RICONOSCERE, CONSERVARE, CONSUMARE

IL PESCE

di
Diego Ravasin
Flavia Verginella

con la collaborazione della Cooperativa Pescatori di Grado

Coordinamento*: Edo Billa e Marco Missio*
Vignette e disegni*: Federico Missio*
Fotografie*: Marco Missio e Diego Ravasin*

Federconsumatori
Friuli Venezia Giulia

Ministero dello Sviluppo Economico

REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

Introduzione

Per la nostra alimentazione il pesce rappresenta un nutrimento importante, ma le esperienze di molti consumatori indicano una conoscenza insufficiente e una scarsa informazione sul prodotto: metodo e luogo di pesca o allevamento, tempi di conservazione, tracciabilità, riconoscimento della specie, della qualità e della freschezza. L'obiettivo di questa pubblicazione è dare una maggiore informazione al consumatore sul prodotto pesce, un informazione semplice, sintetica ma anche sufficientemente chiara e precisa, per orientare con sicurezza il consumatore verso l'acquisto qualitativamente migliore. Il pesce è un piatto leggero, nutriente, con pochi grassi saturi e abbondanti acidi grassi polinsaturi. Contiene inoltre preziosi sali minerali di silicio, fosforo, zinco, iodio e molte vitamine. Riveste quindi una certa importanza per il nutrimento e il mantenimento in salute del nostro corpo.

Anche in Friuli Venezia Giulia, come nel resto del Paese, il consumo di pesce è molto al disotto di quanto consigliato. Questo atteggiamento non dipende tanto dai gusti o dalla cultura alimentare, ma più spesso dalla insicurezza nell'acquisto dettata dalla scarsa conoscenza del prodotto. Questa condizione normalmente non viene agevolata dai rivenditori i quali non sempre offrono il pesce correttamente, con la dovuta informazione, trasparenza e affidabilità, con il risultato che il consumatore insoddisfatto dell'acquisto tende ovviamente a non fidarsi più, e conseguentemente acquista meno pesce. Una maggiore informazione e conoscenza del pesce come alimento renderà più sicuro l'acquisto e più soddisfatto il consumatore.

Edo Billa
Presidente regionale
Federconsumatori Friuli Venezia Giulia

Indice

La produzione ittica in Italia 6

Elenco dei prodotti ittici maggiormente in commercio nella nostra regione 7

Valori nutritivi 8

Caratteristiche del muscolo dei pesci 8

Luoghi di provenienza delle varie specie 10

Disponibilità in relazione al periodo della pesca 10

Modalità di produzione 11

La grande pesca 11

La piccola pesca 11

Allevamento 12

Tipi di allevamento 12

Caratteristiche 12

Come riconoscere la freschezza del pesce e le modalità di produzione 13

Modalità di conservazione e trasporto 14

Filiera della commercializzazione 14

Suggerimenti per la conservazione dopo l'acquisto del prodotto 15

Rischi connessi al decadimento della freschezza 15

Pesce crudo e Anisakis: istruzioni per l'uso 15

Suggerimenti per una corretta cottura 16

Riconoscibilità visiva al tatto delle caratteristiche principali del prodotto 18

Accorgimenti 18

Caratteristiche dell'etichettatura obbligatoria e tracciabilità del prodotto 20

Le schede

Branzino 22

Orata 22

Pagello, fragolino 23

Pagro 23

Mormora 24

Ociada 24

Salpa 25

Dentice mediterraneo 25

Sarago 26

Capone, gallinella, lucerna 26

Scorfano 27

Pesce San Pietro 27

Rana pescatrice 28

Sgombro 28

Lanzardo 29

Tonno 29

Palamita 30

Sarda, sardina 30

Papalina 31

Acciuga, alice 31

Aguglia 32

Latterino, anguella 32

Cefalo, muggine 33

Rombo chiodato 34

Rombo liscio 34

Passera 35

Sogliola 35

Anguilla 36

Grongo 36

Palombo, asià 37

Spinarolo 37

Gambero, mazzancolla 38

Gambero della sabbia, schila 38

Astice 39

Aragosta 39

Scampo 40

Granciporro 40

Grancevola 41

Pannocchia, cannocchia 41

Seppiola, *"zotolo"* 42

Seppia 42

Calamaro 43

Totano 43

Polpo 44

Moscardino 45

Carusa, murice 45

Ostrica 46

Cappa santa 47

Canestrello 48

Mussolo 48

Cozza, mitilo 49

Cannolicchio 50

Vongola, *"peverassa"* 51

Tartufo di mare 52

Fasolaro 53

La produzione ittica in Italia

L'UE è la terza produttrice mondiale di pesce dopo la Cina e il Perù.
La produzione ittica italiana ha sfiorato nel 2000 le 667 mila tonnellate confermando una tendenza alla diminuzione dei quantitativi.
Il prodotto di acquacoltura ha raggiunto i 35 milioni di tonnellate, ma l'Italia risulta essere il quinto paese importatore di prodotti ittici.

Il pesce fresco e decongelato rappresenta oltre la metà degli acquisti di prodotti ittici, seguono le conserve e i surgelati. Tali scelte potrebbero essere attribuibili a mutate abitudini alimentari, ma anche e soprattutto alla diversa situazione economica.
Il consumatore medio, tenderebbe a orientarsi verso i prodotti che rappresentano un rapporto qualità/prezzo più conveniente.
L'andamento del consumo mostra come la domanda venga soddisfatta sempre più dal prodotto importato.
L'Italia in sostanza si sta dibattendo in una crisi che è dovuta essenzialmente a due fattori:
1 - la competitività dei prezzi esteri
2 - la dipendenza dall'estero per l'approvvigionamento di materia prima.

In questo contesto si colloca la capacità di rifornire il mercato locale della flotta peschereccia del Friuli Venezia Giulia. Risulta impossibile per i pescatori locali contrastare la quantità, la varietà e i prezzi del prodotto estero. Giocoforza quindi si deve saper valorizzare la qualità dei prodotti locali aumentandone la conoscenza e la diffusione, modificando ove possibile la filiera di acquisto, distribuzione e vendita.

Elenco dei prodotti ittici maggiormente in commercio nella nostra regione

PESCI

- Acciuga, alice (Engraulis encrasicolus)
- Aguglia (Belone belone)
- Anguilla (Anguilla anguilla)
- Branzino (Dintrarcus labrax)
- Capone, gallinella, lucerna (Triglia spp.)
- Cefalo, muggine (fam. Mugilidae)
- Dentice (Dentex dentex)
- Grongo (Conger conger)
- Lanzardo (Scomber japonicus)
- Latterino, anguella (Atherina spp.)
- Merluzzo (Gadus spp.)
- Merluzzo o nasello (Merluccius spp.)
- Mormora (Lithognatus mormyrus)
- Ociada (Oblada melanura)
- Orata (Sparus aurata)
- Pagello fragolino (Pagellus erythrinus)
- Pagro (Pagrus pagrus)
- Palamita (Sarda sarda)
- Palombo, asià (Mustelus mustelus)
- Papalina (Sprattus sprattus)
- Passera (Platichthys flesus)
- Pesce San Pietro (Zeus faber)
- Pesce spada (Xiphias gladius)
- Rana pescatrice (Lophius piscatorius)
- Rombo chiodato (Psetta maxima)
- Rombo liscio (Scofthalmus rombus)
- Salmone (Salmo salar)
- Salpa (Sarpa salpa)
- Sarago (Diplodus spp.)
- Sarda, sardina (Clupea pilchardus)
- Scorfano (Scorpaena scrofa)
- Sgombro (Scomber scombrus)
- Sogliola (Solea vulgaris)
- Spinarolo (Squalus acanthias)
- Tonno (Thunnus spp.)
- Trota (Salmo trutta trutta)

MOLLUSCHI CEFALOPODI

- Calamaro (Loligo vulgaris)
- Moscardino (Eledone spp.)
- Polpo (Octopus vulgaris)
- Seppia (Sepia officinalis)
- Seppiola, "zotolo" (Sepiola rondeleti)
- Totano (Ilex spp.)

MOLLUSCHI BIVALVI

- Canestrello (Clamis spp.)
- Cannolicchio (Solen vagina)
- Cappa santa (Pecten Jacobeus)
- Carusa, murice (Murex brandaris)
- Cozza, mitilo (Mytilus galloprovincialis)
- Fasolaro (Callista chione)
- Mussolo (Arca noe)
- Ostrica (Ostrea edulis)
- Tartufo di mare (Venus verrucosa)
- Vongola, "peverassa" (Venus gallina)
- Vongola verace (Tapes spp.)

CROSTACEI

- Aragosta (Palinurus vulgaris)
- Astice (Hommarus gammarus)
- Gambero della sabbia, schila (Crangon crangon)
- Gambero, mazzancolla (Peneus spp.)
- Grancevola (Maja squinado)
- Granciporro (Eliphia verrucosa)
- Pannocchia, cannocchia (Squilla mantis)
- Scampo (Nefrops norvegicus)

Valori nutritivi

A differenza di quanto accade per i prodotti di acquacoltura, allevati con specifiche diete, per i prodotti della pesca cosiddetti “selvaggi”, la qualità nutrizionale è condizionata dal loro habitat e dai loro naturali cicli vitali.
Ciò implica che una stessa specie, commercializzata in diversi periodi dell’anno, oltre a possedere valori nutrizionali diversi, può presentare attributi sensoriali dissimili per quanto riguarda consistenza, aspetto e sapidità delle carni.

A seconda del momento, infatti, possono presentarsi più magri, con contenuto nelle carni di più acqua, meno proteine e lipidi. Si dice che il pesce è nel periodo di “magro”. Normalmente ciò accade nel periodo riproduttivo.

Nei pesci a carne bianca catturati nel periodo sfavorevole, le carni risultano essere prive di consistenza, gelatinose e prive di sapore.
Sardine, Spratti, Sgombri, ecc. modificano la qualità diminuendo la percentuale di lipidi con valori che vanno dall’1% al 25% tra la fase di digiuno dopo la riproduzione e il culmine della fase di alimentazione.

