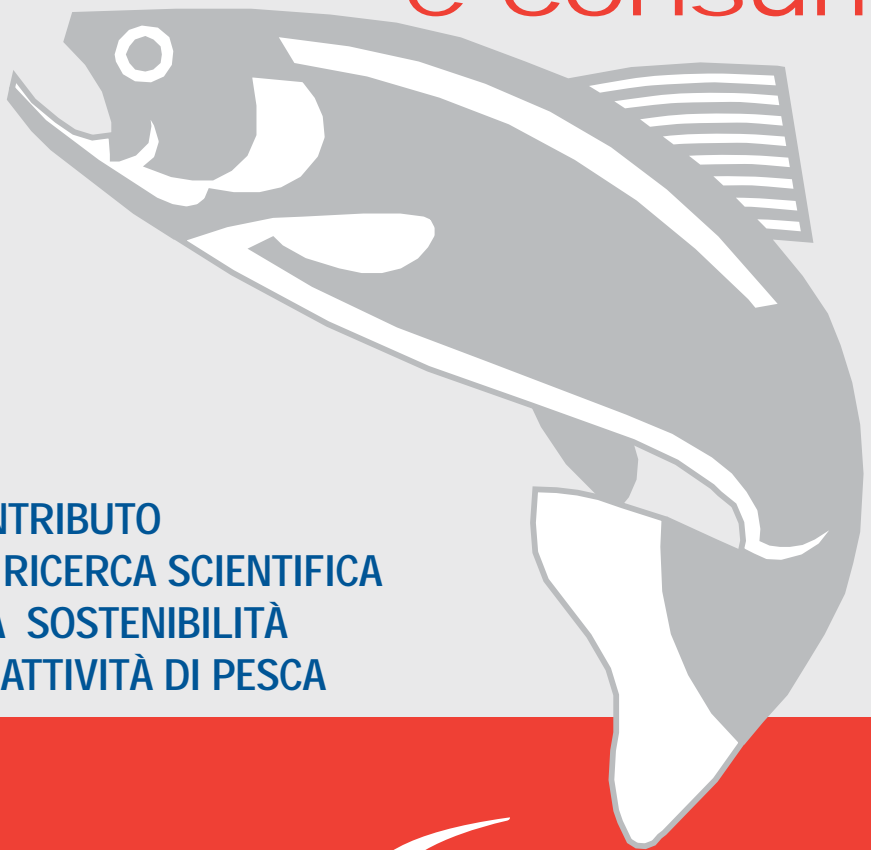
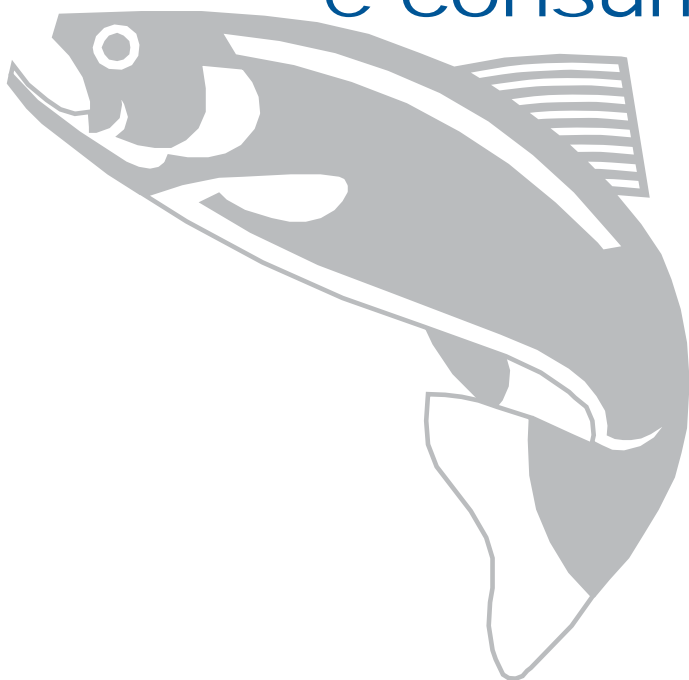


Sicurezza
alimentare,
valore nutrizionale
dei prodotti della pesca
produzione
e consumi



IL CONTRIBUTO
DELLA RICERCA SCIENTIFICA
PER LA SOSTENIBILITÀ
DELLE ATTIVITÀ DI PESCA

Sicurezza
alimentare,
valore nutrizionale
dei prodotti della pesca
produzione
e consumi



SICUREZZA ALIMENTARE, VALORE NUTRIZIONALE DEI PRODOTTI DELLA PESCA, PRODUZIONE E CONSUMI: IL CONTRIBUTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA PER LA SOSTENIBILITÀ DELLE ATTIVITÀ DI PESCA

La Fondazione Metes, all'interno del Progetto *La qualità totale del Sistema Pesca* che gestisce in collaborazione con l'Osservatorio Nazionale della Pesca, ha condotto uno studio sulla valorizzazione della filiera ittica attraverso la divulgazione dei principi nutrizionali dei prodotti.

