ricordano le ali degli uccelli.

**TAGLIA.** 30-60 cm.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo, Atlantico orientale.

**HABITAT.** Vive su fondi sabbiosi fino a grandi profondità.

**STAGIONALITÀ.** Da aprile a ottobre.

**COME SI PESCA.** Palangaro, reti da posta e strascico.

**PREGI.** Possiede carni bianche e saporite, ma non abbondanti in rapporto al peso. Pesce magro, con carni ricche di potassio, fosforo e vitamina D. È impiegata soprattutto per insaporire le zuppe di mare.

A  
B  
C  
D  
F  
G  
L  
M  
N  
O  
P  
R  
S  
T  
V  
Z

## GAMBERO GRIGIO



Il gambero grigio è un crostaceo della famiglia *Crangonidae*.

Il suo nome scientifico è *Crangon crangon*.

**MORFOLOGIA.** Piccolo crostaceo grigio-bruno che presenta talvolta dei punti neri sul carapace.

**TAGLIA.** Raggiunge una dimensione massima di 7 cm.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo e Mar Nero; presente anche nell'Atlantico orientale, dal Marocco al Mar Bianco.

**HABITAT.** Diffuso sui fondali sabbiosi e su praterie costiere entro i 20 m di profondità, anche in lagune ed estuari.

**STAGIONALITÀ.** Dalla primavera all'autunno, varia a seconda della zona.

**COME SI PESCA.** Cogolli e bertovelli, reti a strascico.

**PREGI.** Carne molto apprezzata, di ottima qualità. In ambito gastronomico è uno dei crostacei più richiesti per il suo sapore delicato.



A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

# GAMBERO ROSSO



Il gambero rosso è un crostaceo decapode marino della famiglia *Aristeidae*.

Il suo nome scientifico è *Aristaeomorpha foliacea*.

**MORFOLOGIA.** Il gambero rosso ha un carapace colorato di un bel rosso vivo con due lunghe antenne.

**TAGLIA.** Comunemente di 15 cm, può raggiungere al massimo i 20 cm.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo, Atlantico orientale, Oceano Indiano e Pacifico occidentale.

**HABITAT.** Vive nascosto nei fondali fangosi e sabbiosi, solitamente tra i 200 e i 1.000 m, con catture più frequenti tra i 400 e gli 800 m.

**STAGIONALITÀ.** Da aprile a dicembre.

**COME SI PESCA.** Strascico.

**PREGI.** Molto apprezzate, le sue carni sono prive di grassi e ricche di proteine di alta qualità e sali minerali.



# GHOZZO NERO

Il ghiozzo nero è un pesce d'acqua salata, appartenente alla famiglia dei *Gobiidae*.

Il suo nome scientifico è *Gobius niger*.

**MORFOLOGIA.** Ha un corpo tozzo e allungato, di colorazione solitamente bruna o nera sul dorso e biancastra sul ventre e con punti e macchie scure che possono variare durante la stagione riproduttiva. Si caratterizza per la prima pinna dorsale più o meno alta, con raggi filiformi e allungati nei maschi. Le pinne ventrali sono oblunghe e unite fra loro.

**TAGLIA.** Può raggiungere i 15-16 cm di lunghezza.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo (molto comune nelle zone lagunari e costiere italiane), nel Mar Nero e nell'Atlantico orientale.

**HABITAT.** Si trova in acque dolci, salmastre e marine, su fondali rocciosi, sabbiosi o fangosi.

**STAGIONALITÀ.** Si trova tutto l'anno, ma sarebbe meglio non consumarlo durante il periodo riproduttivo che va da gennaio a giugno.

**COME SI PESCA.** Cogolli e bertovelli.

**PREGI.** Le sue carni sono apprezzate per la loro bontà.

**NOTE.** Lo si consuma fresco, fritto o lessato; ha carni bianche e piuttosto grasse, dal sapore però delicato e dalle quali si può ottenere un ottimo brodo.



## GRANCEVOLA (GRANSEOLA)

La grancevola o granceola, comunemente chiamata granseaola, è un crostaceo decapode della famiglia *Majidae*. Il suo nome scientifico è *Maja squinado*.

**MORFOLOGIA.** Grosso granchio con una corazza giallo-rosata particolarmente dura. Ha le zampe sproporzionate rispetto al corpo a forma di cuore, bombato con dentellature lungo il margine laterale che termina con due denti cuneiformi; nella parte anteriore ha cinque paia di zampe di cui due terminano con robuste chele.

**TAGLIA.** Questo crostaceo può raggiungere dimensioni notevoli, fino a 25 cm.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo, Atlantico orientale.

**HABITAT.** Vive su fondali sabbiosi fino a 100 m di profondità.

**STAGIONALITÀ.** Il periodo migliore per il consumo è nei mesi invernali e primaverili: novembre, dicembre, aprile, maggio. È disponibile tutto l'anno il prodotto surgelato.

**COME SI PESCA.** Nasce, tremagli, strascico.

**PREGI.** Le carni hanno sapore dolce e delicato, con una consistenza tenera e un'alta percentuale di proteine magre. La polpa è bianca e saporita; può essere opportunamente lavorata e venduta arrotolata in bastoncini sottovuoto.

**NOTE.** Viene consumata fresca e può essere mantenuta in vita in vasche fino alla vendita.

## GRANCHIO



I granchi appartengono alla famiglia dei crostacei decapodi e all'infraordine *Brachyura* che sono a loro volta composti da moltissime specie.

**MORFOLOGIA.** Crostaceo a dieci zampe, si caratterizza per il robusto carapace che ne protegge il corpo. Ha due potenti chele sulle zampe anteriori, usate per difesa e caccia e otto zampe posteriori adibite al movimento. Il carapace non cresce con l'animale, ma subisce un periodico processo di muta durante il quale è più vulnerabile.

**TAGLIA.** Le dimensioni variano enormemente, dai pochi millimetri a quasi 3 m.

**DIFFUSIONE.** Vive in quasi tutti gli ambienti acquatici del mondo.

**HABITAT.** Sia acque dolci che acque salate. Alcune specie sono quasi del tutto terrestri e vivono lungo le coste.

**STAGIONALITÀ.** Varia a seconda della specie e dell'area geografica. Generalmente i granchi sono attivi e più abbondanti in primavera e in autunno.

**COME SI PESCA.** Trappola a gabbia.

**PREGI.** La parte carnosa è presente sia nelle chele (più pregiate), sia nel corpo (più scure e decisive). Ha un sapore dolce e delicato, con una consistenza tenera e succosa.



A

B

C

D

F

G

L

M

N

O

P

R

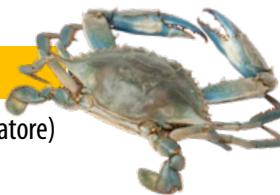
S

T

V

Z

# GRANCHIO BLU



Il granchio blu (o granchio reale blu o granchio nuotatore) è un crostaceo della famiglia *Portunidae*. Il suo nome scientifico è *Callinectes sapidus*.

**MORFOLOGIA.** È un crostaceo decapode con carapace bluastro e chele azzurre. Oltre che per il colore, è caratterizzato da un quinto paio di zampe a forma di racchetta per nuotare, un addome a forma di "T" nei maschi e largo nelle femmine mature. Si nutre di molluschi, crostacei e pesci. Si riproduce molto velocemente.

**TAGLIA.** Può raggiungere 25 cm di larghezza.

**DIFFUSIONE.** Specie aliena originaria dell'Oceano Atlantico, è in costante aumento in tutto il Mar Mediterraneo e in Italia, favorita dalla mancanza di predatori.

**HABITAT.** Predilige ambienti costieri e lagunari. Si adatta a condizioni ambientali diverse, resiste a variazioni di salinità e temperatura.

**STAGIONALITÀ.** Mesi caldi e temperati, da aprile a novembre.

**COME SI PESCA.** Trappole a gabbia con esca.

**PREGI.** La carne è bianca, tenera. Ha un sapore delicato e leggermente dolce, con note che ricordano l'astice. È ricca di proteine, vitamine e minerali, ma povera di grassi.



# GRONGO

Il grongo è un pesce d'acqua salata appartenente alla famiglia *Congridae*. Il suo nome scientifico è *Conger conger*.

**MORFOLOGIA.** Assomiglia all'anguilla, ha un dorso grigio bruno con riflessi azzurrognoli e un ventre biancastro.

**TAGLIA.** Fino a 2 m.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo, Canarie, Mare del Nord.

**HABITAT.** Fondali rocciosi, fino 1.000 m di profondità.

**STAGIONALITÀ.** Tutto l'anno.

**COME SI PESCA.** Nasse, lenze, palamiti.

**PREGI.** La carne di grongo è tenera e gustosa, ma poco apprezzata perché difficile da pulire a causa della fitta e disordinata presenza di spine, perlopiù concentrate nella parte inferiore del pesce.





## LAMPUGA

La lampuga (conosciuta anche come corifena cavallina, pesce capone o pesce settembrino) è un pesce osseo pelagico appartenente alla famiglia *Coryphaenidae*. Il suo nome scientifico è *Coryphaena hippurus*.

**MORFOLOGIA.** È un pesce pelagico veloce e agile dal corpo lungo e compresso. Si nutre di pesci o crostacei e nuota a velocità elevate (può raggiungere i 95 km/h). Si caratterizza per i colori brillanti, da una pinna dorsale lunga, una cresta frontale nei maschi e da una rapida crescita.

**TAGLIA.** Nel Mar Mediterraneo misura solitamente tra 40 e 80 cm, con una taglia media che oscilla tra i 2 e i 5 kg.

**DIFFUSIONE.** Acque tropicali e subtropicali di tutto il mondo. Nel Mar Mediterraneo, si trova sulle coste di Sicilia, Campania e Sardegna.

**HABITAT.** Appare sulle coste nel periodo della deposizione delle uova, tipicamente verso la fine dell'estate e l'inizio dell'autunno.

**STAGIONALITÀ.** Da luglio a novembre.

**COME SI PESCA.** Tende ad aggregarsi sotto oggetti galleggianti; reti a circuizione.

**PREGI.** Carne di colore rosa, magra, saporita e compatta, è l'ideale per diverse preparazioni.

**NOTE.** Pesce poco grasso, richiede particolare attenzione durante la cottura per evitare che si secchi.

## LANZARDO



Il lanzardo o sgombro occhione (conosciuto anche come sgombro cavallo) è un pesce marino appartenente alla famiglia *Scombridae*. Il suo nome scientifico è *Scomber colias*.

**MORFOLOGIA.** Sul dorso sono presenti macchie irregolari di colore verdastro con i fianchi grigiastrati. Occhio più grande rispetto allo sgombro.