Da notare che durante queste modificazioni il peso rimane costante perché a un aumento del tenore di lipidi corrisponde una diminuzione del contenuto in acqua e viceversa.

Differenze di composizione possono pure influenzarne la conservabilità. Il pesce magro catturato in fase di digiuno e refrigerato si altera più rapidamente di quello pescato in periodo favorevole.

Caratteristiche del muscolo dei pesci

Il muscolo dei pesci è di due tipi: muscolo chiaro e muscolo scuro.
La percentuale e la disposizione variano da specie a specie, con un predominio di muscolo bianco.
Il muscolo è costituito principalmente da acqua, nei pesci bianchi si attesta attorno all’80% in peso. Nelle specie medio-grasse e grasse il valore si riduce man mano che aumenta il contenuto in lipidi.
Le proteine. La quantità di proteine è compresa in un intervallo che varia fra il 15% e il 20%.
Sotto il profilo squisitamente nutrizionale sono caratterizzate dalla presenza, in concentrazione elevata, di due amminoacidi essenziali particolarmente importanti per la dieta dell’uomo, la Lisina e la Metionina.
Lipidi. Gli oli dei pesci sono caratterizzati da un elevato grado di insaturazione (presentano una elevata percentuale di iodio), e sono perciò particolarmente predisposti all’ossidazione. Se esposti all’aria in poco tempo assumono una colorazione brunastra e il tipico odore di rancido. Per le specie ittiche più grasse questo è un problema. Quando il pesce viene consumato fresco o conservato senza che intervengano fenomeni di irrancidimento, questo elevato grado di insaturazione dei suoi oli diventerà fattore di primaria rilevanza in termini salutistici. Gli oli dei pesci sono ricchi di **omega 3** che esplicano importanti attività antitrombotiche e riducono il rischio di patologie coronariche. Importanti: Sgombri, Spratti, Sardine, Aringhe, Acciughe.

Carboidrati
La quantità di carboidrati nei muscoli chiari è generalmente troppo piccola per assumere un qualche significato per la dieta dell’uomo.

Sali minerali
Il pesce da solo non può essere considerato una fonte di minerali per la dieta dell’uomo, tuttavia può fornire un apporto ben bilanciato e prontamente utilizzabile di tali sostanze.

Le vitamine
Tutte le vitamine indispensabili per la buona salute dell’uomo sono presenti in diversa misura nel pesce ma in concentrazioni variabili da specie a specie. Spesso le parti considerate non edibili dei pesci contengono concentrazioni di vitamine liposolubili assai più elevate di quanto non sia riscontrabile nelle carni. Esempio: nell’anguilla le carni sono ricche di vitamine A e D, nel merluzzo le stesse sono contenute pressoché interamente nel fegato.
In generale il pesce può fornire un significativo contributo al fabbisogno vitaminico dell’uomo, tranne che per la vitamina C.

Valore energetico in alcuni prodotti della pesca /100g

Pesci

Specie	Proteine	Lipidi	Kcal
Anguilla	14.4	8.0-31	133-347
Aringa	16-19	0.4-22	69-282
Limanda	12.8-18	0.5-1.2	58-87
Merluzzo	15-19	0.1-0.9	69-80
Nasello	17.-18.6	0.4-1.0	71-84
S. Petro	18.4	1.3	89
Platessa	15-17.8	1.1-3.6	80-109
Rana P.	23.2	7.2	165
Salmone	21.5	0.3-14	91-218
Sardina	17-20	2-18	88-249
Sgombro	16-20	1-23.5	75-300
Sogliola	18.8	1.8	96
Tonno	25	4.1	140

Crostacei e Molluschi

Specie	Proteine	Lipidi	Kcal.
Calamaro	15-19.2	1.1-1.5	87
C. Santa	19.5	0.5-1	78
Cozza	8.9-11.7	0.8-2.3	60-67
Gambero	22.8	1.3	107
Ostrica	8.6-12.6	1.1-2.5	71-102
Scampo	19.5	0.6-2	89
Astice	14.5	14.5	198
Vongola	10.2	2.5	72

Luoghi di provenienza delle varie specie

Tutti i prodotti della pesca possono provenire da diverse aree di pesca o impianti di allevamento, e sono individuabili dall'etichetta che deve riportare la zona Fao di provenienza e la dicitura "pescato" o "allevato".

I prodotti provengono da:

- Alto Adriatico: Zona di pesca individuata dalla classificazione comunitaria con il codice Mar Mediterraneo Zona Fao 37.1 - 37.2 - 37.3
- Mediterraneo
- Atlantico
- Paesi extracomunitari
- Prodotti di allevamento di imprese italiane, comunitarie ed extracomunitarie

L'etichetta deve riportare obbligatoriamente la dicitura "allevato".

Per i molluschi la provenienza è rilevabile in etichetta, dal numero di stabilimento riconosciuto (bollo Cee) che accompagna obbligatoriamente il prodotto.

Disponibilità in relazione al periodo della pesca

Le specie ittiche sono presenti sul mercato regionale tutto l'anno poiché hanno diverse provenienze.
In merito al prodotto fresco locale si rinvia alla scheda per la disponibilità stagionale e legata ai periodi di fermo pesca.

Modalità di produzione

La grande pesca

Pesca al traino: è praticata da grosse imbarcazioni per la cattura di pesci pelagici.
Pesca volante: viene praticata per la pesca del pesce azzurro specialmente nel Mar Adriatico e utilizza una coppia di pescherecci che trascinano una rete molto grande a forma di sacco terminale a una certa altezza della colonna d'acqua.
Reti da circuizione: il pesce viene accerchiato e racchiuso nella rete il cui cerchio è progressivamente ristretto. Si usa per le alici e il tonno.

Problemi: nella pesca al traino, il pescato può venir danneggiato a seconda della specie e della quantità, con fenomeni di schiacciamento e asfissia (emorragie, lacerazioni della parete addominale). Nella pesca di fondo il fango e i detriti comportano il maggior inquinamento.
Per alcune specie, il tempo di agonia con conseguente stress molto forte, può determinare una minor conservabilità nel tempo e lo sviluppo di sostanze tossiche (istamina nei tonni). La conservabilità risulta minore per i pesci di piccola taglia.

La piccola pesca

Reti da posta: il sistema più diffuso in Italia. Viene utilizzato il cosiddetto tremaglio. Per la cattura di seppie, triglie, scorfani, mormore, orate, spigole.
Nasse: trappole costruite con la rete che contengono un'esca che attira l'animale che non può più uscire dopo entrato. Si catturano pannocchie, polpi, seppie, gamberi.
Pesca con ami: attaccati in serie a un cavo centrale, "palangaro" oppure attaccati all'estremità di una canna da pesca.

Problemi: nella piccola pesca le imbarcazioni sono piuttosto piccole per cui non sono dotate di cella frigorifera e ciò nei mesi estivi può determinare un deterioramento della qualità. Nelle reti da posta, se il pesce muore e rimane troppo tempo in acqua, sono possibili alterazioni come lo scolorimento della cute e delle branchie, assenza di rigidità cadaverica e accorciamento della conservabilità. Nella pesca con lenza ci sono fenomeni legati allo stress, per esempio per il tonno, in relazione al recupero prolungato.
In generale: più è lungo il periodo di agonia minore è il periodo di freschezza

Allevamento

Tipi di allevamento

L'enorme sviluppo di differenti tecniche di acquacoltura assicura ai nostri mercati un rifornimento costante di alcuni prodotti ittici per quantità, qualità e pezzatura. Esistono diverse tipologie di allevamento: intensivo, estensivo e semiestensivo. Nell'allevamento intensivo i pesci vengono allevati in vasche di acqua dolce, salata o salmastra e vengono alimentati con diete artificiali appositamente formulate per le singole specie allevate. Nel caso dell'allevamento intensivo in mare aperto (maricoltura) i pesci vengono allevati in grosse gabbie galleggianti o sommerse. Nell'allevamento estensivo il pesce viene seminato allo stadio giovanile in lagune o stagni costieri e cresce con alimentazione naturale, sfruttando cioè le risorse fornite dall'ambiente. La vallicoltura rappresenta un patrimonio paesaggistico unico in Italia e ha un ruolo fondamentale per la conservazione degli ecosistemi delle zone umide costiere. Esiste inoltre una forma di allevamento intermedia, il semiestensivo, quando cioè l'alimentazione naturale viene integrata con diete artificiali. I prodotti di acquacoltura hanno la caratteristica di essere prelevati nelle quantità richieste dal mercato e arrivano al consumo poche ore dopo essere stati pescati. Per le esigenze del consumatore si possono trovare sui nostri mercati, con sempre maggiore frequenza, prodotti dell'acquacultura già filettati, puliti, privi delle lische, con le stesse caratteristiche di freschezza e qualità organolettiche del pesce intero.

Caratteristiche delle stesse specie in relazione alle modalità di produzione

Oltre alla differenza organolettica tra il prodotto pescato e allevato, per quanto riguarda il valore nutrizionale, il pesce d'acquacoltura apporta proteine nella stessa quantità e della stessa elevata qualità del pesce di cattura. Può accadere che nei pesci di allevamento intensivo, alimentati quindi con prodotti artificiali, la quantità di grasso sia superiore rispetto alla stessa specie non allevata. Questi grassi hanno comunque una qualità generalmente paragonabile a quella del pescato, perché ricchi di composti polinsaturi tra cui gli Omega 3, utili per il buon funzionamento del sistema cardio-circolatorio.