Questo manuale - attraverso la lettura delle statistiche a disposizione sugli andamenti del comparto pesca a livello nazionale, europeo e internazionale - ha l'obiettivo di analizzare l'andamento della produzione e dei consumi del comparto della pesca, nel particolare momento di crisi economica che non ha escluso l'Italia. In questo ambito l'elaborato rende noti, attraverso una connotazione geografica regionale, i prodotti ittici tradizionali italiani, nonché a marchio igp e dop (Cap.1, E. Olivieri (a cura di), *La Pesca: produzione e consumi*).

Inoltre, l'analisi si sofferma sulla caratterizzazione dal punto di vista nutrizionale, con particolare riferimento al profilo acido, di 50 specie ittiche rappresentative dell'areale di pesca del Tirreno, al fine di valorizzare specie pescate e/o commercializzate sul territorio ed incrementarne il consumo. Questo lavoro vuole presentare al mondo della ricerca, agli operatori della filiera ed al consumatore le caratteristiche tassonomiche, ambientali e nutrizionali delle specie ittiche analizzate. Ogni scheda consentirà il riconoscimento, in modo agevole, della specie in questione ed, in aggiunta, fornirà utili informazioni in merito al numero, posizione e dimensione delle lisce, della specie in questione, nonché utili indicazioni sul profilo nutrizionale al fine di illustrare le molteplici possibilità di consumo (Cap. 2, Aa. Vv., *La ricerca scientifica per la valorizzazione della filiera dei prodotti della pesca: riferimenti tassonomici, indagini radiografiche e profilo acido delle specie di interesse commerciale*).

Il presente manuale nasce da un'idea originale, che ha dato vita ad una ricerca innovativa per la sua struttura e per il suo contenuto e, per questo motivo, ha richiesto l'interazione di più figure specifiche: ricercatori, veterinari, radiologi. Uno degli obiettivi di questo lavoro è anche la volontà di generare un tipo di ricerca viva, ovvero un'analisi che non si esaurisca con questa pubblicazione: è, infatti, nostra intenzione ripetere e approfondire ulteriormente studi così singolari affinché si possano esaminare tematiche legate alla Pesca, settore economico importante in Italia e, più in generale, nell'Unione Europea, nonché, in zone spesso prive di alternative, principale fonte di occupazione.

Franco Chiriaco

Presidente Fondazione Metes

sommario

SICUREZZA ALIMENTARE, VALORE NUTRIZIONALE DEI PRODOTTI DELLA PESCA, PRODUZIONE E CONSUMI

LA PESCA: PRODUZIONE E CONSUMI

	PREMESSA	9
1	LA PRODUZIONE ITTICA INTERNAZIONALE	11
2	LA PRODUZIONE ITTICA NELLO SCENARIO EUROPEO	15
3	LA PRODUZIONE ITTICA IN ITALIA	17

LA RICERCA SCIENTIFICA PER LA VALORIZZAZIONE DELLA FILIERA DEI PRODOTTI DELLA PESCA: RIFERIMENTI TASSONOMICI, INDAGINI RADIOGRAFICHE E PROFILO ACIDICO DELLE SPECIE DI INTERESSE COMMERCIALE