**TAGLIA.** Fino a 40 cm.

**DIFFUSIONE.** La specie si ritrova praticamente in tutto il mondo.

**HABITAT.** Acque profonde, vive in branchi.

**STAGIONALITÀ.** Primavera ed estate, con un periodo più intenso da giugno a novembre.

**COME SI PESCA.** Reti, circuizione.

**PREGI.** Molto ricco di proteine e di omega-3 e piuttosto grasso, com'è tipico del pesce azzurro. Possiede elevati quantitativi di sodio, fosforo e potassio, ma anche notevoli livelli di colesterolo buono.

A  
B  
C  
D  
F  
G  
L  
M  
N  
O  
P  
R  
S  
T  
V  
Z

A  
B  
C  
D  
F  
G  
L  
M  
N  
O  
P  
R  
S  
T  
V  
Z

## LATTERINO (ACQUADELLA)



Il latterino, conosciuto anche come latterino capoccione o acquadella, è un piccolo pesce d'acqua dolce e marina appartenente alla famiglia *Atherinidae*. Il suo nome scientifico è *Atherina boyeri*.

**MORFOLOGIA.** Corpo fusiforme, allungato ricoperto di squame. Muso corto, bocca obliqua che raggiunge la parte anteriore dell'occhio. Mascella inferiore più sporgente della superiore. Sono presenti due pinne dorsali, pinna codale piccola e leggermente forcuta.

**TAGLIA.** 10-13 cm.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo e Atlantico orientale in acque costiere e acque salmastre.

**HABITAT.** Vive in branchi numerosi.

**STAGIONALITÀ.** Disponibile per gran parte dell'anno, con picchi nel periodo primaverile ed estivo.

**COME SI PESCA.** Cogolli.

**PREGI.** Pur essendo un "pesce povero", ha caratteristiche organolettiche e nutritive notevoli. Il sapore è leggermente amarognolo, ma molto intenso. Viene commercializzato fresco, congelato, inscatolato.



## LECCIA

La leccia (o leccia amia) è un pesce osseo marino appartenente alla famiglia *Carangidae*.

Il suo nome scientifico è *Lichia amia*.

**MORFOLOGIA.** Presenta un corpo allungato e compresso lateralmente, che varia leggermente a seconda della specie. La colorazione è argentea o grigio-verdastra con la coda a rondine e una linea laterale caratteristica che la rende riconoscibile. La pelle è coperta da scaglie molto piccole.

**TAGLIA.** La dimensione più comune è tra i 40 cm e il metro, ma può raggiungere una lunghezza massima di 2 m e un peso di circa 50 kg.

**DIFFUSIONE.** Tipica dell'Atlantico orientale, si trova anche in tutto il Mar Mediterraneo, ad eccezione del Mar Nero.

**HABITAT.** Vive a profondità variabili, in zone sabbiose e vicino alle foci dei fiumi.

**STAGIONALITÀ.** Da aprile a ottobre.

**COME SI PESCA.** Reti da posta e ciruizione.

**PREGI.** Le carni bianche, sode, dal sapore delicato, sono molto apprezzate in cucina e ricordano quelle della ricciola.





## LUCCIO

Il luccio è un pesce d'acqua dolce appartenente alla famiglia *Esocidae*. Il suo nome scientifico è *Esox lucius*.

**MORFOLOGIA.** Possiede un corpo slanciato e lungo, leggermente appiattito sui fianchi, un muso a becco d'anitra ed è noto per la sua voracità.

**TAGLIA.** In Italia raggiunge circa 15-20 cm nel primo anno di età per arrivare fino a 70-75 cm dopo otto anni. Alcuni esemplari adulti possono superare 1,35 m di lunghezza e 20 kg di peso.

**DIFFUSIONE.** In Italia è presente in molti laghi, fiumi e canali.

**HABITAT.** Predilige acque dolci, ferme o a corrente lenta, con fondali ricchi di vegetazione, alghe e ostacoli dove potersi nascondere per cacciare.

**STAGIONALITÀ.** Da settembre a marzo.

**COME SI PESCA.** Reti da posta.

**PREGI.** La carne del luccio è delicata e saporita, specie quella degli esemplari giovani, anche se generalmente risulta abbastanza asciutta.

A

B

C

D

F

G

L

M

N

O

P

R

S

T

V

Z

# A MORMORA

La mormora (o marmorata) è un pesce di acqua salata appartenente alla famiglia *Sparidae*. Il suo nome scientifico è *Lithognathus mormyrus*.



**MORFOLOGIA.** Possiede un profilo ovale, allungato, con la pelle di un colore giallo/grigio argento percorsa sui fianchi da strisce verticali brune che la rendono inconfondibile.

**TAGLIA.** Lunghezza 20-35 cm.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo, Atlantico orientale, Golfo di Biscaglia, Sudafrica, Mozambico, Oceano Indiano, Mar Rosso.

**HABITAT.** Vive sui fondali arenosi e fangosi del litorale, come anche nei porti.

**STAGIONALITÀ.** Da maggio a ottobre.

**COME SI PESCA.** Reti da posta.

**PREGI.** È un pesce di ottimo sapore, paragonabile a quella del branzino o del dentice, ma è più spinoso e difficile da pulire. Ha carni magre, bianche, gustose e ricche di proteine e sali minerali.



# MOSCARDINO

Il moscardino è un mollusco cefalopode della famiglia *Octopodidae*, la stessa di seppie e calamari. I nomi scientifici delle due specie presenti in Mediterraneo sono *Eledone cirrhosa* ed *Eledone moschata*.

**MORFOLOGIA.** Corpo ovale a forma di sacco con testa ben distinta dal corpo. I tentacoli hanno una sola fila di ventose. Le due specie si distinguono facilmente per il colore: una bianco-giallastro, una più bruna.

**TAGLIA.** Fino a 40 cm.

**DIFFUSIONE.** Specie comune nel Mar Mediterraneo.

**HABITAT.** Sui fondi fangosi.

**STAGIONALITÀ.** Da gennaio a marzo, da settembre a dicembre.

**COME SI PESCA.** Reti a strascico.

**PREGI.** Carne dal sapore delicato che ricorda quello del polpo, ma più elastica. Maggiormente tenera quella degli esemplari più piccoli. Viene commercializzato fresco e congelato.

**NOTE.** Per riconoscerne la freschezza si deve osservare il colore del mollusco; più la colorazione è viva e intensa, nelle sue varie sfumature, più è garantita la freschezza.

A  
B  
C  
D  
F  
G  
L  
M  
N  
O  
P  
R  
S  
T  
V  
Z



Il murice comune è un mollusco gasteropode appartenente alla famiglia *Muricidae*. Il suo nome scientifico è *Bolinus brandaris*.

**MORFOLOGIA.** È una specie con una conchiglia piuttosto grande, di colore bianco-giallastro o cincialstro e pareti spesse, provvista di prolungamenti spinosi.

**TAGLIA.** 6-8 cm.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo.

**HABITAT.** Vive lungo i litorali ed è comune su fondali sabbiosi, fino a un massimo di 100 m.

**STAGIONALITÀ.** Aprile, maggio, settembre, ottobre e novembre.

**COME SI PESCA.** Strascico e nasse.

**PREGI.** Carne molto apprezzata. Possibile lo scambio con il murice senza spine, un mollusco simile ma di minor pregio.

**NOTE.** Per la vendita i gasteropodi devono essere confezionati, etichettati e riportare il marchio dello stabilimento di spedizione.

## NASELLO



Il nasello è un pesce d'acqua salata appartenente alla famiglia *Merlucciidae*. Il nome scientifico è *Merluccius merluccius*.

**MORFOLOGIA.** Ha un corpo allungato e slanciato, con testa grande e muso appuntito. È caratterizzato da due pinne dorsali, una bocca ampia con mandibola prominente e denti aguzzi. La livrea è grigio-brunastra sul dorso e argentea sui fianchi, sfumando nel bianco sul ventre.

**TAGLIA.** Raggiunge mediamente i 30-60 cm, ma può superare il metro di lunghezza.

**DIFFUSIONE.** Ampiamente diffuso nel Mar Mediterraneo, nell'Atlantico orientale (dall'Islanda alla Mauritania) e nel sud del Mar Nero.

**HABITAT.** Predilige i fondali sabbiosi o melmosi. Si trova a profondità che variano dai 30 ai 100 m, ma può spingersi fino a circa 300/400 m. Si sposta in banchi, avvicinandosi alle coste in estate e ritirandosi al largo in inverno.

**STAGIONALITÀ.** Gennaio, febbraio, marzo e dicembre.

**COME SI PESCA.** Pesca a strascico, reti da posta, palangaro.

**PREGI.** La carne è magra, bianca e un po' acquosa, si sfalda facilmente. Si commercializza intero, in tranci o in filetti ed è adatto a ogni tipo di cottura.

**NOTE.** È il rappresentante della famiglia dei merluzzi pescati nel Mar Mediterraneo.

A  
B  
C  
D  
F  
G  
L  
M  
N  
O  
P  
R  
S  
T  
V  
Z

## OCCHIATA



L'occhiata è un pesce di acqua salata della famiglia *Sparidae*. Il suo nome scientifico è *Oblada melanura*.

**MORFOLOGIA.** Ha un corpo ellittico, muso allungato con bocca piccola e mascella inferiore leggermente prominente. Occhi grandi rotondi. Dorso di colore grigio-azzurro, ventre argentato. Sul peduncolo caudale è presente una grande macchia nera bordata di bianco che non raggiunge il bordo inferiore del peduncolo.

**TAGLIA.** La lunghezza è di 15-30 cm. Il peso raggiunge al massimo i 500 g.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo, Atlantico orientale, Golfo di Biscaglia, da Gibilterra fino in Angola e Capo Verde.

**HABITAT.** In acque poco profonde su fondali rocciosi o sabbiosi fra le alghe.

**STAGIONALITÀ.** Da maggio a settembre.

**COME SI PESCA.** Reti da posta e ciruzione.

**PREGI.** Le carni sono pregiate, magre, bianche e con un sapore delicato, simile a orate e saragli, ma con più spine.



## OMBRINA

L'ombrina è un pesce comune nel Mar Mediterraneo della famiglia *Sciaenidae*. Il suo nome scientifico è *Umbrina cirrosa*.

**MORFOLOGIA.** Ha un corpo allungato, compresso lateralmente, con dorso arcuato e ventre piatto, una testa massiccia. Il colore è grigio-argenteo con riflessi metallici.

**TAGLIA.** Le dimensioni variano a seconda della specie, generalmente si aggirano tra i 30 e i 70 cm, con un peso massimo di circa 12 kg.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo, Mar Nero, Atlantico orientale e Mar Rosso.

**HABITAT.** Predilige fondali sabbiosi, ma si trova anche in quelli rocciosi e fangosi.

**STAGIONALITÀ.** Gennaio, febbraio, novembre e dicembre.

**COME SI PESCA.** Reti da posta.

**PREGI.** Le carni dell'ombrina sono bianche, delicate, magre e molto apprezzate.



## DORATA

L'orata è un pesce osseo marino e di acque salmastre, appartenente alla famiglia *Sparidae*. Il suo nome scientifico è *Sparus aurata*.