Come riconoscere la freschezza del pesce e le modalità di produzione

La **freschezza** del pesce può essere valutata con analisi chimiche e batteriologiche, ma il metodo più immediato e di più facile esecuzione è l'analisi sensoriale. Essendo un criterio soggettivo, esistono delle **tabelle di valutazione** che vengono utilizzate per determinare il grado di freschezza del pesce e quindi il suo valore commerciale.
La tabella utilizzata nei paesi dell'Unione Europea suddivide i pesci in quattro categorie, l'ultima delle quali non è ammessa al commercio. Di seguito vengono riportate le informazioni più importanti di questa tabella, necessarie per riuscire a stabilire la **freschezza del pesce che acquistiamo al dettaglio**.

Categoria di freschezza e criteri in base all'aspetto

Extra	A	B	Non ammesso
ODORE			
Alghe marine	Né alghe né sgradevole	Lieve putrido	putrido
PELLE			
Pigmentazione viva cangiante	Pigm. viva ma priva di lucentezza	In via di decolorazione	Pigm. spenta
Muco trasparente	Muco leggermente torbido	Muco lattiginoso	Muco opaco
OCCHIO			
Convesso	Convesso, lievemente infossato	Piatto	Concavo al centro
Papilla brillante	Pupilla nera spenta	Pupilla opaca	Papilla grigia
BRANCHIE			
Assenza muco	Lievi tracce muco chiaro	Muco opaco	Muco lattiginoso

Da tener presente che l'attuale legislazione non prevede l'obbligo di apporre la data di pesca sui prodotti ittici ad esclusione dei molluschi eduli lamellibranchi (cozze, vongole, ecc.).
Tali **molluschi** vanno venduti vivi, poiché la flora microbica si sviluppa molto velocemente dopo la morte, in confezioni sigillate che debbono riportare un bollo sanitario che consente di risalire al centro di depurazione o di spedizione. Devono essere vivi e vitali al momento dell'acquisto e non devono superare i 6 gradi di temperatura durante il trasporto, lo stazionamento e la vendita.

Modalità di conservazione e trasporto

Il pesce è ricco di sostanze nutritive e per non perderle è importante consumarlo in breve tempo. Le modalità di conservazione del pesce di acquacultura sono le stesse del pesce di cattura. Va quindi conservato in frigorifero fino al momento del consumo. Si consiglia, come per le altre specie ittiche, di non prolungarne troppo la permanenza, poiché essendo un alimento particolarmente delicato, può deteriorarsi facilmente. Per una migliore conservazione del pesce in frigorifero o in congelatore è bene eliminare le viscere, la testa, le pinne e la coda; squamarlo e lavarlo bene.
Il trasporto deve avvenire con mezzi che consentano il mantenimento delle base temperature, camion frigo, ecc.

Filiera della commercializzazione

Il sistema distributivo nel settore ittico ha subìto una forte ristrutturazione negli ultimi anni, dovuta in buona parte all'avanzata della grande distribuzione. O, almeno, quest'ultima viene ritenuta colpevole del ridimensionamento della quota di mercato di pescherie e bancarelle. La filiera che porta al dettaglio è essenzialmente di tipo commerciale: a differenza di altri settori dell'agroalimentare, resta ancora robusta la distinzione tra il produttore e il rivenditore, mentre la figura del grossista è tuttora solida. Piuttosto, in questa filiera, il protagonista può essere (ma non sempre, naturalmente) il grossista medesimo, nel senso che sono numerosi i casi in cui le rivendite all'ingrosso hanno anche una licenza per la vendita al dettaglio, per potere articolare più agevolmente gli sbocchi di mercato. Sta di fatto che questo sistema distributivo ha subìto comunque una forte ristrutturazione negli ultimi anni, dovuta in buona parte all'avanzata della grande distribuzione.

Suggerimenti per la conservazione dopo l'acquisto del prodotto

Come è noto le caratteristiche qualitative dei prodotti freschi evolvono più o meno rapidamente in funzione delle condizioni di conservazione, determinando alterazioni che rendono il prodotto inadatto al consumo.
La deperibilità è infatti una caratteristica innata di tutti i sistemi biologici, e dunque anche del cibo: come l'uomo, l'uovo invecchia rapidamente, l'insalata avvizzisce, il pesce irrancidisce, il pane rafferma.
Tra i fattori che più influenzano la shelf life (cioè la durabilità), la temperatura è sicuramente il più rilevante. Pertanto è importante al momento dell'acquisto munirsi di borsa termica, soprattutto d'estate, e ridurre al minimo i tempi fra l'acquisto e il deposito in frigorifero (verificare la temperatura che deve essere intorno ai 4°) o il consumo.

Rischi connessi al decadimento della freschezza

I prodotti ittici in generale al decadimento di freschezza fanno corrispondere un odore e un aspetto pressoché ripugnante, diventano quindi impossibili da mangiare per manifeste alterazioni organolettiche, prima della possibile presenza di sostanze tossiche formatisi dalla degnazione proteica. Fanno eccezione il pesce azzurro in generale e gli sgombridi (Tonno, Sgombri…), che possono presentare livelli di istamina nelle carni in valori tossici senza alterazione apparente della carne. In sostanza i pesci si presentano accettabili dal punto di vista organolettico ma tossici per il contenuto d'istamina. La maniera per tutelarsi è quella di verificare la freschezza e la provenienza del pesce presso un venditore di fiducia.

Pesce crudo e Anisakis: istruzioni per l'uso

Una piccola curiosità in merito al consumo del pesce crudo o poco cotto: il pesce, come tutti gli esseri viventi, è soggetto ad attacco parassitario: in questo preciso caso ci troviamo di fronte a un nemico alquanto particolare, l'Anisakis, un verme che sviluppa in forma larvale del terzo stadio (L3) utilizzando come ospite intermedio i pesci come il nasello, la rana pescatrice, il pesce azzurro (sardina, acciuga), per nominarne alcuni dei più consumati nel nostro territorio italiano. Il nostro piccolo nematode rimane immobile all'interno del tubo gastro-enterico del pesce fino a quando non riesce a trovare via libera verso le parti muscolari dove vi si insinua in attesa del passaggio all'interno di mammiferi che si cibano del pesce parassitato. La particolarità di questo parassita sta nel fatto di essere classificato come una zoonosi, quindi capace di trasferirsi dal pesce crudo o poco cotto all'apparato gastro-enterico dell'uomo, dove causa granulomi eosinofilici principalmente nella zona stomaco-intestino comportando noiosi e fastidiosi interventi chirurgici per la loro rimozione. Questa patologia

parassitaria umana è caratterizzata infatti da dolori epigastrici con sintomi come vomito e nausea che si manifestano già alcune ore dopo l'ingestione di pesce contaminato dalla larva. Consigli e indicazioni:

- **non consumare prodotti ittici crudi**;
- **il pescato deve venire eviscerato al più presto (con distruzione dei visceri) per allontanare i parassiti presenti**;
- **verificare, sulla base dell'obbligo dell'autocertificazione, l'effettuazione dei trattamenti obbligatori (temperature elevate superiori ai 100°C oppure temperature molto basse –20°C per almeno 24 ore);**
- **nei ristoranti e nelle mense: esposizione ben visibile al pubblico delle notizie relative alla qualità sanitaria e merceologica e ai trattamenti subiti dai prodotti somministrati.**

Suggerimenti per una corretta cottura

Anche se le ricette indicano un tempo di cottura il più preciso possibile, numerosi elementi possono farlo variare: la misura e lo spessore del pesce, il materiale della pentola, il tipo di energia di cottura utilizzata (gas, elettricità, legno, carbone ecc.). Inoltre, il grado di cottura è anche una questione soggettiva di gusto. Tuttavia, un pesce troppo cotto perde parte delle sue qualità: per esempio, le conchiglie diventano rapidamente gommose, mentre i filetti si sbriciolano o diventano spugnosi.

I metodi di cottura sono diversi e bisogna sceglierli in base al tipo di pesce, alla dimensione, alla presentazione che se ne vuol fare. In generale, i pesci grandi rendono meglio lessati oppure al forno: quelli tagliati a trance o divisi in filetti sono buoni alla griglia, fritti oppure in tegame come i pesci piccoli.

- **Pesce lessato**: la maggior parte dei pesci può essere lessata in un court-bouillon e portata a tavola condita con olio e limone o con la maionese variamente insaporita.
- **Court-bouillon**, cioè acqua aromatizzata. Si prepara facendo sobbollire per 45 minuti circa 2 litri e mezzo d'acqua con una cipollina tagliata ad anelli, mezza carota a rondelle, una costa di sedano, mezzo bicchiere d'aceto o di vino bianco, alcuni grani di pepe, sale. A fine cottura si filtra. Il pesce va immerso nel court-bouillon freddo e il tempo di cottura è di circa 10 minuti ogni mezzo chilogrammo di pesce.
- **Brodo di pesce:** è ottimo per preparare salse, risotti o minestre di riso: in tal caso, nel court bouillon non bisogna aggiungere aceto o limone o vino.
  - Calcolare 10-12 minuti ogni mezzo kg di pesce.
  - Immergete il pesce nel court bouillon freddo oppure a leggero bollore ma, in entrambi i casi, la cottura deve proseguire con il liquido che sobbolle.
- **Fumetto di pesce**: è un fondo di cottura fatto con teste, lische di pesce e carapaci. Il pesce va privato degli occhi e delle parti ricche di sangue.
- **Pesci grandi**: s'immergono nel court-bouillon freddo.
- **Pesci piccoli, trance, filetti**: s'immergono nel liquido già caldo e occorre ricordare che cuociono molto in fretta.