	PRESENTAZIONE	27
●	ELENCO DELLE SPECIE	
	AGUGLIA	28
	ALICE	29
	BOGA	30
	CALAMARO	31
	CEFALO	32
	COSTARDELLA	33
	COZZA	34
	GALLINELLA	35
	GAMBERO ROSA	36
	GAMBERO ROSSO	37
	GHIOTTO-MAZZONE	38
	GRONGO	39
	LAMPUGA	40
	LANZARDO	41
	LECCIA STELLA	42
	LUCERNA	43
	LUPINO	44
	MELÙ	45
	MERLUZZO-NASELLO	46
	MORMORA	47
	MOSCARDINO	48
	OCCHIATA	49
	ORATA	50
	PAGELLO-FRAGOLINO	51
	PALAMITA	52
	PANNOCCHIA	53
	PEZZOGNA	54
	POLPO	55
	RANA PESCATRICE	56
	RAZZA	57
	ROMBO	58
	SALPA	59
	SAN PIETRO	60
	SARAGO	61
	SARAGO FASCIATO	62
	SARDINA	63
	SCIABOLA	64
	SCORFANO	65
	SEPIA	66
	SOGLIOLA	67
	SPIGOLA	68
	SUGARELLO	69
	TORPEDINE	70
	TRACINA	71
	TRIGLIA DI FANGO	72
	TRIGLIA DI SCOGLIO	73
	VONGOLA	74
	ZANCHETTA	75

La pesca: produzione e consumi

STUDIO ESEGUITO DALLA FONDAZIONE METES
A CURA DELLA DOTT.SSA ELISABETTA OLIVIERI

PREMESSA

Il particolare momento di crisi economica che sta attraversando l'Italia non ha escluso il settore ittico nei suoi effetti che, tra l'altro, vanno a sommarsi ad altre difficoltà strutturali che già da tempo hanno colpito il comparto della pesca.

Dopo un piccolo recupero avvenuto nel 2006, la pesca nelle acque del Mediterraneo, ha manifestato un calo nelle catture (- 6.5% nel 2007), in misura tale da determinare una flessione della produzione ittica nazionale pari a -3.1%¹. Questo calo potrebbe essere dovuto a diversi fattori: sicuramente ad una minore attività di pesca generata dall'aumento del costo del gasolio, che ha iniziato la sua impennata nel marzo del 2007, non rendendo più convenienti le uscite in mare con previsioni meteo marine negative. Inoltre si deve considerare anche la riduzione dello sforzo di pesca, determinato dalla diminuzione delle imbarcazioni attive.

L'Ismea ha stimato che nel 2008, si sarebbero potuti registrare catture ittiche notevolmente inferiori accompagnate da una conseguente flessione dei ricavi delle imprese determinate, anche, dalla diminuzione o dalla stabilità dei prezzi di produzione di molte specie. Quest'ultima considerazione nasce dall'analisi di molteplici fattori, come l'aumento del costo del carburante, la debolezza della domanda e la concorrenza del prodotto importato.

Per comprendere i consumi del comparto Pesca, vediamo singolarmente tre diverse realtà relative ai consumi della Pesca: quella internazionale, quella comunitaria e quella nazionale.

¹ ISMEA, *Outlook dell'agroalimentare italiano*, Rapporto annuale, Ottobre 2008

È stato rilevato che nel 2006, la produzione ittica si è attestata a 143.6 milioni di tonnellate. Questo dato conferma, sostanzialmente, il livello del 2005, con un incremento del +0.7%. Nel 2006 sono stati destinati al consumo umano più di 110 milioni di tonnellate (registrando un +3.1% rispetto al 2005); le restanti 33 milioni di tonnellate sono state destinate ad usi non alimentari (oli e farine di pesce), con una flessione pari al -6.7% rispetto all'anno precedente.

Secondo i dati Fao², il 2006 si è chiuso con una riduzione del peso dei volumi di pesce catturato: -2.3% rispetto al 2005. La causa del calo è rintracciabile totalmente nelle procedure della pesca marittima e delle conseguenti quantità pescate in mare che hanno registrato un -3% e che equivalgono all'89.1% del pescato mondiale; questa flessione è conseguenza, in modo particolare, del sovra sfruttamento degli stock ittici e delle impennate del costo del carburante che ha contribuito alla diminuzione dell'attività alieutica soprattutto in alto mare.

L'andamento della pesca nelle acque interne, invece, benché ricopra un ruolo marginale all'interno della pesca mondiale, ha registrato un andamento positivo pari al +3.6% rispetto al 2005.

Prendendo in considerazione i principali "attori-produttori" del mercato ittico a livello mondiale, i Paesi in via di sviluppo nel 2006 avevano ricoperto quasi il 73% della produzione complessiva di pesce, mentre il restante 27% era stato prodotto dai Paesi sviluppati. Comunque, hanno risentito del calo delle catture sia i Paesi in via di sviluppo (-2.1%), che i Paesi sviluppati (-2.9%).

Dalla tabella che segue (Tab. n.1), che esplicita anche il dettaglio per paese relativamente alla produzione di pesce, si evince che la Cina ha confermato il primato della propria produzione a livello mondiale mentre il Perù ha registrato un maggiore calo conseguente alla flessione della cattura di acciughe.