**MORFOLOGIA.** Ha un corpo ovale allungato, molto compresso, ricoperto di grosse squame, bocca piccola, fra i due occhi è presente una fascia arcuata color oro. Una debole macchia giallo-oro splende sugli opercoli i quali, al margine superiore, sono provvisti di una macchia color ruggine-violacea.

**TAGLIA.** Dai 30 agli 80 cm di lunghezza, può raggiungere anche i 17 kg di peso.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo, Atlantico orientale, Isole Britanniche, Stretto di Gibilterra fino a Capo Verde e intorno alle Canarie. È uno dei pesci più allevati in acquacoltura.

**HABITAT.** Vive vicino alla costa, su fondi sabbiosi o fra le rocce, fino a 150 m di profondità. Presente anche in acque salmastre e lagune.

**STAGIONALITÀ.** Da aprile a ottobre.

**COME SI PESCA.** Reti da posta, palangaro, strascico, circuizione.

**PREGI.** Ha carni delicate e saporite, adatte a ogni tipo di cottura. È tra i pesci più pregiati che si trovano sul mercato.

**NOTE.** L'orata allevata si presenta più scura nel colore, uniforme nella taglia e generalmente priva della fascia dorata fra gli occhi. Viene commercializzata fresca e congelata.

## OSTRICA



L'ostrica è un mollusco bivalve appartenente alla famiglia *Ostreidae*.

Il suo nome scientifico è *Ostrea edulis*.

**MORFOLOGIA.** Mollusco con conchiglia esterna tondeggiante molto dura composta di due valve diverse. La parte esterna è segnata da sottili cerchi di accrescimento.

**TAGLIA.** Fino a 10 cm, ma può raggiungere anche i 15 cm.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo, Atlantico orientale, Mar Nero.

**HABITAT.** Vive attaccata alle rocce lungo la costa o nei vivai. Altre specie di ostrica vengono allevate in molte zone costiere europee. In base alle dimensioni viene classificata con un calibro che cambia a seconda del Paese produttore.

**STAGIONALITÀ.** Si può mangiare tutto l'anno, ma è migliore a settembre e aprile.

**COME SI PESCA.** Allevata in impianti che consentono di simulare i cicli della marea tramite periodi di emersione e immersione dell'animale.

**PREGI.** È il mollusco più pregiato sul mercato, insieme al tartufo di mare e alla capasanta. È facilmente distinguibile, per la forma delle valve essenzialmente tondeggiante, dalle altre ostriche presenti sui nostri mercati: l'ostrica portoghese (*Crassostrea angulata*) e l'ostrica giapponese (*Crassostrea gigas*), entrambe conosciute con il nome di ostrica concava, che hanno la valva a forma di ovale allungato.

**NOTE.** Ogni confezione deve avere il bollo sanitario CEE, che garantisce l'origine certa del prodotto e la sua sicurezza igienico-sanitaria ai fini alimentari.



A  
B  
C  
D  
F  
G  
L  
M  
N  
O  
P  
R  
S  
T  
V  
Z

## PAGELLO (FRAGOLINO)

Il pagello fragolino o fragolino è un pesce osseo marino appartenente alla famiglia *Sparidae*. Il suo nome scientifico è *Pagellus erythrinus*.



**MORFOLOGIA.** Di medie dimensioni, ha un corpo tendenzialmente arrotondato di profilo, compresso ai lati. Privo di macchie o striature sul corpo, si presenta di colore rosa o rossastro. Il profilo del muso è meno convesso del pagro e del dentice.

**TAGLIA.** Può raggiungere i 60 cm di lunghezza.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo, Atlantico orientale dalle Canarie fino a Capo Verde e raramente in Norvegia.

**HABITAT.** Vive in acque costiere, fondi rocciosi, sabbiosi e fangosi. Nel Mar Mediterraneo fino a 200 m, nell'Oceano Atlantico fino a 300 m.

**STAGIONALITÀ.** Gennaio, febbraio, marzo, aprile, luglio, agosto, settembre, ottobre, novembre e dicembre.

**COME SI PESCA.** Reti da posta, palamiti, strascico.

**PREGI.** Carni bianche pregiate per il delicato sapore tendente al dolce.

**NOTE.** Commercializzato fresco o congelato. Presenti diverse specie sul mercato di valore inferiore.



## PAGRO

Il pagro, noto anche come praio, è un pesce osseo marino appartenente alla famiglia *Sparidae*. Il suo nome scientifico è *Pagrus pagrus*.

**MORFOLOGIA.** Ha un corpo oblungo, profilo del capo molto convesso, muso poco allungato, arrotondato. Dorso rosso roseo, fianchi rosei con riflessi argentei ventre bianco, pinne rosee.

**TAGLIA.** 30-70 cm.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo, Atlantico orientale da Gibilterra fino alle Canarie e Isole Britanniche. Atlantico occidentale dalla costa degli Stati Uniti, Golfo del Messico fino alle coste argentine.

**HABITAT.** Vive a profondità variabile da 20 a 200 m, su fondi sabbiosi, arenosi, detritici.

**STAGIONALITÀ.** Dicembre.

**COME SI PESCA.** Reti da posta e strascico, palamiti.

**PREGI.** Carni bianche sode, molto apprezzate. Viene spesso confuso con il dentice.

**NOTE.** Commercializzato fresco o congelato. Sono presenti sul mercato specie diverse di origine atlantica, di valore inferiore.





## PALAMITA

La palamita è un pesce di mare appartenente alla famiglia *Scombridae*. Il suo nome scientifico è *Sarda sarda*.

**MORFOLOGIA.** Dalla forma allungata, la palamita presenta il dorso di colore azzurro o blu, con i fianchi argentati e gli occhi molto piccoli. Le pinne dorsali sono piccole e hanno la forma di un triangolo, sono avvicinate e la prima degrada lentamente verso dietro. La bocca è grossa e larga. Fasce nerastre discendono in direzione longitudinale obliqua dal dorso lungo i fianchi.

**TAGLIA.** 30-80 cm.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo, Atlantico settentrionale, Golfo del Messico, dalla Colombia al Venezuela.

**HABITAT.** Vive in profondità, ma in primavera si avvicina alla costa.

**STAGIONALITÀ.** Aprile, maggio, giugno, luglio, agosto, settembre, ottobre e novembre.

**COME SI PESCA.** Reti da posta, reti a strascico, palangaro e circuizione.

**PREGI.** Ad alto valore proteico, le sue carni sono saporite, tenere e rosate, simili a quelle dello sgombro, ma più gustose.

## **PALOMBO**



Il palombo liscio, conosciuto anche come palombo comune, è uno squalo non pericoloso per l'uomo appartenente alla famiglia *Triakidae*.

Il suo nome scientifico è *Mustelus mustelus*.

**MORFOLOGIA.** Di colore grigio con ventre biancastro, il corpo è snello e affusolato.

**TAGLIA.** Può raggiungere i 2 m.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo, Atlantico orientale, Canarie, Madeira, Sudafrica.

**HABITAT.** Vive a profondità fino a 600 m su fondi fangosi.

**STAGIONALITÀ.** Tutto l'anno, ma la sua pesca è particolarmente diffusa nei mesi estivi e autunnali.

**COME SI PESCA.** Reti a strascico, reti, palamiti, nasse.

**PREGI.** Carne tenera, magra e prive di lische, con un sapore delicato simile a quello delle carni bianche piuttosto che del pesce.

**NOTE.** Normalmente viene venduto spellato.

A  
B  
C  
D  
F  
G  
L  
M  
N  
O  
P  
R  
S  
T  
V  
Z

A

B

C

D

E

F

G

L

M

N

O

P

R

S

T

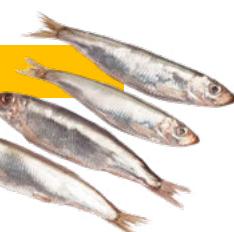
V

Z

## PAPALINA

La papalina, nota anche come spratto o saraghina, appartiene alla famiglia *Clupeidae*.

Il suo nome scientifico è *Sprattus sprattus*.



**MORFOLOGIA.** Corpo fusiforme ovalizzato nella parte ventrale, ricoperto di grosse squame, carena molto pronunciata e seghettata. Bocca piccola. Pinna dorsale situata verso il centro.

**TAGLIA.** Fino a 15 cm.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo, Atlantico nord-orientale.

**HABITAT.** Vive in branchi a medie profondità.

**STAGIONALITÀ.** È disponibile tutto l'anno, con una stagione di pesca prolungata; il suo picco va da ottobre a marzo.

**COME SI PESCA.** Reti da ciruizione e strascico, sistema volante.

**PREGI.** Carni tenerissime, digeribili, ricche di omega-3, vitamina D e B12 a basso costo e caloricamente contenuto. Viene commercializzata fresca. Pesce molto delicato e facilmente deteriorabile.

**NOTE.** Per distinguere la sardina, si prende il pesce per la pinna dorsale: se è papalina, rimane dritta; se è sardina, si inclina in avanti.



## PESCE SPADA

Il pesce spada è un pesce osseo marino, unica specie del genere *Xiphias* e della famiglia *Xiphiidae*.

Il suo nome scientifico è *Xiphias gladius*.

**MORFOLOGIA.** Dal corpo lungo e idrodinamico, è caratterizzato principalmente dalla sua mascella superiore che si estende in un'affilata "spada" ossea, lunga circa un terzo della sua lunghezza totale.

**TAGLIA.** Può raggiungere grandi dimensioni, arrivando a superare i 4 m di lunghezza e 500 kg di peso.

**DIFFUSIONE.** È un pesce cosmopolita, di grande rilevanza commerciale.

**HABITAT.** Abita le zone tropicali, subtropicali e temperate di tutti gli oceani. Nel Mar Mediterraneo è spesso presente lungo le coste. Predilige le acque superficiali, ma lo si può trovare anche in quelle profonde.

**STAGIONALITÀ.** Aprile, maggio, giugno, luglio, agosto, settembre e ottobre.

**COME SI PESCA.** Arpione (sulle "spadare" o feluche) e palamito.

**PREGI.** Carni di consistenza soda e sapore deciso, hanno un basso contenuto di grassi. Molto pregiate nella posizione ventrale, leggermente più grasse di quelle ricavate dal dorso. Si commercializza in tranci da cuocere soprattutto alla griglia.





## PESCE PERSICO

Il pesce persico, conosciuto comunemente come persico reale o persico, è un pesce d'acqua dolce appartenente alla famiglia *Percidae*. Il suo nome scientifico è *Perca fluviatilis*.

**MORFOLOGIA.** Ha un corpo di forma ovale, ricoperto di squame e con pinne pungenti. Caratteristica è la macchia scura presente alla base della pinna dorsale.