- **Pesci d'acqua dolce**: richiedono un court-bouillon più aromatizzato, quindi un quantitativo maggiore di verdure.
  - Lasciate raffreddare il pesce nel suo liquido di cottura e poi sgocciolatelo con delicatezza per evitare di romperlo.
- **A vapore**: questa cottura chiede l'apposita pentola oppure l'apposito cestello da inserire in una normale casseruola.
  Numerosi pesci, fra cui triglie, branzini, oppure filetti in genere, cotti con tale sistema naturale valorizzano il loro sapore.
- **Alla brace**: i pesci a carne soda come il tonno o quelli grandi come le orate e i rombi, oppure quelli tagliati a pezzi danno eccellenti risultati cotti alla brace. Potete aggiungere ogni sorta di aroma e spruzzare vino bianco o rosso, o brodo di pesce ecc. per rafforzarne il profumo. La cottura alla brace può essere effettuata in un forno a legna o sul barbecue a carbone. preferite una griglia a doppia parete: è più facile girare il pesce senza romperlo.
- **Al forno**: tutti i pesci grandi o medi sono adatti a essere cotti al forno. Possono essere insaporiti con erbe odorose, burro aromatizzato, brodo, vino, o anche farciti nel caso si tratti di pesci grandi. Al forno si ottengono anche ottime cotture al cartoccio con pesci piccoli, filetti, trance ecc. che evitano problemi di odori, hanno il vantaggio di concentrare il sapore della carne del pesce e degli aromi che l'accompagnano; sono rapide e danno una carne morbida.
- **Alla griglia**: non squamate il pesce prima di cuocerlo perché le scaglie proteggono la carne dal calore troppo intenso.
  Asciugate sempre il pesce prima di deporlo sulla griglia, anche se è stato immerso nella marinata.
  - Non cuocere il pesce troppo a lungo. Indicativamente: le sardine 1 minuto per lato; un branzino piccolo, 10 minuti per parte; l'orata 15 minuti per parte.
  - Cuocere i pesci di grandi dimensioni molto lentamente e spennellateli spesso d'olio.
- **Alla mugnaia**: i pesci interi e di sottile spessore come le sogliole, i filetti, le trance prima si fanno saltare in padella con un po' di burro e poi si cuociono a fuoco medio. In genere, quasi tutti possono essere salati e infarinati leggermente prima di cuocerli. I tempi di cottura variano, in media, da 2 a 3 minuti per parte.
- **Fritto**: la frittura si addice ai pesci piccoli o a quelli tagliati in piccoli pezzi e anche a quelli a carne magra come merluzzo, orata, sogliola. Asciugate sempre perfettamente il pesce prima di friggerlo. Infarinatelo, ma dopo scuotete l'eccedenza di farina e spolverizzatelo con un po' di pangrattato a grana fine. L'olio deve essere caldo (ma non fumante) e abbondante perché non si raffreddi troppo in fretta quando immergete il pesce. La frittura è una cottura rapida, quindi evitate di tenere troppo a lungo il pesce in padella. Dopo averlo fritto ritiratelo con la paletta forata e asciugatelo su carta assorbente da cucina e soltanto a questo punto salatelo. Un'ultima raccomandazione: l'olio di frittura non deve mai essere riutilizzato.

Riconoscibilità visiva al tatto delle caratteristiche principali del prodotto

Il pesce è un alimento estremamente più deperibile della carne: se conservato a temperatura ambiente si danneggia in breve tempo diventando immangiabile. Questo processo di deperimento del pesce è causato dagli enzimi proteolitici e dai batteri che sono già presenti nel pesce vivo; la loro azione può però essere efficacemente ritardata dal freddo: infatti sulla pelle e nell'intestino dei pesce vivo è presente una piccola quantità di batteri, che dopo la morte dell'animale si moltiplicano rapidamente a una temperatura di 25°, portando a putrefazione il pesce nel giro di due giorni; invece a 0° la moltiplicazione dei batteri è notevolmente rallentata, tanto da garantire una conservazione di circa una settimana, e nel caso dei surgelati i processi dì deterioramento sono completamente bloccati. Il freddo inoltre rallenta considerevolmente i processi enzimatici che contribuiscono al deperimento del pesce. Quindi il primo fattore da considerare quando si acquista il pesce è proprio la temperatura a cui questo è stato conservato: è decisamente sconsigliabile l'acquisto di pesce che sia stato conservato a lungo in banchi non refrigerati e, magari, esposti al sole.

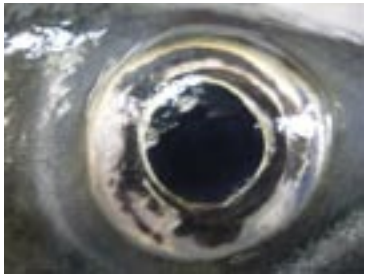
Accorgimenti

- La carne deve essere soda: se si preme sul pesce con un dito, quando lo si toglie la carne non deve conservarne l'impronta: inoltre, se si prova a tenere verticale il pesce, questo deve restare rigido e non afflosciarsi;

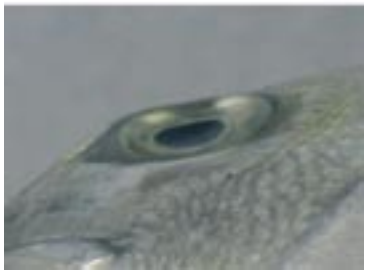
• **Pesce fresco**

• **Pesce vecchio**

- l'occhio deve essere brillante e sporgere leggermente; se invece è opaco e infossato il pesce non è fresco;



• **Occhio brillante e sporgente**



• **Occhio infossato**

- le branchie devono essere rosse e umide e non pallide o grigie;

• **Branchie rosse e umide**

• **Branchie pallide e grigie**

- le scaglie devono essere ben aderenti alla carne e il colore deve essere brillante e vivace;
- il pesce deve avere odore di fresco e di mare;
- la testa non deve essere macchiata di sangue: questo è particolarmente importante per i pesci azzurri (alici, sarde, sgombri), che sono molto delicati e si deteriorano con facilità, ma per fortuna rendono evidente in questo modo la loro scarsa freschezza.

Purtroppo molte caratteristiche del pesce fresco possono essere imitate: è così possibile che un pesce non più "di giornata" presenti le branchie rosse e le squame brillanti tipiche del prodotto fresco: segni più affidabili sono in genere la consistenza della carne e l'aspetto leggermente sporgente dell'occhio: comunque è buona regola servirsi sempre da un pescivendolo di fiducia.

Caratteristiche dell'etichettatura obbligatoria e tracciabilità del prodotto

Decreto 27 marzo 2002
Etichettatura dei prodotti ittici e sistema di controllo

Art. 1 comma 2) – Le informazioni obbligatorie nella vendita al dettaglio… *omissis…*

a) denominazione commerciale secondo l'elenco *…omissis…*
b) il metodo di riproduzione come definito dall'art. 4 del regolamento Cee 2065/01
c) la zona di cattura, come definita dall'art. 5 del regolamento Cee 2065/01

Legge 3 agosto 2004, n. 204

Indicazione obbligatoria nell'etichettatura dell'origine dei prodotti alimentari

1. Al fine di consentire al consumatore finale di compiere scelte consapevoli sulle caratteristiche dei prodotti alimentari posti in vendita, l'etichettatura dei prodotti medesimi deve riportare obbligatoriamente, *...omissis...*, l'indicazione del luogo di origine o provenienza.

2. Per luogo di origine o provenienza di un prodotto alimentare non trasformato si intende il Paese di origine ed eventualmente la zona di produzione e, per un prodotto alimentare trasformato, la zona di coltivazione o di allevamento della materia prima agricola utilizzata prevalentemente nella preparazione e nella produzione. *Omissis*.

La tracciabilità di un prodotto alimentare è garantita se, partendo da un qualsiasi punto del percorso che esso compie per arrivare al consumatore, è possibile ricostruire tutti i passaggi e tutte le manipolazioni precedenti.
Un sistema di etichettatura che vuole soddisfare le esigenze informative espresse dal consumatore ai fini della sicurezza alimentare e della certificazione di qualità deve garantire la tracciabilità del prodotto.
Un prodotto è rintracciabile se sono noti, rilevabili e misurabili tutti i suoi caratteri.
La rintracciabilità allora è l'identificazione, attraverso protocolli di accertamento rigorosi, delle caratteristiche intrinseche dei prodotti.

Branzino
(Dintrarcus labrax)

MORFOLOGIA
forma del corpo slanciata, bocca grande munita di denti multiseriali e mandibola prominente. Colore grigio piombo, argenteo sul ventre.
Opercolo con macchie scure

TAGLIA
fino a 80 cm. Raggiunge i 12 Kg.

DIFFUSIONE
Atlantico, Mediterraneo e Adriatico. Comunemente allevato.

HABITAT
fino a 100 metri di profondità su fondali sabbiosi, foci dei fiumi; penetra spesso le lagune.

RIPRODUZIONE
da gennaio a marzo. Le uova misurano 1,1-1,32 mm e alla schiusa la larva è lunga 3-4 mm

QUANDO SI PESCA
tutto l'anno

COME SI PESCA
reti da posta, volanti, palangari

PREGIO
carni pregiate

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. Commercializzato fresco o congelato

Orata
(Sparus aurata)

MORFOLOGIA
corpo ovale allungato, molto ompresso, 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
30-80 cm., raggiunge anche i 17 Kg. di peso

DIFFUSIONE
Mediterraneo, Atlantico orient., isole britanniche, stretto di Gibilterra fino a Capo Verde intorno alle isole Canarie. Uno dei pesci più importanti in acquacoltura.

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

RIPRODUZIONE
fra ottobre e dicembre. Depone uova di 0,9-1,1 mm di diametro. Le larve misurano 2,5-3 mm.

QUANDO SI PESCA
tutto l'anno. Soprattutto in estate e autunno.

COME SI PESCA
Reti da posta, lenze, nasse, fiocina.

PREGIO
carne ricercata

NOTE
L'orata allevata si presenta più scura nel colore, uniforme nella taglia e manca generalmente la fascia dorata fra gli occhi. Commercializzata fresca e congelata

Pagello fragolino
(Pagellus erythrinus)

MORFOLOGIA
senza macchie o fasce sul corpo. Il profilo del muso meno convesso del pagro e del dentice. Colore rosso-rosa

TAGLIA
può raggiungere i 60 cm.

