

CALENDARIO DEL PESCE MEDITERRANEO

Consumare pesci di stagione vuol dire scegliere quelli che non si trovano in fase riproduttiva, permettendo loro di riprodursi e crescere secondo i propri tempi.

❄️ INVERNO 🌸 PRIMAVERA ☀️ ESTATE 🍂 AUTUNNO

triglia
sarago
sardina
ricciola
pagello
alice
pescatrice
palamita
sgombro
vongola verace
rombo chiodato
polpo, seppia
lampuga

sugarello
sgombro
gallinella
spigola
sarago
leccia
palamita
pagello

sugarello
sogliola
orata
ricciola
spigola
gallinella
sarago
sardina
alice

alalunga
spigola
triglia
rombo
chiodato
gallinella
lampuga

PROVENIENZA

Il luogo da cui proviene il pesce è individuato da un numero, definito dalla Fao che indica il mare in cui il pesce è stato pescato:

21

Atlantico
Nord
Occidentale

27

Atlantico
Nord
Orientale

37

Mar Mediterraneo

51

57

Oceano Indiano

PORZIONI



2-3 VOLTE A SETTIMANA



1 PORZIONE

- Variare il più possibile:** i pesci sono tanti, provateli tutti.
- Crostacei e molluschi:** contano come porzione settimanale.
- Cucinare in sicurezza:** buttate cozze e vongole se non si aprono durante la cottura.
- Acquistare in modo intelligente** pesci economici, ma nutrienti (sarde, sardine, etc).
- Attenzione alle offerte:** fate scorte di pesce fresco che potete anche surgelare.