**TAGLIA.** Quella media è tra i 20 e i 30 cm.

**DIFFUSIONE.** È un pesce ormai quasi scomparso dai laghi e fiumi italiani.

**HABITAT.** Predilige laghi, fiumi a scorrimento lento e stagni, ma lo si trova anche in ambienti salmastri.

**STAGIONALITÀ.** È possibile pescarlo tutto l'anno, con alcune restrizioni per la riproduzione. Il periodo migliore va da giugno a settembre.

**COME SI PESCA.** Reti da posta.

**PREGI.** Presenta carne bianca, soda, compatta di buon sapore ma di facile deperibilità.



## PLATESSA



La platessa, conosciuta anche come passera di mare, è un pesce d'acqua salata, appartenente alla famiglia *Pleuronectidae*. Il suo nome scientifico è *Pleuronectes platessa*.

**MORFOLOGIA.** È un pesce piatto, con corpo ovale o romboidale. Il dorso è marrone o brunastro, con macchie rossastre o arancioni, mentre il lato inferiore è bianco. Vive appoggiata sul fianco sinistro e per questo ha gli occhi spostati sul lato destro.

**TAGLIA.** Raggiunge i 40 cm.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo.

**HABITAT.** Si infossa su fondi sabbiosi o fangosi.

**STAGIONALITÀ.** Si trova tutto l'anno, ma la stagione migliore va da maggio a dicembre.

**COME SI PESCA.** Reti a strascico o da posta.

**PREGI.** Carni delicate, bianche, magre e molto nutrienti, sono particolarmente adatte per una dieta leggera e sana.

A  
B  
C  
D  
F  
G  
L  
M  
N  
O  
P  
R  
S  
T  
V  
Z

A

B

C

D

F

G

L

M

N

O

P

R

S

T

V

Z

30

# POLPO

Il polpo è un mollusco cefalopode che appartiene alla famiglia *Octopodidae*. Il suo nome scientifico è *Octopus vulgaris*.



**MORFOLOGIA.** Possiede un corpo globoso e rugoso, con due grossi occhi laterali e otto braccia provviste di due file di ventose. Il colore muta a seconda dell'ambiente.

Simile al polpo, è il moscardino (o polpo bianco), meno pregiato e riconoscibile dall'unica fila di ventose presente sulle braccia.

**TAGLIA.** Raggiunge i 50 cm.

**DIFFUSIONE.** Vive tra gli scogli in prossimità della costa, tra la posidonia e sui fondi arenosi detritici.

**STAGIONALITÀ.** Da gennaio ad aprile.

**COME SI PESCA.** Nasce, reti a strascico.

**PREGI.** La carne è ricca di proteine, minerali e acidi grassi omega-3, mentre è povera di grassi e calorie.

**NOTE.** Si trova in commercio congelato di provenienza estera.





## RANA PESCATRICE (CODA DI ROSPO)

A  
B  
C  
D  
F  
G  
L  
M  
N  
O  
P  
R  
S  
T  
V  
Z

La rana pescatrice, o coda di rosso, è un pesce che appartiene alla famiglia *Lophiidae*.

Nel Mar Mediterraneo sono presenti due specie e il loro nome scientifico è *Lophius piscatorius* e *Lophius budegassa*.

**MORFOLOGIA.** Ha una testa appiattita con una enorme bocca. Il corpo si restringe a triangolo fino alla coda. Due grandi pinne pettorali e le dorsali filamentose. Pelle liscia priva di squame.

**TAGLIA.** Può raggiungere il metro di lunghezza.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo, Mar Nero, Atlantico orientale, Mare di Barents.

**HABITAT.** È un pesce di fondale (fino a 500 m di profondità); predilige fondi fangosi e sabbiosi.

**STAGIONALITÀ.** Marzo, aprile.

**COME SI PESCA.** Reti a strascico e reti da posta.

**PREGI.** Carni bianche, sode, saporite e molto pregiate, ma diventano stoppose se la cottura è troppo prolungata.

**NOTE.** Si consuma principalmente la coda (detta coda di rosso), che può essere tagliata a tranci.

## RICCIOLA



La ricciola è un pesce osseo marino appartenente alla famiglia *Carangidae*.  
Il suo nome scientifico è *Seriola dumerili*.

**MORFOLOGIA.** Presenta un corpo allungato, compresso sui fianchi, con una testa grande e una bocca ampia dotata di piccoli denti. Ha due pinne dorsali (la prima con raggi spinosi) e una coda forcuta.

**TAGLIA.** Quella minima legale è 60 cm. Ma può raggiungere i 2 m di lunghezza, con esemplari che arrivano a pesare anche 100 kg.

**DIFFUSIONE.** Pesce pelagico cosmopolita, è diffuso in tutti i mari tropicali e temperati del mondo.

**HABITAT.** Si incontra a profondità tra i 18 e i 70 m, ma può vivere fino a 385 m. Durante l'inverno, si sposta in acque più profonde.

**STAGIONALITÀ.** Da marzo a novembre.

**COME SI PESCA.** Reti da posta e reti a circolazione.

**PREGI.** Paragonabili a quelle di altri pesci pelagici, le carni della ricciola sono bianche, magre, saporite e molto pregiate, ma con un sapore delicato.



A  
B  
C  
D  
F  
G  
L  
M  
N  
O  
P  
R  
S  
T  
V  
Z

## ROMBO CHIODATO

Il rombo chiodato è un pesce d'acqua salata appartenente alla famiglia *Scophthalmidae*. Il suo nome scientifico è *Scophthalmus maximus*.



**MORFOLOGIA.** Corpo romboidale, con occhi spostati sul lato sinistro e una pelle priva di scaglie ma ricoperta da tubercoli coriacei. Macchie scure sulle pinne.

**TAGLIA.** Può raggiungere il metro di lunghezza.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo, Atlantico settentrionale, Europa del Nord.

**HABITAT.** Vive infossato su fondali sabbiosi o fangosi.

**STAGIONALITÀ.** Settembre, ottobre, novembre.

**COME SI PESCA.** Reti a strascico, reti da posta. Il prodotto estero può essere anche di allevamento.

**PREGI.** Carni bianche, sode, delicate e saporite, con un gusto leggermente dolce.



## ROMBO LISCIO

Il rombo liscio è un pesce di mare appartenente alla famiglia *Scophthalmidae*. Il suo nome scientifico è *Scophthalmus rhombus*.

**MORFOLOGIA.** Corpo piatto dalla forma ovoidale e molto largo, sul lato oculare presenta una colorazione bruno grigiastra con tante macchiette chiare e scure.

**TAGLIA.** Arriva a 70 cm.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo, Atlantico occidentale, Mar Nero.

**HABITAT.** Vive infossato sui fondali sabbiosi o fangosi.

**STAGIONALITÀ.** Gennaio, febbraio, marzo, dicembre.

**COME SI PESCA.** Reti a strascico, reti da posta.

**PREGI.** Ha carni bianche, tenere e saporite, facilmente digeribili e ricche di proteine e sali minerali. Sono di valore inferiore rispetto al rombo chiodato.





La salpa è un pesce osseo marino appartenente alla famiglia Sparidae. Il suo nome scientifico è *Sarpa salpa*.

**MORFOLOGIA.** Ha un corpo di forma ellittica, muso breve, bocca piccola con mascella superiore un po' prominente. Una macchia nera alla base delle pinne pettorali. Fianchi percorsi da una decina di linee giallo dorato.

**TAGLIA.** Dai 20 ai 40 cm di lunghezza, fino a 1,5 kg di peso.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo, Atlantico orientale, Golfo di Biscaglia, da Gibilterra fino in Angola e Capo Verde, Congo, Sudafrica.

**HABITAT.** Vive in branchi su bassi fondali melmosi e rocciosi, fra le alghe delle quali si ciba.

**STAGIONALITÀ.** Da maggio a ottobre.

**COME SI PESCA.** Reti da posta e ciruizione.

**PREGI.** Carni poco sapide, con un sapore tendenzialmente erbaceo e terroso a causa della sua dieta a base di alghe.

## **SAN PIETRO**



Il San Pietro è un pesce d'acqua salata, esponente della famiglia Zeidae.

Il suo nome scientifico è *Zeus faber*.

**MORFOLOGIA.** È un pesce inconfondibile dall'aspetto primitivo, con una larga bocca obliqua, grossi aculei spinosi dorsali e due caratteristiche macchie nere bordate di bianco al centro dei fianchi. Ha un corpo molto compresso lateralmente, con una testa grande.

**TAGLIA.** 30-60 cm.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo, Atlantico settentrionale, Sudafrica, Giappone e Australia.

**HABITAT.** Vive su fondali sabbiosi e fangosi fino a 100 m.

**STAGIONALITÀ.** Da gennaio ad aprile.

**COME SI PESCA.** Reti a strascico, reti da posta e palangaro.

**PREGI.** Le sue carni sono bianche, molto magre, tenere e saporite.



## SARAGO

Il sarago maggiore è un pesce osseo marino appartenente alla famiglia *Sparidae*, comune nel Mar Mediterraneo. Il suo nome scientifico è *Diplodus sargus*.



**MORFOLOGIA.** La forma dei saraggi è ellittica, col dorso grigio argenteo o giallo dorato, e un vistoso anello nero sulla base della coda. Hanno un corpo ovale alto, compresso lateralmente, muso appuntito con labbra spesse. Presentano cinque larghe fasce nerastre insieme a una macchia scura nelle ascelle pettorali e alla base della coda.

**TAGLIA.** Fino a 40 cm.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo, Atlantico orientale, Golfo di Biscaglia.

**HABITAT.** Vive a basse profondità su fondi rocciosi.

**STAGIONALITÀ.** Gennaio, febbraio, settembre, ottobre e novembre.

**COME SI PESCA.** Reti a ciruizione, reti da posta, nasse.

**PREGI.** La qualità delle carni dipende dalla freschezza del pesce: ottima appena catturato, tende a perdere sapore al passare del tempo.

**NOTE.** Presenti diverse specie sul mercato di valore analogo fra di loro. Commercializzato fresco o congelato.



## SARDINA

La sardina o bianchetto è un pesce osseo marino della famiglia *Clupeidae*.  
Il suo nome scientifico è *Sardina pilchardus*.

**MORFOLOGIA.** Questo pesce azzurro ha dorso azzurro argenteo, fianchi bianco argentei, forma slanciata e snella, squame grandi e pinna caudale con biforcazione pronunciata.

**TAGLIA.** Raggiunge una lunghezza massima di 20 cm.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo, Atlantico nord-orientale, Senegal, Mar Nero.

**HABITAT.** Vive d'inverno in acque profonde, d'estate vicino alla costa.

**STAGIONALITÀ.** Da gennaio a marzo.

**COME SI PESCA.** Reti da ciruizione, pelagiche, sistema volante.

**PREGI.** È tra i pesci più economici; ha carni molto saporite e piuttosto grasse. Le sardine si commercializzano fresche, affumicate e in scatola.