DIFFUSIONE
Mediterraneo, Norvegia, Atlantico orientale, dalle isole Canarie fino a Capo Verde e raramente in Scandinavia

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

RIPRODUZIONE
si riproduce da aprile a luglio

QUANDO SI PESCA
tutto l'anno ma specialmente da febbraio a ottobre

COME SI PESCA
reti da posta, palamiti, strascico e lenze

PREGIO
carni bianche pregiate per il delicato sapore

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

Pagro
(Pagrus pagrus)

MORFOLOGIA
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
Mediterraneo, Atlantico orientale, da Gibilterra fino alle Isole Canarie, isole britanniche. Atlantico occidentale, costa USA Golfo del Messico fino a coste Argentine

HABITAT
vive a profondità variabile da 20 a 200 metri, su fondi sabbiosi, arenosi, detritici

RIPRODUZIONE
si riproduce in primavera con temperatura dell'acqua 15/19 °

QUANDO SI PESCA
periodo estivo quando si avvicina alla costa per deporre le uova

COME SI PESCA
reti da posta e strascico, palamiti, lenza di profondità.

PREGIO
carni bianche sode, molto apprezzate

NOTE
viene spesso confuso con il dentice.
Presenti sul mercato specie diverse di origine atlantica di valore inferiore. Commercializzato fresco o congelato

Mormora
(Lithognatus mormyrus)

MORFOLOGIA
dieci, dodici fasce nerastre verticali presenti lungo i fianchi, di colore giallo argenteo o grigio argenteo

TAGLIA
lunghezza 20-35 cm.

DIFFUSIONE
Adriatico, Atlantico orientale, Golfo di Biscaglia, Sudafrica, Mozambico, Oceano Indiano, Mar Rosso

HABITAT
vive sui fondali arenosi fangosi del litorale, nei porti

RIPRODUZIONE
mesi estivi autunnali

QUANDO SI PESCA
si pesca tutto l'anno ma in particolare durante i mesi estivi

COME SI PESCA
reti da posta e lenze

PREGIO
carni apprezzate, ma inferiori al pagello

NOTE
specie esotiche non presenti sul mercato per scarso valore

Ociada
(Oblada melanura)

MORFOLOGIA
corpo ellittico, muso allungato con bocca piccola e mascellare inferiore leggermente prominente. Occhi grandi rotondi. Dorso di colore bruno-azzurro, ventre grigio argento.
Nella parte superiore del tronco è presente una larga macchia nera. Una decina di linee nero azzurro lungo i fianchi

TAGLIA
15-30 cm. Massimo 500 g.

DIFFUSIONE
Mediterraneo, Atlantico Orientale, Golfo di Biscaglia, da Gibilterra fino in Angola e Capo Verde

HABITAT
in poca profondità su fondali rocciosi o sabbiosi fra le alghe

RIPRODUZIONE
da marzo a maggio

QUANDO SI PESCA
tutto l'anno ma soprattutto d'inverno e primavera

COME SI PESCA
reti da posta, lenze e nasse, fiocina

PREGIO
carni bianche mediocri, non molto apprezzate

Salpa
(Sarpa salpa)

MORFOLOGIA
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
20-40 cm, fino a 1 Kg. e mezzo

DIFFUSIONE
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

RIPRODUZIONE
mesi primaverili

QUANDO SI PESCA
tutto l'anno ma specialmente durante i mesi estivi

COME SI PESCA
lenze, nasse e reti da posta

PREGIO
carni poco sapide, con odore sgradevole delle alghe delle quali si ciba

Dentice mediterraneo
(Dentex dentex)

MORFOLOGIA
corpo ovale, alto, compresso lateralmente. Profilo della testa arrotondato. Occhio molto piccolo. Presenza in bocca di quattro grossi denti caniniformi. Colore azzurro-rossastro sul dorso, biancastro sul ventre

TAGLIA
fino a 100 cm. e 14 Kg. di peso

DIFFUSIONE
Mediterraneo, Atlantico orientale fino al Senegal

HABITAT
solitario fino a 200 m di profondità

RIPRODUZIONE
maggio

QUANDO SI PESCA
primavera estate

COME SI PESCA
lenza profonda, reti, fiocina, nasse, palamiti, fucile subacqueo

PREGIO
carni sode, ottime. Molto pregiato

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

Sarago
(Diplodus spp.)

MORFOLOGIA
corpo ovale alto, compresso lateralmente, muso appuntito con labbra spesse. Cinque larghe fasce nerastre. Macchia scura nelle ascelle pettorali e alla base della coda.

TAGLIA
fino a 40 cm.

DIFFUSIONE
Mediterraneo, Atlantico Orientale Golfo di Biscaglia

HABITAT
in basse profondità su fondi rocciosi

RIPRODUZIONE
mesi diversi a seconda della zona dove vive

QUANDO SI PESCA
tutto l'anno ma in particolare in inverno e primavera

COME SI PESCA
reti a circuizione, nasse, lenze

PREGIO
carni discrete

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

Capone, gallinella, lucerna
(Trigla spp.)

MORFOLOGIA
colorazione sul dorso rossa o bruna, sui fianchi rosea centralmente bianca. Linea laterale coperta di squame rugose. Le pinne pettorali ricordano le ali degli uccelli.

TAGLIA
30-60 cm

DIFFUSIONE
Mediterraneo, Atlantico orientale

HABITAT
vive su fondi sabbiosi fino a grandi profondità

QUANDO SI PESCA
tutto l'anno, soprattutto in estate e in autunno

COME SI PESCA
reti, lenze

PREGIO
carni bianche, sode ma non di grande pregio

Scorfano
(Scorpaena scrofa)

MORFOLOGIA
Colori vari. Rosso rossastro con macchie brune

TAGLIA
fino a 50 cm

DIFFUSIONE
Mediterraneo, Atlantico orientale, isole Britanniche fino al Senegal, Sud Africa

HABITAT
fondi sabbiosi fino a 400 m. di profondità. I giovani in vicinanza della costa nei mesi invernali

QUANDO SI PESCA
tutto l'anno

COME SI PESCA
reti, lenze, fucile subacqueo

PREGIO
carni ottime

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

Pesce San Pietro
(Zeus faber)

MORFOLOGIA
corpo molto compresso lateralmente, bocca grande, testa grande sui fianchi caratteristica macchia nera bordata di bianco

TAGLIA
30-60 cm

DIFFUSIONE
Mediterraneo, Nord Atlantico, Sud Africa, Giappone e Australia

HABITAT
vive su fondali sabbiosi e fangosi fino a 100 metri

RIPRODUZIONE
fine inverno, inizio primavera

QUANDO SI PESCA
tutto l'anno ma soprattutto in estate

COME SI PESCA
reti a strascico, reti, lenze

PREGIO
carni bianche eccellenti

Rana pescatrice
(Lophius piscatorius)

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

TAGLIA
può raggiungere il metro

DIFFUSIONE
Mediterraneo, Mar Nero, Atlantico Orientale Mare di Barents

HABITAT
fondi fangosi sabbiosi

RIPRODUZIONE
da aprile a giugno a seconda delle località

QUANDO SI PESCA
tutto l'anno

COME SI PESCA
reti a strascico e lenze

PREGIO
carne ottima, bianca soda.

NOTE
spesso viene venduta solo la coda, "Coda di Rospo" (vedi foto)

Sgombro
(Scomber scombrus)

MORFOLOGIA
occhio non molto grande,sul dorso presenta linee trasversali flessuose con dorso colore azzurro cobalto o verdastro

TAGLIA
25.40 cm

DIFFUSIONE
Mediterraneo, Nord-Est- Ovest Atlantico, Isole britanniche e Canarie

HABITAT
vive in acque profonde, nei mesi caldi si ritrova in grandi branchi in superficie

RIPRODUZIONE
da marzo ad aprile

QUANDO SI PESCA
tutto l'anno soprattutto in primavera e autunno

COME SI PESCA
con reti a strascico, lenza, reti a circuizione, con richiamo di luci

PREGIO
ottima con un forte contenuto di grassi

NOTE
Può essere confuso con il Lanzardo, molto simile ma di minor pregio

Lanzardo
(Scomber japonicus)

MORFOLOGIA
sul dorso sono presenti macchie irregolari su colore verdastro con i fianchi grigiastri. Occhio più grande rispetto allo sgombro

TAGLIA
fino a 40 cm

DIFFUSIONE
la specie si ritrova praticamente in tutto il mondo

HABITAT
in acque profonde in branchi

RIPRODUZIONE
A seconda della zona

QUANDO SI PESCA
tutto l'anno, soprattutto in primavera ed estate

COME SI PESCA
reti, lenze e lampare

PREGIO
discreta ma meno pregiata dello sgombro

Tonno
(Thunnus spp.)

MORFOLOGIA
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
raggiunge i due metri

DIFFUSIONE
mediterraneo, Atlantico, Golfo del Messico, Isole Lofoten, Irlanda

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

RIPRODUZIONE
in primavera

QUANDO SI PESCA
in primavera ed estate

COME SI PESCA
tonnare, reti e lenza

PREGIO
carni ottime consumate fresche. Diffusissimo conservato in olio

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"

Palamita
(Sarda sarda)

MORFOLOGIA
sgomberide con pinne dorsali avvicinate, la prima degrada lentamente verso dietro. Fasce nerastre discendono in direzione longitudinale obliqua dal dorso lungo i fianchi

TAGLIA
30-80 cm

DIFFUSIONE
Mediterraneo, Nord Atlantico, Golfo del Messico, dalla Colombia al Venezuela

HABITAT
vive in profondità ma si avvicina alla costa in primavera

RIPRODUZIONE
primavera estate

QUANDO SI PESCA
estate e autunno

COME SI PESCA
reti da posta, reti a strascico, ami e lenze di superficie trinate

PREGIO
carni gustose non da tutti apprezzate

Sarda, sardina
(Clupea pilchardus)

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

TAGLIA
massimo 20 cm

DIFFUSIONE
Mediterraneo, Atlantico nord orientale, Senegal, Mar Nero

HABITAT
d'inverno vive in acque profonde, d'estate vicino alla costa

RIPRODUZIONE
a seconda della zona di vita

QUANDO SI PESCA
tutto l'anno, soprattutto nei mesi primaverili ed autunnali

COME SI PESCA
reti da circuizione, pelagiche, reti da posta, sistema volante.