Risultati deludenti sono stati registrati in Cile, soprattutto a causa delle acciughe che, comunque, si confermano essere la specie ittica più pescata; il calo della pesca delle acciughe (-31.4% rispetto al 2005) è imputabile all'instabilità degli stock del Pacifico sud-orientale, ossia dove si registra maggiormente la cattura di questa specie.

Tra i prodotti maggiormente diffusi a livello mondiale, troviamo il merluzzo dell'Alaska, le cui catture si sono intensificate per via dell'incremento dei quantitativi pescati provenienti dal Pacifico nord-occidentali. Mentre, nelle aree di pesca del Pacifico centro-occidentale, sud-orientale e dell'Oceano Indiano occidentale, sono stati registrati incrementi positivi soprattutto per la cattura del tonnetto striato.

Come ormai da diversi anni, l'acquacoltura, conferma la sua crescita che continua a trainare la produzione mondiale (+6.5% rispetto al 2005). Tra i prodotti più intensamente allevati, che hanno contribuito alla dinamica positiva dell'acquacoltura mondiale troviamo: alghie, ostriche, carpe e altre specie di ciprinidi.

² I dati sulla produzione, stimati dalla Fao, si riferiscono alle catture nominali di pesci, crostacei e molluschi, compiute per ogni obiettivo (commerciale, industriale e di sostentamento), eccetto la pesca sportiva, da tutti i tipi di unità operanti sia in acque continentali, dolci e salmastre, sia nelle zone litorali di pesca, vicino alla costa e in alto mare. Il concetto di catture nominali esprime l'equivalente in peso vivo delle quantità sbarcate che riguardano invece il peso messo a terra, come registrato al momento dello sbarco.

Tab. 1 - PRODUZIONE MONDIALE DI PESCE (min di tonnellate, in peso vivo)*								
Paesi	Min t			Var. % 06/05	Quota % 06			Pesca su Prod.
	2004	2005	2006		Prod.	Pesca	Acquac.	
Cina	47.05.00	49.05.00	51.05.00	4.01	35.09.00	18.06	66.07.00	33.02.00
Perù	9.06	9.04	7.00	-25.2	4.09	7.06	0.01	99.06.00
Ue 27	7.02	7.00	6.09	-1.1	4.08	6.01	2.05	80.03.00
India	5.07	5.09	6.01	2.07	4.02	4.02	6.00	55.02.00
Indonesia	5.06	5.04	5.03	-1.1	3.07	5.02	2.05	78.06.00
Stati Uniti	5.06	5.00	5.00	-1.1	3.05	5.03	0.09	91.03.00
Cile	5.01	4.08	4.09	1.08	3.04	4.05	1.06	83.09.00
Giappone	4.01	4.01	4.02	1.01	2.09	4.06	1.04	85.01.00
Thailandia	3.01	3.04	3.06	7.04	2.05	3.00	2.07	66.07.00
Vietnam	3.01	3.03	3.04	2.03	2.04	2.01	3.02	54.02.00
Altri Paesi	20.00	20.09	21.08	1.09	7.09	14.08	12.05	78.02.00
Totale	140.05.00	142.07.00	143.06.00	0.07	100.00.00	4.00	100.00.00	64.00.00
Paesi sviluppati	30.00.00	29.03.00	28.06.00	-2.4	19.09.00	3.01	7.02.00	87.03.00
Paesi in via di sviluppo	110.05.00	113.04.00	115.01.00	1.05	80.01.00	0.09	92.08.00	58.03.00

* E' stata esclusa da questo prospetto la produzione di mammiferi acquatici, perle, coralli, spugne e piante acquatiche.
 FONTE: elaborazione Ismea su dati FaO.

Il commercio internazionale nel 2006, è stato caratterizzato da un incremento degli scambi internazionali³ di prodotti ittici sia freschi che trasformati.

Le esportazioni mondiali sono cresciute del 9.6% dal 2005⁴.

Coerentemente con i dati che prendono in esame la produzione di pesce, anche per quanto riguarda il commercio internazionale, la Cina si dimostra essere il più importante esportatore: ha all'attivo una crescita pari al 19.3% dal 2005 e copre ben il 10.5% delle esportazioni mondiali totali.

Secondo tra i paesi esportatori a livello internazionale troviamo la Norvegia, con un incremento dell'export pari al 12.7% rispetto al 2005: questo incremento è dovuto, principalmente, all'impennata delle esportazioni dei merluzzi secchi e salati e del salmone fresco o refrigerato.