**NOTE.** Simile alla sardina è lo spratto, da cui si distingue per il ventre liscio e l'opercolo striato.





Lo scamponi è un crostaceo decapode della famiglia *Nephropidae*. Il suo nome scientifico è *Nephrops norvegicus*.

A  
B  
C  
D  
F  
G  
L  
M  
N  
O  
P  
R  
S  
T  
V  
Z

**MORFOLOGIA.** Presenta un carapace colorato di rosa. Ha un corpo allungato e snello di colore rosato o arancione, due antenne e due grandi e robuste chele provviste di spine.

**TAGLIA.** Arriva fino a 25 cm.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo, Mare del Nord, Isole Britanniche.

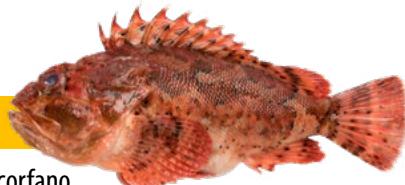
**HABITAT.** Fondali fangosi fino a 400 m di profondità.

**STAGIONALITÀ.** Da marzo a luglio.

**COME SI PESCA.** Reti a strascico.

**PREGI.** Ha carni molto delicate, morbide e gustose. È da consumare fresco per gustarne completamente la delicatezza. Tutti i crostacei, dopo bollitura, diventano rosa o rossi.

**NOTE.** Viene commercializzato anche ancora vivo per assicurarne la freschezza. Accertarsi, annusandolo, che non rilasci odore di ammoniaca e la testa non sia annerita. Il colore deve essere uniforme, le chiazze scure indicano che non è fresco. La perdita di freschezza si manifesta soprattutto con l'inflaccidimento dei muscoli addominali che hanno anche un colore verdastro. Si consuma solo la coda che ha un sapore molto delicato.



## SCORFANO

Lo scorfano rosso, noto anche semplicemente come scorfano, è un pesce di acqua salata della famiglia *Scorpaenidae*.

Il suo nome scientifico è *Scorpaena scropha*.

**MORFOLOGIA.** Possiede un corpo tozzo e massiccio caratterizzato da una testa grande spinosa, con spine velenose sull'opercolo e sulla pinna dorsale. Il suo colore varia molto perché si mimetizza con l'ambiente circostante.

**TAGLIA.** Fino a 50 cm.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo, Atlantico orientale dalle Isole Britanniche fino al Senegal, Sudafrica.

**HABITAT.** Fondi sabbiosi fino a 400 m di profondità. I giovani si avvicinano alla costa nei mesi invernali.

**STAGIONALITÀ.** Da gennaio a giugno.

**COME SI PESCA.** Reti da posta, reti a strascico, palangaro.

**PREGI.** Ha carni bianche, sode, magre, saporite, ricche di proteine, omega-3 e sali minerali.

**NOTE.** Sul mercato sono presenti diverse specie di pregio inferiore. Le altre sono più scure, bruno brunastro e marrone. Pericolose le spine opercolari.



A  
B  
C  
D  
F  
G  
L  
M  
N  
O  
P  
R  
S  
T  
V  
Z

## SEPIA

La seppia comune è un mollusco cepalopode decapode della famiglia *Sepiidae*. Il suo nome scientifico è *Sepia officinalis*.



**MORFOLOGIA.** Il corpo della seppia è simmetrico, a sacco. Gli occhi sono molto sviluppati ed è presente una corona di braccia al cui centro si apre la bocca. Il colore del dorso è zebbrato tendente all'olivastro, grigio. Presenta una forma ovoidale fatta a sacca dove contiene, oltre a un osso calcareo, anche delle vescicole di liquido nero ("inchiestro") impiegato come arma di difesa durante la fuga.

**TAGLIA.** Fino a 30 cm.

**DIFFUSIONE.** Diffusa in tutti i mari ma in particolare nel Mar Mediterraneo e nell'Adriatico.

**HABITAT.** Vive su fondi fangosi a varie profondità.

**STAGIONALITÀ.** Gennaio, febbraio, marzo, aprile, ottobre, novembre e dicembre.

**COME SI PESCA.** Reti a strascico, ramponi, nasse, reti da posta.

**PREGI.** Carni dolci dal sapore delicato.

**NOTE.** Viene venduta fresca o congelata. La maggior parte del prodotto di provenienza estera è di qualità inferiore. Il metodo di pesca incide sulla qualità.



## SGOMBRO

Lo sgombro, detto anche maccarello, scombro o lacerto, è un pesce osseo marino appartenente alla famiglia *Scombridae*. Il suo nome scientifico è *Scomber scombrus*.

**MORFOLOGIA.** Corpo affusolato con occhi non molto grandi, sul dorso presenta linee trasversali flessuose con dorso colore azzurro cobalto o verdastro.

**TAGLIA.** 25-40 cm.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo, Nord-Est-Ovest Atlantico, Isole Britanniche e Canarie.

**HABITAT.** Vive in acque profonde, nei mesi caldi si ritrova in grandi branchi in superficie.

**STAGIONALITÀ.** Gennaio, febbraio, marzo, e dicembre.

**COME SI PESCA.** Reti a strascico, reti a circuizione, con richiamo di luci.

**PREGI.** Tipico pesce azzurro, lo sgombro ha una grande importanza per la pesca commerciale. Ha un'ottima carne con un forte contenuto di grassi.

**NOTE.** Può essere confuso con il lanzardo, molto simile ma di minor pregio.





## SOGLIOLA



La sogliola comune è un pesce d'acqua salata appartenente alla famiglia *Soleidae*. Il suo nome scientifico è *Solea solea*.

**MORFOLOGIA.** È il più famoso dei pesci piatti, dalla forma affusolata con piccole pinne laterali. Ha un corpo ovale allungato, occhi a destra, lato oculare di colore bruno verdastro o grigio. La pinna pettorale presenta all'estremità una macchia nera.

**TAGLIA.** Raggiunge i 40 cm.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo, Mare del Nord.

**HABITAT.** Vive sui fondi sabbiosi, infossata, fino a 100 m di profondità.

**STAGIONALITÀ.** Gennaio, febbraio, marzo, settembre, ottobre, novembre e dicembre.

**COME SI PESCA.** Reti da posta, rapidi e strascico.

**PREGI.** La sogliola è molto ricercata per la sua carne pregiata, bianca, compatta. Prima dell'impiego, viene generalmente sfilletta.

**NOTE.** La macchia nera sulla pinna pettorale è segno distintivo con altre sogliole.

## SPIGOLA (BRANZINO)



La spigola (o branzino) è una specie di pesce osseo marino e d'acqua salmastra della famiglia *Moronidae*.

Il suo nome scientifico è *Dicentrarchus labrax*.

**MORFOLOGIA.** Ha la forma del corpo slanciata, con una bocca grande munita di denti multi-seriali e mandibola prominente. Colore grigio piombo, argenteo sul ventre. Si distingue per la presenza di due pinne dorsali, di cui quella anteriore possiede dei raggi cornei appuntiti e un opercolo con macchie scure.

**TAGLIA.** Fino a 80 cm di lunghezza, può raggiungere i 12 kg di peso.

**DIFFUSIONE.** Oceano Atlantico, Mar Mediterraneo e Adriatico. Comunemente allevato.

**HABITAT.** Fino a 100 m di profondità su fondali sabbiosi, foci dei fiumi; penetra spesso le lagune.

**STAGIONALITÀ.** Gennaio, febbraio, marzo, ottobre, novembre e dicembre.

**COME SI PESCA.** Reti da posta, volanti, palangari.

**PREGI.** Le sue carni, magre, tenere e saporite, sono indicate per ogni tipo di cottura. Ha carni bianche, con un sapore leggero e un retrogusto leggermente dolce.

**NOTE.** Il branzino allevato ha un contenuto in proteine e grassi più elevato rispetto a quello pescato in mare aperto. Risulta uniforme nella taglia e più scuro. Viene commercializzato fresco o congelato.

A  
B  
C  
D  
F  
G  
L  
M  
N  
O  
P  
R  
S  
T  
V  
Z

# SPINAROLO



Lo spinarolo è uno squalo d'acqua salata appartenente alla famiglia *Squalidae*. Il suo nome scientifico è *Squalus acanthias*.

**MORFOLOGIA.** Corpo slanciato piuttosto esile, dorso grigio ardesia con riflessi violacei e ventre biancastro. Caratteristica la spina dietro la pinna dorsale da cui origina il nome.

**TAGLIA.** Fino a 1 m.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo, Oceano Atlantico, Russia, Svezia, Sudafrica.

**HABITAT.** Vive su fondi sabbiosi o fangosi alle profondità da 0 a 1.500 m.

**STAGIONALITÀ.** Dicembre.

**COME SI PESCA.** Reti, palamiti.

**PREGI.** Le carni hanno un sapore delicato. Sono tenere, digeribili e proteiche.

**NOTE.** Venduto per lo più spellato e in tranci.



# STORIONE

Lo storione sturio, noto anche come storione comune, è uno dei più grandi pesci d'acqua dolce e salmastra diffusi in Europa.

Appartiene alla famiglia *Acipenseridae* e il suo nome scientifico è *Acipenser sturio*.

**MORFOLOGIA.** Pesce dall'aspetto preistorico e considerato per questo come una specie di pesce "fossile". Ha un corpo slanciato e pentagonale, coperto da cinque file longitudinali di scudi ossei. Il suo aspetto può ricordare quello degli squali.

**TAGLIA.** Misura dai circa 25-30 cm per gli esemplari allevati a diversi metri di lunghezza e centinaia di chilogrammi di peso per le specie più grandi.

**DIFFUSIONE.** Lo storione è in realtà un pesce d'acqua mista e vive di preferenza nel Mar Nero, Mar Baltico, Mar Caspio, Mare del Nord; attualmente si sta sviluppando una fiorente attività di storionicoltura in Lombardia.

**HABITAT.** Vive sia in acque sia dolci che marine, nell'emisfero settentrionale.

**STAGIONALITÀ.** Tutto l'anno (di allevamento).

**NOTE.** Viene allevato anche per il pregiato caviale, ottenuto dalle sue uova saporite.

A

B

C

D

F

G

L

M

N

O

P

R

S

T

V

Z



## SUGARELLO

Il sugarello o suro, è un pesce osseo marino della famiglia *Carangidae*.

Nel Mar Mediterraneo sono presenti tre specie appartenenti al genere *Trachurus sp.*

**MORFOLOGIA.** Corpo allungato, snodato e fusiforme, leggermente compresso ai lati. Colorazione argentata con una spiccata linea laterale.