PREGIO
gustosa, grassa, molto apprezzata

NOTE
Vi sono differenze di colore e di sapore a seconda dei mari italiani: in Adriatico le sardine hanno un colore più verdastro sul dorso, mentre quelle tirreniche sono più azzurre.

Papalina
(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
lunghezza fino a 15 cm.

DIFFUSIONE
Mediterraneo, Atlantico Nord-orientale

HABITAT
vive in branchi a medie profondità

QUANDO SI PESCA
tutto l'anno, specialmente in inverno

COME SI PESCA
reti da circuizione e strascico, sistema volante.

PREGIO
carni buone. Commercializzata fresca. Pesce molto delicato e facilmente deteriorabile

NOTE
Per distinguerla dalla sardina, si prende il pesce per la pinna dorsale e, se è papalina, rimane dritta, se è sardina, si inclina (prega) in avanti e ha la pelle liscia senza squame

Acciuga, alice
(Engraulis encrasicolus)

MORFOLOGIA
Pesce azzurro. Corpo fusiforme, allungato, privo di carena, ricoperto di una serie di squame. Mascella inferiore più corta della mascella superiore. Occhio grande posizionato in avanti. Colorazione azzurrognola, argentea sui fianchi

TAGLIA
15-20 cm.

DIFFUSIONE
Mediterraneo, Atlantico orientale

HABITAT
vive in profondità, si avvicina alla costa per deporre le uova

RIPRODUZIONE
da maggio a ottobre

QUANDO SI PESCA
dalla primavera all'autunno

COME SI PESCA
reti a strascico, o da circuizione attirandole con le luci (le migliori), sistema volante.

PREGIO
carni gustose, commercializzata fresca, sotto sale, sott'olio, congelata e trasformato in pasta d'acciughe.

NOTE
È un pesce molto delicato; la freschezza si riconosce dalle carni sode, dall'occhio vivo e lucido e dal caratteristico odore; al contrario, le carni poco compatte o rotte e le interiora che fuoriescono alla semplice pressione di un dito, sono sinonimo di non freschezza.

Aguglia
(Belone belone)

MORFOLOGIA
ha il corpo molto affusolato e il becco lungo

TAGLIA
fino a 70 cm

DIFFUSIONE
Mediterraneo, Atlantico orientale, Canarie, Azzorre, Isole Britanniche

HABITAT
vive in profondità, in primavera si avvicina alla costa

RIPRODUZIONE
da marzo a maggio

QUANDO SI PESCA
tutto l'anno soprattutto d'estate

COME SI PESCA
reti a strascico, lenze

PREGIO
carne buona

Latterino, anguella
(Atherina spp.)

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 2 pinne dorsali, pinna codale piccola e leggermente forcuta.

TAGLIA
10-13 cm.

DIFFUSIONE
Mediterraneo e Atlantico orientale in acque costiere e acque salmastre

HABITAT
vive in branchi numerosi

QUANDO SI PESCA
tutto l'anno

COME SI PESCA
reti a circuizione, strascico, cogolli

PREGIO
Carni abbastanza buone. Commercializzato fresco, congelato, inscatolato.

Cefalo, muggine
(fam. Mugilidae)

MORFOLOGIA
corpo slanciato ed affusolato con due brevi pinne dorsali, la prima delle quali con quattro raggi spinosi, spazio giugulare ampio; palpebre adipose oculari molto evidenti, scaglie di grandi dimensioni sul corpo, di piccole dimensioni sul capo, manca la linea laterale; bocca piccola con denti minuti o assenti, talora presenti anche sulle mascelle, pinne pettorali inserite molto in alto; dorso bluastro, quasi nero e fianchi argentei.

TAGLIA
fino a 50 cm.

DIFFUSIONE
Mediterraneo, Adriatico.

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

RIPRODUZIONE
tra luglio e settembre

QUANDO SI PESCA
tutto l'anno

COME SI PESCA
reti, lenze

PREGIO
carni buone a seconda delle specie. Varietà pregiate: bosega, volpina, lotregano, botolo. In Sardegna è allevato per la produzione della bottarga (uova essiccate, salate e affumicate)

Rombo chiodato
(Psetta maxima)

MORFOLOGIA
occhi sul lato sinistro. Il corpo di forma romboidale è coperto di tubercoli coriacei. Macchie scure sulle pinne

TAGLIA
può raggiungere il metro

DIFFUSIONE
Mediterraneo, Nord Atlantico Europa del Nord

HABITAT
vive infossato su fondali sabbiosi o fangosi

RIPRODUZIONE
da aprile ad agosto a seconda della zona

QUANDO SI PESCA
tutto l'anno ma particolarmente in inverno e primavera

COME SI PESCA
reti a strascico, palamiti, lenze

PREGIO
carni eccellenti, gustose e delicate

Rombo liscio
(Scofthalmus rombus)

MORFOLOGIA
corpo romboidale, sul lato oculare colorazione bruno grigiastra con tante macchiette chiare e scure

TAGLIA
arriva ai 70 cm

DIFFUSIONE
Mediterraneo, Atlantico Occidentale, Mar Nero

HABITAT
vive infossato sui fondali sabbiosi o fangosi

RIPRODUZIONE
in primavera ed estate

QUANDO SI PESCA
tutto l'anno, particolarmente in inverno e primavera

COME SI PESCA
reti a strascico, palamite, nasse

PREGIO
buona, gustoso, di valore inferiore al rombo chiodato

Passera
(Platichthys flesus)

MORFOLOGIA
gli occhi sono a destra, colore scuro con macchie scure che variano a seconda dove vive la passera

TAGLIA
raggiunge i 40 cm

DIFFUSIONE
Mediterraneo

HABITAT
si infossa su
fondi sabbiosi o fangosi

RIPRODUZIONE
da gennaio ad aprile

QUANDO SI PESCA
autunno e inverno

COME SI PESCA
reti a strascico o da posta

PREGIO
buona

Sogliola
(Solea vulgaris)

MORFOLOGIA
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
Mediterraneo, Mare del nord

HABITAT
vive sui fondi sabbiosi, infossata, fino a 100 metri di profondità

RIPRODUZIONE
da gennaio a maggio

QUANDO SI PESCA
tutto l'anno, soprattutto in autunno e inverno

COME SI PESCA
reti da posta, strascico e fiocina

PREGIO
carne bianca eccellente

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

Anguilla
(Anguilla anguilla)

MORFOLOGIA
corpo cilindrico, compresso posteriormente. Muso allungato con la mascella superiore più corta dell'inferiore, pinna dorsale bassa che continua nella codale e questa con l'anale.

TAGLIA
le femmine, più grandi, possono raggiungere 1,5 m.

DIFFUSIONE
Mediterraneo, Atlantico,
Mar Baltico

HABITAT
vive nel mare e nelle acque dolci. Preferisce i fondi melmosi nei quali si infossa.

RIPRODUZIONE
Nascono nel Mar dei Sargassi a 200-300 m. di profondità. Vengono trasportate dalla corrente fino alle coste dell'Europa e risalgono i fiumi

QUANDO SI PESCA
principalmente da ottobre a gennaio

COME SI PESCA
reti, palamiti, lenze

PREGIO
carni eccellenti, un po' grasse

Grongo
(Conger conger)

MORFOLOGIA
assomiglia all'anguilla, dorso grigio bruno con riflessi azzurrognoli, ventre biancastro

TAGLIA
fino a due metri

DIFFUSIONE
Mediterraneo, Canarie, Mare del Nord

HABITAT
su fondali rocciosi fino 1000 m. di profondità

RIPRODUZIONE
sconosciuta

QUANDO SI PESCA
tutto l'anno

COME SI PESCA
nasse, lenze, palamiti fiocina

PREGIO
gustosa ma non molto apprezzata

Palombo, asià
(Mustelus mustelus)

MORFOLOGIA
squalo di colore grigio e ventre biancastro

TAGLIA
può raggiungere i 2 metri

DIFFUSIONE
Mediterraneo, Atlantico orientale, Canarie, Madeira, Sud Africa

HABITAT
vive da pochi metri di profondità fino a 600 m. su fondi fangosi

QUANDO SI PESCA
tutto l'anno ma in particolare d'estate

COME SI PESCA
reti a strascico, reti, palamiti, nasse, cagnolere

PREGIO
carne gustosa

NOTE
Normalmente viene venduto spellato

Spinarolo
(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 il nome

TAGLIA
squalo lungo fino a 1 metro

DIFFUSIONE
Mediterraneo, Atlantico, Russia, Svezia, sud Africa

HABITAT
vive su fondi sabbiosi o fangosi alle profondità da 0 a 1500 m.

QUANDO SI PESCA
tutto l'anno

COME SI PESCA
reti, palamiti

PREGIO
buona, molto apprezzata

NOTE
Venduto per lo più spellato

Gambero, mazzancolla
(Peneus spp.)

MORFOLOGIA
fa parte dei crostacei comunemente noti come gamberi. Corpo rivestito da corazza.
Colore marroncino con riflessi gialli e rossastri

TAGLIA
comunemente di 15 cm, può raggiungere al massimo 20 cm.