La Thailandia si è attestata al terzo posto nella scala mondiale delle esportazioni grazie al suo valore del 17.3% dal 2005 al 2006 e questo è dovuto prevalentemente alle spedizioni internazionali di preparazioni e conserve di tonno, gamberi e gamberetti.

Tra i paesi dell'Unione Europea, troviamo, rispettivamente al quinto, al nono e al decimo posto della scala dei paesi esportatori a livello mondiale, la Danimarca con una variazione dell' 8.2% dal 2005 al 2006, la Spagna con un 10.5% di variazione 2005-2006 e i Paesi Bassi nonostante la sua variazione percentuale annua (2005-2006) pari al -0.3%. (Vedi Tabella n.2/A)

³ Il dato relativo alle esportazioni differisce da quello delle importazioni, sia per il differente metodo di valutazione (il valore delle esportazioni è f.o.b., free on board, quello delle importazioni è c.i.f., cost insurance freight), sia per altri fattori: entra in gioco, infatti, l'applicazione di differenti metodi statistici nei vari paesi, a cui si aggiungono le stime effettuate dalla FaO nei casi in cui i dati non vengano forniti o non siano completi, soprattutto nelle statistiche dei p.v.s. Per tali motivi, sono ritenuti dalla FaO più attendibili i dati relativi alle importazioni, poiché per oltre l'80% esse riguardano paesi con sistemi statistici completi e tempestivi.

⁴ Outlook dell'agroalimentare italiano, Rapporto annuale, cit.

Tab. 2/A - IL COMMERCIO INTERNAZIONALE: EXPORT*					
Paesi	2004	2005	2006	Var. % 06/05	Quota % 06
Cina	6.637	7.519	8.968	19,3	10,5
Norvegia	4.132	4.885	5.503	12,7	6,4
Thailandia	4.035	4.466	5.236	17,3	6,1
Stati Uniti	3.636	4.232	4.143	-2,1	4,9
Danimarca	3.566	3.685	3.987	8,2	4,7
Canada	3.487	3.596	3.660	1,8	4,3
Cile	2.484	2.967	3.557	19,9	4,2
Vietnam	2.444	2.756	3.358	21,8	3,9
Spagna	2.565	2.579	2.849	10,5	3,3
Paesi Bassi	2.452	2.820	2.812	-0,3	3,3
Altri Paesi	35.555	38.380	41.285	7,6	48,4
Totale	70.993	77.886	85.357	9,6	100,0
Paesi sviluppati	36.623	40.198	43.397	8,0	50,8
Paesi in via di sviluppo	34.370	37.688	41.959	11,3	49,2

* Sono escluse le esportazioni di piante acquatiche, spugne, coralli e altri prodotti non commestibili.
 FONTE: elaborazioni Ismea su dati Fao

Per quanto riguarda le importazioni, dai dati sul commercio internazionale di prodotti ittici, si evince un'importante incremento della domanda della Comunità europea (Ue 27), seguito da un minore aumento delle importazioni da parte degli Stati Uniti, che stanno iniziando a dimostrare qualche debolezza. Chi vorrebbe diminuire le proprie importazioni, ormai da qualche anno, sembra essere il Giappone, per via di un percettibile minore consumo interno di prodotti ittici.

Nel dettaglio, il 2006 ha confermato che i Paesi sviluppati ricoprono circa l'80% dell'import. Nonostante ciò, il Giappone rimane il primo paese importatore a livello mondiale, benché nel corso del 2006 abbia registrato un calo delle importazioni pari al -3.2%.

Un incremento consistente delle importazioni si è riscontrato negli Stati Uniti, che ha registrato, nel 2006, una variazione del 10.8% rispetto al 2005.

Nella scala dei principali paesi importatori a livello mondiale, troviamo, tra i primi dieci, diversi paesi comunitari: la Spagna (3° posto), la Francia (4° posto), l'Italia (5° posto), la Germania (7° posto) e la Danimarca (9° posto). Questi paesi hanno registrato una forte crescita delle importazioni, registrando una variazione percentuale dal 2005 al 2006 che va dall'12.9% al 3.2% (vedi Tab. n. 2/B), dimostrando come i paesi dell'Ue 27 abbiano aumentato ulteriormente la loro dipendenza dall'estero.