**TAGLIA.** Può raggiungere i 50-60 cm di lunghezza, ma la dimensione media è di circa 30 cm.

**DIFFUSIONE.** Molto comune in tutti i mari italiani e nel Mar Mediterraneo. Si trova anche nel Mar Nero.

**HABITAT.** Vive tra 0 e oltre 1.000 m, ma è più abbondante tra i 100 e i 200 m.

**STAGIONALITÀ.** Da marzo a novembre.

**COME SI PESCA.** Reti a strascico e reti a circuizione.

**PREGI.** Pesce azzurro con carni compatte e bianche, digeribili e saporite.

A  
B  
C  
D  
F  
G  
L  
M  
N  
O  
P  
R  
S  
T  
V  
Z

A  
B  
C  
D  
F  
G  
L  
M  
N  
O  
P  
R  
S  
T  
V  
Z

## TELLINA

Tellina è un genere di molluschi della famiglia *Tellinidae*.  
Il suo nome scientifico coincide con quello comune: *Tellina*.



**MORFOLOGIA.** È un mollusco bivalve di dimensioni contenute con una conchiglia triangolare, liscia o con sottili striature di accrescimento. Il colore esterno varia dal bianco-giallastro al bruno-violaceo, mentre l'interno è biancastro con zone violacee.

**TAGLIA.** Raramente supera i 5 cm.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo, Mar Nero, Atlantico orientale.

**HABITAT.** Vive in acque temperate, semi-sepolta tra 0 e 2 m di profondità.

**STAGIONALITÀ.** I periodi migliori per la raccolta sono primavera e l'estate. Si pescano tutto l'anno, tranne durante il mese di aprile, quando vige il fermo biologico per la riproduzione.

**COME SI PESCA.** Con rastrelli manuali o da natante in acque calme.

**PREGI.** Le carni tenere e dal sapore delicato.

**NOTE.** Va rispettata la taglia minima di 2 cm e ogni confezione deve avere il bollo sanitario CEE, che garantisce l'origine certa del prodotto e la sua sicurezza igienico-sanitaria ai fini alimentari.



## TINCA

La tinca è un pesce d'acqua dolce appartenente alla famiglia *Tincidae*, di cui è l'unico esponente. Il suo nome scientifico è *Tinca tinca*.

**MORFOLOGIA.** Si presenta con il dorso di un colore verde cupo, i fianchi e il ventre, invece, sono più chiari.

**TAGLIA.** In media, ha una lunghezza di 20-40 cm e un peso dai 500 g ai 2 kg.

**DIFFUSIONE.** Vive in gran parte d'Italia e d'Europa, prediligendo acque dolci tranquille e poco profonde.

**HABITAT.** Vive in acque a corso lento, stagnanti o in allevamento.

**STAGIONALITÀ.** Da aprile a ottobre.

**COME SI PESCA.** Reti da posta.

**PREGI.** Le sue carni sono bianche, sode e ricche di proteine, ma tendono ad avere un sapore intenso.

**NOTE.** Come la carpa, anche la tinca deve essere spurgata in acqua corrente per eliminare il possibile sentore di fango.





## TOMBARELLO

Il biso o tombarello è un pesce di mare della famiglia *Scombridae*. Il suo nome scientifico è *Auxis thazard*.

**MORFOLOGIA.** Ha corpo robusto e fusiforme, molto simile a quello di un tonno ma più piccolo. Si caratterizza per il dorso blu scuro con disegni neri irregolari, il ventre argenteo e le due pinne dorsali distanziate.

**TAGLIA.** Raggiunge una lunghezza massima di circa 50 cm e un peso di circa 1,5-2 kg.

**DIFFUSIONE.** Pesce pelagico che popola tutti i mari e gli oceani nelle zone temperate e tropicali, con una forte presenza nel Mar Mediterraneo e nelle acque italiane.

**HABITAT.** Si muove spesso in banchi in acque sia aperte che costiere.

**STAGIONALITÀ.** Aprile, maggio, settembre e ottobre.

**COME SI PESCA.** Reti a circuizione e lenze a mano.

**PREGI.** Simili a quelle del tonno, le sue carni sono rosse, saporite e nutrienti, ma commercialmente meno pregiate.

A  
B  
C  
D  
F  
G  
L  
M  
N  
O  
P  
R  
S  
T  
V  
Z



## TONNETTO (ALLETTERATO)

Il tonnetto o alletterato è un pesce marino appartenente alla famiglia *Scombridae*.

Il suo nome scientifico è *Euthynnus alletteratus*.

**MORFOLOGIA.** Presenta un corpo fusiforme, coperto da una pelle liscia priva di scaglie tranne la corazzetta pettorale e la linea laterale. Si riconosce per la caratteristica colorazione scura sul dorso.

**TAGLIA.** Può raggiungere una lunghezza massima di circa 1 m e un peso di circa 15 kg. Le dimensioni tipiche sono intorno ai 40-70 cm in lunghezza e 15 kg di peso.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo e Atlantico orientale e occidentale.

**HABITAT.** Si trova in acque sia aperte che costiere.

**STAGIONALITÀ.** Agosto, settembre e ottobre.

**COME SI PESCA.** Reti a circuizione e palangaro.

**PREGI.** Simili a quelle del tonno rosso, le sue carni sono più dolci e meno grasse. Vengono apprezzate per la loro delicatezza.



A  
B  
C  
D  
F  
G  
L  
M  
N  
O  
P  
R  
S  
T  
V  
Z

# TONNO



*Thunnus* è un genere della famiglia *Scombridae* che raggruppa otto specie di grandi pesci pelagici predatori, conosciuti comunemente come tonni.

La specie più rappresentativa del Mar Mediterraneo è il tonno rosso, *Thunnus thynnus*.

**MORFOLOGIA.** Ha un corpo robusto, particolarmente nella parte anteriore; il dorso è di colore azzurro scuro, fianchi bluastri e ventre argenteo. La prima pinna dorsale degrada verso il dietro.

**TAGLIA.** Può raggiungere i 2 m di lunghezza e i 300 kg di peso.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo, Oceano Atlantico, Golfo del Messico, isole Lofoten, Irlanda.

**HABITAT.** Vive in acque profonde e pulite. Si avvicina alla costa in primavera.

**STAGIONALITÀ.** Aprile, maggio e giugno.

**COME SI PESCA.** Tonnare a circuizione, tonnare fisse e palamito.

**PREGI.** Ha carne soda, di colore rossastro, molto nutriente e saporita. La parte più pregiata è chiamata ventresca, usata anche per la conservazione sott'olio. È ottimo anche consumato fresco.

**NOTE.** Le carni di tonno non freschissime vanno rifiutate per il pericolo di presenza di istamina, tossica per l'uomo. Le uova salate e compresse sono l'ottima "bottarga".



## TOTANO

Il totano è un mollusco cefalopode della famiglia *Ommastrephidae* e dell'ordine dei calamari.

Il suo nome scientifico è *Illex coindetii*.

**MORFOLOGIA.** Il suo colore tende al bianco-violaceo; ha la forma simile al calamaro e lo stesso numero di braccia e tentacoli, ma lo contraddistingue una piccola pinna triangolare sulla punta del sacco.

**TAGLIA.** Raggiunge 1 m di lunghezza.

**DIFFUSIONE.** Tutti i mari, diffuso nel Mar Mediterraneo.

**HABITAT.** Nuota sopra i fondi fangosi.

**STAGIONALITÀ.** Gennaio e dicembre.

**COME SI PESCA.** Reti a strascico, reti da posta.

**PREGI.** Carni buone e sode. Commercializzato fresco e congelato. Viene spesso confuso con il calamaro, ma il suo valore gastronomico è inferiore, a causa della maggiore durezza delle sue carni.

**NOTE.** Diffusa la vendita congelato e tagliato ad anelli. Presenti sul mercato specie atlantiche di basso valore, per lo più ad anelli. Per riconoscerne la freschezza si deve osservare il colore del mollusco: più la colorazione è viva e intensa, nelle sue varie sfumature, più è garantita la freschezza. Come tutti i cefalopodi, deve essere spallato e pulito prima della cottura.



## TRIGLIA

La triglia è un pesce osseo marino appartenente alla famiglia *Mullidae*, comune nel Mar Mediterraneo. Il suo nome scientifico è *Mullus surmuletus* (triglia di scoglio) e *Mullus barbatus* (triglia di fango).

**MORFOLOGIA.** Allungata e leggermente compressa lateralmente, si caratterizza per i due barbigli sotto il mento, che utilizza per cercare cibo, e per la colorazione rosso-arancio o rosata sui fianchi. Le due specie si distinguono per la colorazione più vivace e per il profilo del capo più pronunciato della triglia di scoglio.

**TAGLIA.** Solitamente misura tra i 20 e i 25 cm, ma può arrivare a una lunghezza massima di circa 30-40 cm. La lunghezza minima per la commercializzazione è di 11 cm.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo, Mar Nero e Atlantico orientale, dal Canale della Manica al Senegal.

**HABITAT.** Di solito si trova in prossimità della costa, in acque poco profonde. Predilige fondali rocciosi (quella di scoglio) e sabbiosi (quella di fango).

**STAGIONALITÀ.** Gennaio, febbraio, marzo, settembre, ottobre e novembre.

**COME SI PESCA.** Reti da posta, reti a strascico.

**PREGI.** Le carni sono bianche, saporite e molto fini.

**NOTE.** Di qualità simile, la triglia di fango e la triglia di scoglio differiscono un po' nel sapore, abitando in ambienti eterogenei.

## TROTA



La trota è un salmonide di acque dolci che ha diverse varietà.

Le principali sono: la trota fario, la trota marmorata, la trota macrostigma e la trota iridea.

La trota iridea (o trota arcobaleno) è un pesce osseo d'acqua dolce e marina appartenente alla famiglia *Salmonidae*. Il suo nome scientifico è *Oncorhynchus mykiss*.

**MORFOLOGIA.** La trota ha una forma affusolata, con una colorazione punitata che cambia a seconda della varietà e della zona in cui vive.

**TAGLIA.** Commercialmente esistono tre taglie che vanno da un minimo di circa 500 g a un massimo di oltre 1,2 kg.

**DIFFUSIONE.** Vive in Europa, Asia e Nord America.

**HABITAT.** Varia a seconda della specie. In generale, predilige acque fredde, pulite, ben ossigenate e con poca corrente.

**STAGIONALITÀ.** Tutto l'anno (in allevamento).

**COME SI PESCA.** Amata dai pescatori sportivi, viene principalmente allevata.

**PREGI.** Le carni della trota sono bianche, magre e di sapore più o meno intenso a seconda che si trovi allo stato libero o in allevamento. La trota salmonata non è altro che una comune trota a cui viene somministrato un mangime ricco di carotenoidi che dona una colorazione rosata alle carni.



A  
B  
C  
D  
F  
G  
L  
M  
N  
O  
P  
R  
S  
T  
V  
Z

A  
B  
C  
D  
F  
G  
L  
M  
N  
O  
P  
R  
S  
T  
V  
Z

## VONGOLA VERACE

La vongola verace è un mollusco bivalve della famiglia *Veneridae*.

Il suo nome scientifico è *Ruditapes decussatus*

(specie autoctona del Mar Mediterraneo)

e *Ruditapes philippinarum* (specie alloctona ma molto importante per l'allevamento).