DIFFUSIONE
Mediterraneo, Atlantico orientale

HABITAT
vive sepolta di giorno nei fondali di acqua salmastra

QUANDO SI PESCA
mesi estivi ed autunnali

COME SI PESCA
strascico e rapidi

PREGIO
carne buona molto apprezzata

Gambero della sabbia, schila
(Crangon crangon)

MORFOLOGIA
crostaceo che presenta talvolta dei punti neri

TAGLIA
massimo 7 cm

DIFFUSIONE
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 metri di profondità anche lagune ed estuari. Vive tra le alghe ed infossato nella sabbia in acque calme

RIPRODUZIONE
femmine vigere in febbraio maggio e giugno

QUANDO SI PESCA
tutto l'anno ma particolarmente in primavera

COME SI PESCA
reti da circuizione

PREGIO
carne ottima, molto apprezzata

Astice
(Hommarus gammarus)

MORFOLOGIA
crostaceo di grande mole, rostro robusto privo di dentelli, il primo paio di zampe è trasformato in chele. Colore azzurro intenso

TAGLIA
raggiunge i 65 cm ed il peso di 6 Kg.

DIFFUSIONE
Mediterraneo, molto diffuso in Adriatico

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

RIPRODUZIONE
nei mesi estivi, la femmina porta le uova sotto l'addome

QUANDO SI PESCA
tutto l'anno. Periodo di fermo biologico da gennaio ad aprile.

COME SI PESCA
principalmente con nasse

PREGIO
Detto "astice blu" per la colorazione azzurrata, è un prodotto da intenditori grazie alla squisitezza delle sue carni. È più grande e ha corpo più affusolato rispetto all'astice americano, carni più pregiate, più morbide e delicate. Tutti i crostacei, dopo bollitura, diventano rosa o rossi.

Aragosta
(Palinurus vulgaris)

MORFOLOGIA
crostaceo con il corpo rivestito da una corazza di colore rosso violaceo, presenta delle lunghe antenne, non ha le chele

TAGLIA
raggiunge i 50 cm ed il peso di 8 Kg.

DIFFUSIONE
Mediterraneo

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

RIPRODUZIONE
a fine estate, si vedono le femmine con l'addome pieno di uova. Le larve nascono a fine inverno

QUANDO SI PESCA
primavera ed estate. Non presente nella nostra regione

COME SI PESCA
reti, tremagli o grandi nasse

PREGIO
sicuramente il crostaceo più apprezzato

NOTE
Viene venduta viva. Esistono specie diverse di provenienza da tutto il mondo, di valore decisamente inferiore, vendute per lo più congelate o precotte.

Scampo
(Nefrops norvegicus)

MORFOLOGIA
crostaceo con corpo allungato e snello, due antenne e due chele robuste provviste di spine, colore rosato o arancione

TAGLIA
fino a 25 cm.

DIFFUSIONE
Mediterraneo, Mare del Nord, Isole Britanniche

HABITAT
fondi fangosi fino a 400 metri di profondità

QUANDO SI PESCA
tutto l'anno ma soprattutto primavera ed estate

COME SI PESCA
nasse e reti a strascico

PREGIO
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.

Granciporro
(Eriphia verrucosa)

MORFOLOGIA
Carapace più largo che lungo a forma trapezoidale, ha quattro zampe pelose e due robuste chele. Il margine del guscio è dentellato

TAGLIA
fino a 10 cm

DIFFUSIONE
Mediterraneo

HABITAT
vive in acque poco profonde e può resistere molto tempo all'asciutto

RIPRODUZIONE
tutto l'anno

QUANDO SI PESCA
soprattutto in autunno e inverno

COME SI PESCA
nasse

PREGIO
ottima, molto gustosa

NOTE
È diffuso sui nostri mercati il granciporro atlantico. Crostaceo decapode con carapace più largo che lungo, a forma di ampio ventaglio, superficie del carapace pressoché liscia e priva di tubercoli, colore marrone rossiccio degradante fino al grigio scuro. Bordatura laterale del carapace privi di asperità o spinosità, è munito di robuste chele, di colore scuro nelle estremità delle due tenaglie. Diametro del carapace attorno ai 20/30 cm, arriva anche a un peso di circa 3 kg

Grancevola
(Maja squinado)

MORFOLOGIA
è un granchio con le zampe decisamente sproporzionate rispetto al corpo. Corpo a forma di cuore, bombato con dentellature lungo il margine laterale che termina con due denti cuneiformi; nella parte anteriore 5 paia di zampe di cui due terminano come robuste chele

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

DIFFUSIONE
Mediterraneo, Atlantico orientale

HABITAT
su fondali sabbiosi fino a 100 metri di profondità

QUANDO SI PESCA
in inverno primavera

COME SI PESCA
nasse, tremagli, strascico

PREGIO
carni eccellenti

NOTE
viene consumato fresco e può essere mantenuto in vita in vasche fino alla vendita

Pannocchia, cannocchia
(Squilla mantis)

MORFOLOGIA
roseo giallastro madreperlaceo con due macchie nero-violacee alla base del telson. Dispone di chele rapitrici armate di sei spine

TAGLIA
raggiunge i 25 cm

DIFFUSIONE
Mediterraneo

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

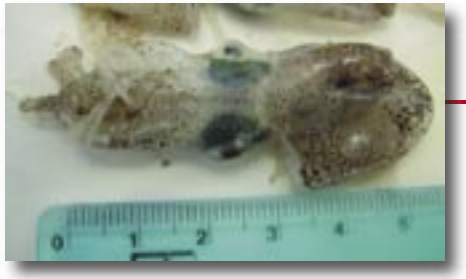
RIPRODUZIONE
mesi invernali

QUANDO SI PESCA
primavera-estate, ma si trova tutto l'anno

COME SI PESCA
con reti a strascico e nasse

PREGIO
carni buone, sode

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



Seppiola, "*zotolo*"
(Sepiola rondeleti)

MORFOLOGIA
corpo a sacco contenente le viscere da cui fuoriescono due grandi occhi, grigio rose o con macchie brune, cambia il colore a seconda di cosa la circonda

TAGLIA
3-6 cm

DIFFUSIONE
Mediterraneo

HABITAT
vive su fondi fangosi

RIPRODUZIONE
da marzo a settembre

QUANDO SI PESCA
tutto l'anno, ma soprattutto in primavera

COME SI PESCA
reti a strascico, reti a circuizione

PREGIO
ottima carne, tuttavia si trova raramente nei mercati

Seppia
(Sepia officinalis)

MORFOLOGIA
il corpo della seppia è simmetrico a sacco. Gli occhi sono molto sviluppati, è presente una corona di tentacoli al cui centro si apre la bocca. Il colore del dorso è zebrato tendente all'olivastro, grigio. Appare spesso nero per la rottura del sacco del nero

TAGLIA
fino a 30 cm.

DIFFUSIONE
diffusa in tutti i mari ma in particolare nel Mediterraneo e nell'Adriatico

HABITAT
vive su fondi fangosi a varie profondità

RIPRODUZIONE
da aprile a luglio

QUANDO SI PESCA
durante tutto l'arco dell'anno, soprattutto da fine marzo inizio giugno

COME SI PESCA
reti a strascico, ramponi, nasse reti da posta, lenze, fiocina

PREGIO
Ottima. Gli esemplari più piccoli hanno la carne più tenera

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

Calamaro
(Loligo vulgaris)

MORFOLOGIA
Dal corpo lungo e sacciforme sporge la testa, con 8 tentacoli corti e 2 lunghi. Colore rosso/bianco

TAGLIA
raggiunge i 50 cm.

DIFFUSIONE
presente in tutti mari ed è molto diffuso nel Mediterraneo

HABITAT
vive in acque aperte a profondità fino a 300 metri ma normalmente entro i 20.

RIPRODUZIONE
settembre

QUANDO SI PESCA
tutto l'anno, di più in primavera-estate

COME SI PESCA
reti a strascico, lenze

PREGIO
carne eccellente

NOTE
Si trova in commercio fresco o congelato. Venduto intero o ad anelli. Attenzione, può essere sostituito con il totano, meno pregiato

Totano
(Ilex spp.)

MORFOLOGIA
ha lo stesso numero di tentacoli del calamaro e una piccola pinna triangolare sulla punta del sacco

TAGLIA
raggiunge il metro

DIFFUSIONE
tutti i mari, diffuso nel Mediterraneo

HABITAT
nuota sopra i fondi fangosi

QUANDO SI PESCA
tutto l'anno ma soprattutto in primavera ed autunno

COME SI PESCA
reti a strascico, lenze

PREGIO
Carni buone, migliori sono quelle degli esemplari più piccoli. Specie di buon interesse commerciale. Commercializzato fresco, congelato, salato

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.

Polpo
(Octopus vulgaris)

MORFOLOGIA
corpo a sacco, globoso, rugoso, dal quale sporgono 8 tentacoli con 2 file di ventose. Il colore muta a seconda dell'ambiente

TAGLIA
raggiunge i 50 cm.

DIFFUSIONE
il polpo vive tra gli scogli in prossimità della costa, tra la posidonia e sui fondi arenosi detritici

RIPRODUZIONE
da maggio a settembre

QUANDO SI PESCA
tutto l'anno ma soprattutto in primavera e autunno

COME SI PESCA
nasse, fiocina, fucile subacqueo

PREGIO
carne buona, la migliore è degli esemplari più piccoli

NOTE
Si trova in commercio congelato di provenienza estera

Moscardino
(Eledone spp.)

MORFOLOGIA
corpo ovale a forma di sacco con testa ben distinta dal corpo. Tentacoli con una sola fila di ventose

TAGLIA
fino a 40 cm.

DIFFUSIONE
Mediterraneo, specie comune

HABITAT
sui fondi fangosi

QUANDO SI PESCA
tutto l'anno

COME SI PESCA
con reti a strascico e lenze

PREGIO
Carni discrete e tenere soprattutto quelle degli esemplari più piccoli. 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.

Carusa, murice
(Murex brandaris)

MORFOLOGIA
È una specie di conchiglia piuttosto grande, di colore bianco giallastro o cinereo pareti spesse. Provvisto di prolungamenti spinosi

TAGLIA
6-8 cm

DIFFUSIONE
Mediterraneo

HABITAT
vive lungo i litorali ed è comune sui fondi molli, Mediterraneo. Comune su fondali sabbiosi, fino a un massimo di 100 metri

RIPRODUZIONE
depone le uova sulle rocce in primavera

QUANDO SI PESCA
tutto l'anno

COME SI PESCA
con reti radenti, nasse

PREGIO
carne molto apprezzata. Possibile lo scambio con murice simile, non dotato di spine, di minor pregio

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.

Ostrica
(Ostrea edulis)

MORFOLOGIA
mollusco con conchiglia esterna molto dura composta di due valve diverse, tondeggiante.
La parte esterna è segnata da sottili cerchi (accrescimento)

TAGLIA
fino a 10 cm.; può raggiungere anche i 15 cm

DIFFUSIONE
Mediterraneo, Atlantico orientale, Mar Nero

HABITAT
attaccata alle rocce lungo la costa o nei vivai

RIPRODUZIONE
maggio, giugno

QUANDO SI PESCA
tutto l'anno, soprattutto in inverno

COME SI PESCA
attrezzi al traino per molluschi. Oggi intensamente allevata, si stacca dalla roccia con un coltello

PREGIO
carni ottime. L'ostrea edulis 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 (C. gigas), entrambe conosciute con il nome di ostrica concava e 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.

Cappa santa
(Pecten jacobeus)

MORFOLOGIA
Conchiglia con 2 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 minimo 10 cm.

DIFFUSIONE
Mediterraneo, Atlantico orientale

HABITAT
su fondali fangosi e sabbiosi

QUANDO SI PESCA
tutto l'anno

COME SI PESCA
con reti a strascico, a mano

PREGIO
Carni gustose consumate sia cotte che crude, di notevole interesse commerciale. Viene commercializzata sia fresca che congelata.
Quando è commercializzato viva, per garantirne la freschezza, la conchiglia deve essere chiusa, in caso contrario significa che l'animale all'interno non è 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.

Canestrello
(Clamis spp.)

MORFOLOGIA
Conchiglia con 2 valve quasi uguali, di forma arrotondata. Ha due orecchiette laterali. Dalla cerniera si espandono coste regolari a forma di ventaglio. Ha colorazione molto variabile: bianca, bruno-rossastra, aranciata, violacea.

TAGLIA
Dimensioni da 6 a 9 cm circa

DIFFUSIONE
Mediterraneo ed Atlantico orientale

HABITAT
fondali fangosi e sabbiosi

QUANDO SI PESCA
tutto l'anno

COME SI PESCA
reti a strascico o con le mani

PREGIO
carne molto gustosa. Deve essere commercializzato ancora vivo per garantirne la freschezza. La conchiglia deve essere chiusa, in caso contrario significa che l'animale all'interno non è vivo. Venduto anche fresco 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.

Mussolo
(Arca noe)

MORFOLOGIA
Conchiglia con 2 valve ruvide uguali inequilatere, rigonfia di forma bizzarra che ricorda le imbarcazioni primitive. Il bordo interno delle valve si presenta liscio, cerniera sottile munita di circa 80 dentelli piccolissimi. Colorazione bianco-bruna con striature rossastre

TAGLIA
raggiunge i 7-8 cm

DIFFUSIONE
Mediterraneo e Atlantico

HABITAT
attaccato agli scogli

QUANDO SI PESCA
tutto l'anno ma soprattutto d'inverno

COME SI PESCA
con le mani o rampini speciali

PREGIO
È un mollusco tra i più "pregiati" grazie alle carni molto gustose, è tuttavia poco commercializzato perché costoso. È commercializzato vivo, per assicurarne la freschezza, e consumato generalmente crudo.

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.

Cozza, mitilo
(Mytilus galloprovincialis)

MORFOLOGIA
Il mitilo è un mollusco bivalve dalla forma allungata dotato di una conchiglia di color nero-violaceo; le valve 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
Mediterraneo, Atlantico orientale, Mar Nero

HABITAT
vive attaccato alle rocce o substrati duri

RIPRODUZIONE
autunno, quando le acque raggiungono i 15 gradi

QUANDO SI PESCA
tutto l'anno

COME SI PESCA
I mitili sono allevati e solo in piccola parte sono pescati su banchi naturali; le tecniche di allevamento cambiano in relazione all'ambiente dove si opera: acque lagunari, stagni, aree di mare protetto e mare aperto.
La pesca del mitilo avviene in modo professionale grazie a operatori subacquei; il suo allevamento, la "mitilicoltura", viene invece praticato con diverse tecnologie in Adriatico, nello Ionio, nel Tirreno centro-settentrionale e nel Mar di Sardegna. La maggior parte della produzione deriva dall'allevamento.

PREGIO
carni ottime, gustose

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.

Cannolicchio
(Solen vagina)

MORFOLOGIA
Conchiglia di forma molto allungata, cilindrica con 2 valve aperte alle due estremità, da una di queste sporgono due sifoni. Dotato di due denti lungo la cerniera che chiude le valve, presenza di striature longitudinali

TAGLIA
Lunghezza da 10 a 17 cm.

DIFFUSIONE
comune nel Mediterraneo

HABITAT
Vive nella sabbia fine del Mediterraneo

QUANDO SI PESCA
è reperibile tutto l'anno, in Adriatico si attua un fermo pesca da aprile a settembre

COME SI PESCA
a mano con un ferro speciale o con la draga idraulica

PREGIO
Ha 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, in caso contrario, se aperta o rotta, significa che l'animale all'interno non è 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.

Vongola, *"peverassa"*
(Venus gallina)

MORFOLOGIA
La vongola è un mollusco bivalve 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 pescate variano tra 2,5 cm e i 3,5 cm.

DIFFUSIONE
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

QUANDO SI PESCA
Tutto l'anno. Nella nostra Regione si attua un fermo biologico a maggio e giugno, ma il prodotto è reperibile da altre regioni

COME SI PESCA
in modo professionale con la vongolara o draga idraulica, a mano

PREGIO
molto apprezzata, commercializzata fresca, congelata, in vaso, 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

Tartufo di mare
(Venus verrucosa)

MORFOLOGIA
Il tartufo di mare è un mollusco bivalve dalla conchiglia solida, arrotondata con valve pressoché uguali. La forma delle valve è molto simile a quella delle comuni vongole, ma la superficie esterna invece di essere liscia, è attraversata da caratteristiche solcature; la superficie è caratterizzata da strie di accrescimento concentriche in rilievo e a forma di lamella, che formano delle nodosità simili a verruche (da cui il nome).

TAGLIA
Può raggiungere i 5-6 cm di diametro, ma è frequente intorno ai 3-4 cm.

DIFFUSIONE
Mediterraneo ed Atlantico orientale

HABITAT
Il tartufo di mare vive sui fondali sabbiosi, fangosi o detritici e tra le praterie di Posidonia, fino a 20 m circa

QUANDO SI PESCA
tutto l'anno, fermo biologico nazionale luglio e agosto

COME SI PESCA
pesca subacquea a mano o con rastrelli

PREGIO
una delle specie di molluschi più apprezzate

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.

Fasolaro
(Callista chione)

MORFOLOGIA
Conchiglia con 2 valve, di forma ovale, liscia, solida. Presenza di sottili striature. Bordo interno liscio. Colorazione bruno-rossiccia.

TAGLIA
lunghezza 7-11 cm

DIFFUSIONE
Mediterraneo e Atlantico orientale

HABITAT
vive nei fondi sabbiosi fino a 20 metri di profondità

QUANDO SI PESCA
tutto l'anno, da Grado a Chioggia. La pesca è gestita dall'Organizzazione Produttori Fasolari, che comprende tutti i pescherecci e stabilisce un periodo di fermo pesca alternato.

COME SI PESCA
draga idraulica

PREGIO
ha carni gustose, commercializzato fresco. La conchiglia deve essere chiusa altrimenti non è 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.

BIBLIOGRAFIA

Gli animali commestibili dei mari d'Italia - Arturo Palombi, Mario Santarelli - Ed. Hoepli, 1979

I pesci dell'adriatico - Mariuccia Offizia - Editoriale Stampa Triestina, 1988

I pesci dell'adriatico - Tonko Soljan - Arnoldo Mondadori Editore, 1982

Enciclopedia illustrata delle specie ittiche marine - Paolo Manzoni - Istituto Geografico De Agostini, 1988

La trasformazione dei prodotti della pesca: tecnologia, controllo e igiene della lavorazione - Giuseppe Arcangeli, Gianfranco Baldrati, Piero Pirazzoli - Litografica Faenza, 2003

Il cucchiaio d'argento - Edizioni Domus, 2004

Internet, da cui sono tratte anche alcune immagini

FEDERCONSUMATORI
FRIULI VENEZIA GIULIA

www.federconsumatori-fvg.it www.cittadinoconsumatore.it

UFFICIO DI PRESIDENZA REGIONALE

Borgo Aquileia 3/B
33057 PALMANOVA (UD)
tel. e fax 0432 935548
fcnuovo@libero.it

SEDI DELLE STRUTTURE PROVINCIALI

TRIESTE
Largo Barriera Vecchia, 15
34129 TRIESTE
tel. e fax 040 773190
federconsumatori.ts@virgilio.it

UDINE
Via Bassi, 36
33100 UDINE
tel. 0432 550328
tel. e fax 0432 45673
federcud@tin.it

GORIZIA
Via Valentinis, 84
34074 MONFALCONE (GO)
tel. e fax 0481 790434
federgo@libero.it

PORDENONE
Via Marsure, 11/A
33170 PORDENONE
tel. 0434 247175
fax 0434 522880
federconsumatoripn@libero.it

Stampa: Compeditoriale srl Mestre
Stampato nel mese di febbraio 2007
Realizzazione grafica: Cronaca Fvg s.a.s.
Foto di copertina: suri (Trachurus spp.)

Riproduzione vietata a fini commerciali
2007 © Federconsumatori Friuli Venezia Giulia