**MORFOLOGIA.** Dalla conchiglia robusta formata da due valve uguali dalla forma arrotondata, esternamente la conchiglia è bruno chiara, giallo-grigiastra, con raggi punteggiati, striati o composti da linee punteggiate o a zig-zag. All'interno il colore delle valve è bianco o giallastro e la conchiglia è liscia.

**TAGLIA.** La taglia massima che raggiunge è 5 cm, ma le dimensioni delle vongole commercializzate variano tra 2,5 cm e i 3,5 cm.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo, Mar Caspio, Atlantico orientale.

**HABITAT.** La vongola vive infossata nei fondali sabbiosi o sabbio-fangosi della costa, in genere fino a 12 m di profondità, lasciando sporgere solamente i sifoni.

**STAGIONALITÀ.** Gennaio, febbraio, marzo, aprile, agosto, settembre, ottobre, novembre e dicembre.

**COME SI PESCA.** La vongola verace viene principalmente allevata mentre la vongola lupino viene pescata in modo professionale con vongolara o draga idraulica.

**PREGI.** Le sue carni hanno un sapore delicato e sono considerate un alimento nutriente, adatto anche alle diete ipocaloriche. Molto apprezzata, è commercializzata fresca, congelata, in vasetti pronti, surgelata.

**NOTE.** Ogni confezione deve avere il bollo sanitario CEE, che garantisce l'origine certa del prodotto e la sua sicurezza igienico-sanitaria ai fini alimentari.



## ZERRO (MENOLA)

Lo zero o menola è un pesce osseo marino della famiglia *Centracanthidae*.

Il suo nome scientifico è *Centracanthus cirrus*.

**MORFOLOGIA.** Ha un corpo allungato e compresso lateralmente, di forma ovale e di colore argento, con una macchia rettangolare nera sul fianco e la capacità di allungare la bocca. È una specie gregaria, ma diventa solitaria durante il periodo riproduttivo.

**TAGLIA.** Raggiunge una lunghezza massima di circa 20-25 cm.

**DIFFUSIONE.** Mar Mediterraneo, Mar Nero e Atlantico orientale.

**HABITAT.** Vive in branchi spesso in prossimità di praterie di posidonia oceanica, ma anche su fondi sabbiosi o fangosi.

**STAGIONALITÀ.** Si pesca tutto l'anno, ma è di stagione da aprile a settembre.

**COME SI PESCA.** Reti a strascico, da posta, a circuizione e nasse.

**PREGI.** Sebbene la loro qualità possa variare, le carni della menola sono considerate un alimento nutriente, apprezzato in molte zone d'Italia.

**NOTE.** La menola salata essicidata e grattugiata è una prelibatezza dell'arte culinaria siciliana.



## **Qualche ulteriore informazione utile**



# RICORDATI CHE...

Quando ti trovi al banco del pesce, hai l'opportunità di **cambiare il destino dei nostri mari**. Quindi, prima di fare i tuoi acquisti, valuta questi suggerimenti:

## È UN PRODOTTO LOCALE?

Nel Mar Mediterraneo è possibile scegliere moltissimi prodotti della pesca locale e artigianale a **“miglio zero”**. Rivolgiti direttamente ai pescatori presenti nei porti e nelle marinerie più vicine al luogo in cui vivi o al tuo pescivendolo di fiducia per sapere **quali specie sono pescate nella tua zona**.

Consumare pesce locale significa preferire i **prodotti di stagione**. Questa buona abitudine favorisce anche una maggiore varietà nella scelta delle specie ittiche da acquistare.

Consumare pesce locale garantisce in assoluto una maggiore freschezza, se è stata correttamente gestita la **catena del freddo** lungo la filiera.

Con le tue scelte d'acquisto puoi provare a supportare dal punto di vista economico le imprese di pesca e acquacoltura della tua zona, in particolare i **piccoli pescatori artigianali**. Soprattutto in un periodo di crisi come questo, sono proprio le realtà locali ancora legate alle tradizioni a soffrire di più. Con questo tipo di acquisti aiuterai le realtà del tuo territorio a risollevarsi, a consolidarsi e a continuare ad operare localmente.

## IMPARA AD ASSAGGIARE LA DIVERSITÀ

Diversificare il pesce a tavola garantisce una pressione più bilanciata sulle risorse marine, che favorisce il mantenimento della biodiversità, rendendo gli ecosistemi marini più forti. Nel Mar Mediterraneo ci sono **oltre 500 specie di pesce commestibili**, ma solo una ventina sono quelle preferite abitualmente dal consumatore. Impara a scegliere anche le specie poco comuni e meno conosciute.

## MANGIA SOLO PESCE ADULTO

Un pesce troppo giovane non ha ancora avuto il tempo di riprodursi. Chiedi al tuo pescivendolo di fiducia di controllare che tu stia acquistando pesce adulto oppure informati sulle **taglie minime di commercializzazione**. Così facendo, contribuirai al mantenimento le risorse ittiche.

## CONTROLLA LA PROVENIENZA SULL'ETICHETTA

Nell'Unione Europea è un tuo diritto conoscere il nome completo del pesce che stai acquistando, la sua provenienza, se è stato pescato o allevato, se si tratta di pesce fresco o scongelato. In assenza di queste informazioni, chiedi. Se non ottieni risposta, non comprare il prodotto. **Acquista consapevolmente**.

## SE PROPRIO DEVI ACQUISTARE PRODOTTI D'IMPORTAZIONE, RICORDATI DI SCEGLIERE QUELLI CERTIFICATI

Quando si scelgono i prodotti ittici provenienti dall'estero e proposti dalla grande distribuzione organizzata, è importante acquistare **pesce certificato MSC** (Marine Stewardship Council), **ASC** (Aquaculture Stewardship Council), **Friends of the Sea** o **pesce biologico** se si vuole garantire una scelta secondo criteri di sostenibilità.



# LE PRINCIPALI DIFFERENZE TRA LE TECNICHE DI PESCA PIÙ COMUNI

## PESCA CON RETI TRAINATE

**Come funziona.** L'imbarcazione traina reti lunghe e larghe sul fondo marino o nella colonna d'acqua.

**Obiettivo.** Catturare grandi quantità di pesce demersale, cioè a stretto contatto con il fondale, come merluzzi, sogliole, crostacei o pesce pelagico, come acciughe e sardine.

**Attrezzi principali.** Reti a strascico di fondo o a maglia larga, e reti cosiddette volanti.

**Caratteristiche.** È molto produttiva, ma può avere impatti ambientali elevati.

## PESCA CON RETI DA POSTA O TRAPPOLE

**Come funziona.** Si posizionano reti o trappole sul fondale o in superficie, lasciandole in posizione per un certo tempo.

**Obiettivo.** Catturare crostacei, molluschi, pesci di fondale, seppie e vari crostacei.

**Attrezzi principali.** Trappole o nasse, palangari, reti fisse.

**Caratteristiche.** È una tecnica passiva, che richiede meno movimento dell'imbarcazione.

## PESCA A CIRCUIZIONE

**Come funziona.** Si utilizza una rete circolare che circonda il pesce e poi viene sollevata sull'imbarcazione.

**Obiettivo.** Catturare specie gregarie come sardine, acciughe, tonni, calamari o totani.

**Attrezzi principali.** Reti a ciruzione.

**Caratteristiche.** È molto efficace per catture di massa in superficie.

## DRAGHE TURBOSOFFIANTI O RASTRELLI

**Come funziona.** Rastrelli o griglie dentellate vengono trainate sul fondo del mare.

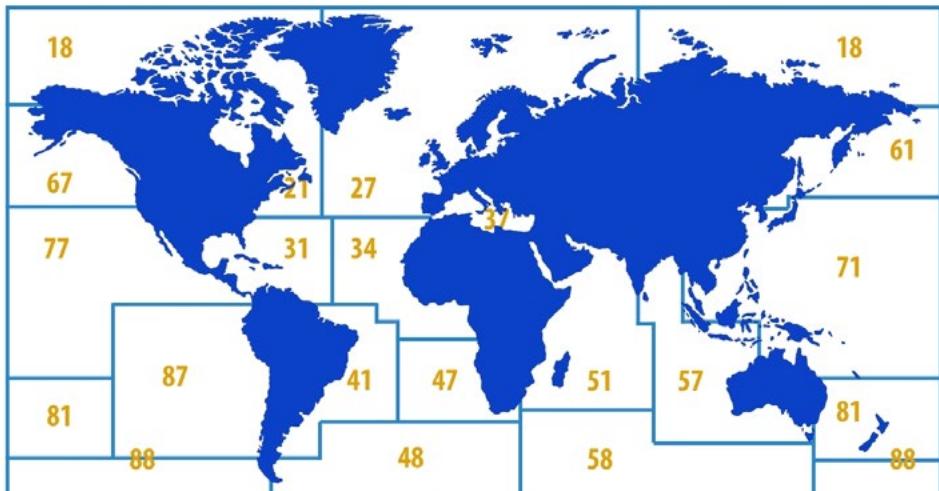
**Obiettivo.** Catturare molluschi bivalvi che si trovano sotto la sabbia.

**Attrezzi principali.** Rastrelli a mano di diverse dimensioni o imbarcazioni dotate di una gabbia metallica dentellata e un sistema idraulico di pompaggio dell'acqua di mare.

**Caratteristiche.** È una pesca specifica per catturare vongole, cannolicchi, fasolari e altri organismi simili.



# LA MAPPA MONDIALE DELLE ZONE DI PESCA (FAO)



Atlantico Nord Occidentale

Atlantico Nord Orientale

Mar Baltico

Atlantico Centro Occidentale

Atlantico Centro Orientale

Atlantico Sud Occidentale

**Zona FAO 21**

**Zona FAO 27**

**Zona FAO 27.III.d**

**Zona FAO 31**

**Zona FAO 34**

**Zona FAO 41**

Atlantico Sud Orientale

Mar Mediterraneo

Mar Nero

Oceano Indiano

Oceano Pacifico

Atlantico

**Zona FAO 47**

**Zona FAO 37**

**Zona FAO 37,4**

**Zona FAO 51 e 57**

**Zona FAO 61, 67, 71, 77, 81 e 87**

**Zona FAO 48, 58 e 88**

# LO STATO DI FRESCHEZZA DEI PESCI

CARATTERISTICHE	PESCE FRESCO	PESCE NON FRESCO
		
ODORE	Delicato e gradevole, di mare	Acre, ammoniacale, ripugnante
ASpetto GENERALE	Lucente, metallico, iridescente	Spento, senza riflessi
CORPO	Irrigidito	Flaccido e con addome che toccandolo sembra "vuoto"
CONSISTENZA	Soda, turgida	Molle, cedevole al tatto, alla pressione si lasciano impronte
SQUAME	Ben aderenti e lucide	Sollevate e opache, si staccano facilmente
PELLE	Colorata e tesa	Raggrinzita, sbiadita, si sfalda
OCCHIO	Limpido, sporgente, "vivo", pupilla nera	Opaco, infossato, secco
BRANCHIE	Rosso e rosa, lamelle ben identificabili, turgide e senza muco	Scure grigio-brunastre, lamelle mucose e appassite
ANO	Appena visibile	Aperto
VISCIERI	Ben distinguibili, consistenti	Rammolliti e in disfacimento
SPINA	Ben adesa alla carne	Facilmente sfilabile
CARNI	Sodo-elastiche	Molli, si sfilacciano



# LO STATO DI FRESCHEZZA DEI MOLLUSCHI BIVALVI

CARATTERISTICHE	VIVI E VITALI	VIVI MA NON VITALI	MORTI
	✓	!	✗
STATO DELLE VALVE	Chiuse o se aperte si richiudono subito se stimolate	Aperte in forte percentuale, si chiudono lentamente se stimolate	Aperte in notevole percentuale, non si chiudono
REATTIVITÀ AGLI STIMOLI	Presente e pronta	Presente ma scarsa	Assente
ACQUA INTERVALVARE QUANTITÀ	Discreta	Scarsa	Tracce o assente
ACQUA INTERVALVARE QUALITÀ	Di buon odore e trasparente	Nessun odore o lievemente fecaloide o torbida	Maleodorante
ADERENZA DEL MOLLUSCO ALLA CONCHIGLIA	Normale	Scarsa	Assente

## CONOSCI E SAI LEGGERE LE ETICHETTE?

L'etichetta è uno **strumento per l'acquisto consapevole e informato** e garantisce una maggiore tutela del Consumatore. Il 13 dicembre 2014 è entrato in vigore il regolamento UE 1169/2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai Consumatori, riguardante l'etichettatura dei prodotti alimentari, inclusi quelli ittici.

**L'obbligo di esporre l'etichetta è valido per tutti i prodotti ittici** (sia che si tratti di pesci freschi, refrigerati, congelati o confezionati) e ovunque vengano commercializzati (nei mercati rionali, dal pescivendolo o nei supermercati, ecc).



Per il **PESCE IN GENERALE**, l'etichetta deve presentare le seguenti indicazioni obbligatorie:

#### DENOMINAZIONE COMMERCIALE

della specie ittica in italiano, che deve sempre essere più dettagliata possibile.

#### NOME SCIENTIFICO DELLA SPECIE

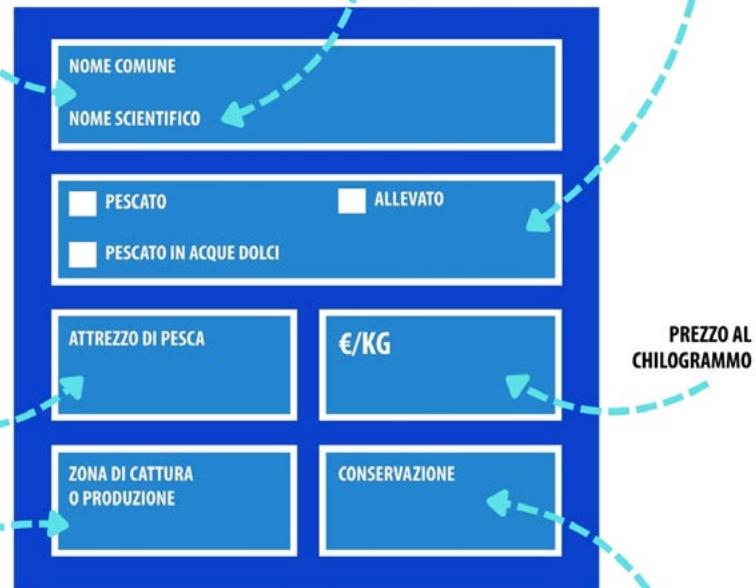
Dietro ciascuna denominazione scientifica c'è una e una sola specie ittica, con proprie caratteristiche di taglia minima commerciale, riproduzione, stagionalità di pesca ed esposizione al rischio di estinzione.

#### METODO DI PRODUZIONE

in particolare si tratta di pesce "pescato" o "pescato in acque dolci" oppure "allevato".

#### ATTREZZI USATI

Categoria di attrezzi da pesca utilizzati.



#### LA ZONA

in cui è stato catturato o allevato. Non viene più indicata con un codice alfanumerico (es. Zona FAO 37) ma con denominazione per esteso della zona di cattura "Mar Mediterraneo" per renderla più comprensibile al consumatore. Ciascuna Zona FAO è suddivisa in sottozoni e suddivisioni per meglio identificare la zona di pesca.

#### CONSERVAZIONE

- Lo stato di conservazione: **fresco / refrigerato / congelato / decongelato**.
- Metodo di conservazione a seconda dello stato di conservazione: se il pesce è **fresco/refrigerato**, l'etichetta deve contenere l'indicazione di conservare in frigo indicando la temperatura di conservazione, oppure alla temperatura vicina a quella del ghiaccio fondente. Se il pesce è **congelato**, l'etichetta deve contenere la percentuale di glassatura e l'espressa indicazione, con richiamo al divieto di ricongelamento. Se il pesce è **decongelato**, l'etichetta deve contenere l'avvertenza "non ricongelare il prodotto, conservarlo in frigorifero e consumarlo entro 24 ore".
- Il termine minimo di conservazione, preceduto dall'espressione "da consumarsi preferibilmente entro il giorno/mese/anno". Per i prodotti più delicati e deperibili deve essere indicata la data precisa di scadenza.
- La data di cattura (facoltativo).

Per il **PESCE ALLEVATO**, l'etichetta deve presentare le seguenti indicazioni obbligatorie:

**DENOMINAZIONE COMMERCIALE**  
della specie ittica in italiano,  
che deve sempre essere  
più dettagliata possibile.

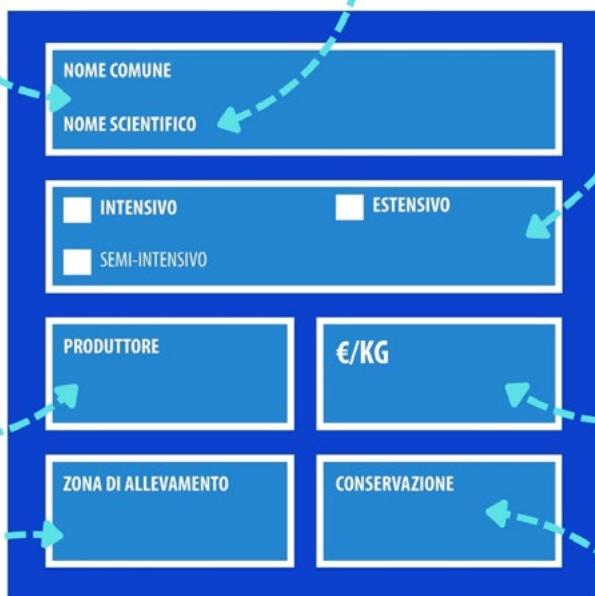
**NOME SCIENTIFICO DELLA SPECIE**

Dietro ciascuna denominazione  
scientifica c'è una sola specie ittica,  
con proprie caratteristiche di taglia  
minima commerciale, riproduzione,  
stagionalità di pesca ed esposizione  
al rischio di estinzione.

**METODO DI PRODUZIONE**

Specifica la tipologia di  
allevamento: intensivo, semi-  
intensivo o estensivo.

**RAGIONE SOCIALE**  
e indirizzo  
del produttore  
o dell'importatore  
che commercializza  
il prodotto.



**PAESE DI ALLEVAMENTO**

per esempio, Italia. Facoltativamente può  
essere indicata anche la località specifica.  
Va indicato il Paese in cui il pesce ha  
raggiunto il peso finale oppure il Paese  
dove è stato allevato per un periodo  
corrispondente a più della metà del tempo  
di allevamento.

**CONSERVAZIONE**

- Lo stato di conservazione: **fresco / refrigerato / congelato / decongelato**.
- Metodo di conservazione: in frigo indicando la temperatura di conservazione, oppure conservare alla temperatura vicina quella del ghiaccio fondente.
- Data di scadenza: da consumarsi entro (giorno-mese-anno).
- Data di cattura (facoltativo).

Per i **MOLLUSCHI BIVALVI**, l'etichetta deve presentare le seguenti indicazioni obbligatorie:

**SEDE DELLO STABILIMENTO**

ai sensi dell'art. 4 comma 3 lettera b) del D. Lgs n. 145 del 15.09.2017

**NOME O RAGIONE SOCIALE**

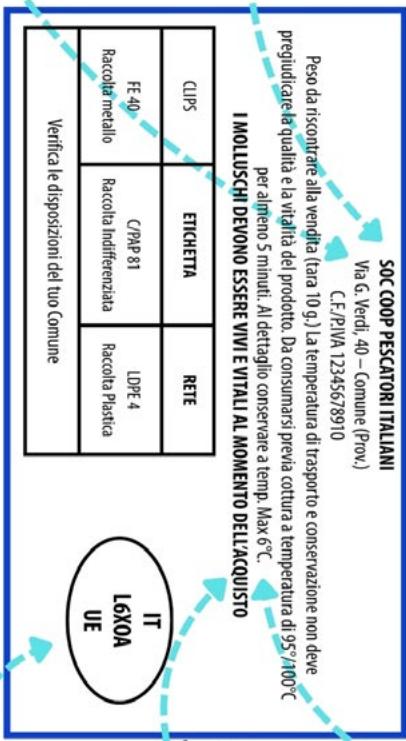
e indirizzo del responsabile delle informazioni di cui all'art. 8 Reg. CE n.1169/11.

**METODO DI PRODUZIONE**

“allevato” o “pescato”.

**DENOMINAZIONE DELLA SPECIE**

in lingua italiana e nome scientifico.



**MARCHIO DI IDENTIFICAZIONE**  
dello stabilimento  
(Reg. CE n. 853/04).

**DATA DI SCADENZA DEL PRODOTTO**

Per molluschi bivalvi vivi il termine minimo di conservazione può essere sostituito dalla dicitura «Questi animali devono essere vivi e vitali al momento dell'acquisto».

**TEMPERATURA DI CONSERVAZIONE**

“Da conservare a temperatura che non pregiudichi la vitalità del prodotto”.

**NUMERO DI LOTTO**

**COZZE ITALIA**  
*(Mytilus Galloprovincialis)*  
Allevato Italia zona FAO 37  
KG 10  
Lotto: 123456  
Allergeni: MOLLUSCHI  
Data di confezionamento 11/11/2025

**UE**  
**IT**  
**16X0A**

**ZONA DI PESCA O DI ALLEVAMENTO**

Per i molluschi di acquacoltura bisogna indicare il Paese in cui sono stati sottoposti alla fase finale di allevamento che deve corrispondere a un periodo di almeno 6 mesi.