Prendendo in esame gli scambi intra ed extra Ue, le importazioni dei 27 paesi comunitari hanno raggiunto, nel 2007, i 42 miliardi di dollari, pari al 45% delle importazioni mondiali in valore⁵. Mentre, escludendo gli scambi all'interno della Comunità europea, gli stati membri dell'Ue hanno registrato il 23% delle importazioni internazionali, confermandosi il più importante mercato ittico mondiale.

⁵ Outlook dell'agroalimentare italiano, cit.

Tab. 2/B - IL COMMERCIO INTERNAZIONALE: IMPORT*					
Paesi	2004	2005	2006	Var. % 06/05	Quota % 06
Giappone	14.560	14.438	13.971	-3,2	15,6
Stati Uniti	11.967	11.982	13.271	10,8	14,8
Spagna	5.222	5.632	6.359	12,9	7,1
Francia	4.176	4.563	5.069	11,1	5,7
Italia	3.904	4.224	4.717	11,7	5,3
Cina	3.126	3.979	4.126	3,7	4,6
Germania	2.805	3.235	3.739	15,6	4,2
Regno Unito	2.812	3.174	3.714	17,0	4,1
Danimarca	2.286	2.555	2.838	11,1	3,2
Corea del Sud	2.233	2.351	2.729	16,1	3,0
Altri Paesi	22.470	25.389	29.073	14,5	32,4
Totale	75.560	81.522	89.607	9,9	100,0
Paesi sviluppati	61.134	65.335	71.736	9,8	80,1
Paesi in via di sviluppo	14.427	16.187	17.871	10,4	19,9

* Sono escluse le esportazioni di piante acquatiche, spugne, coralli e altri prodotti non commestibili.
 FONTE: elaborazioni Ismea su dati Fao

2 LA PRODUZIONE ITTICA NELLO SCENARIO EUROPEO

Come abbiamo notato nel paragrafo precedente, l'Unione Europea ha conquistato il terzo posto della scala dei principali produttori ittici, preceduta dalla Cina e dal Perù; questo nonostante l'incessante flessione di produzione ittica che ha investito la Comunità Europea: i prodotti pescati e allevati ammontano a circa 6.9 milioni di tonnellate, con una variazione rispetto al 2005 del -1.1%: segnali di debolezza sono stati registrati non soltanto dai paesi come Danimarca, Francia e Regno Unito, che rimangono tra i principali produttori, ma anche da paesi meno importanti per il settore ittico come Irlanda e Paesi Bassi.

Il settore della pesca ha mantenuto, dal 2005, una dinamica costantemente negativa che ha contribuito alla flessione della produzione.

I motivi che hanno contribuito al calo delle quantità del pescato nelle acque marine europee sono da rintracciarsi, in parte, nell'attuazione di alcune politiche comunitarie finalizzate alla conservazione degli stock ittici, a causa del costante e crescente impoverimento delle risorse marine.

Il calo delle catture è stato influenzato soprattutto dalla contrazione del pescato proveniente dalla principale area di pesca europea, ossia le acque dell'Oceano Atlantico nord-orientale, da dove proviene il 70.7% dei 5.6 milioni di tonnellate della produzione ittica complessiva. L'arresto delle quantità pescate in questa area ha riguardato soprattutto i pesci con cui si ottengono le farine, come gli spratti.

Il Mar Mediterraneo ha seguito un andamento diverso rispetto al resto delle acque comunitarie, accrescendo i suoi quantitativi pescati, con un aumento del +8.8% rispetto al 2005 grazie alla crescita dell'attività alieutica riguardante diverse specie di pesce come, ad esempio, le acciughe, le sardine, i naselli.

Nel dettaglio, i paesi che hanno risentito maggiormente del calo delle catture sono quelli che, solitamente, erano tra i principali produttori ittici: Danimarca, Regno Unito, Francia e Paesi Bassi. Il maggiore produttore, invece, è risultata essere la Spagna, che si è discostata dall'andamento degli altri paesi con un +12.2%, dovuto all'incremento delle quantità pescate di tonnetti striati (nell'Oceano Indiano occidentale e nell'Oceano Pacifico centro-orientale), di tonni a pinne gialle (nell'Oceano Indiano occidentali e nell'Oceano Atlantico centro-orientale) e di sardine (nel Mar Mediterraneo e nell'Oceano Atlantico nord-orientale).

Per l'andamento appena descritto, la Spagna ha estorto il titolo di leader per quantitativi pescati alla Danimarca, che ha risentito molto del calo delle catture degli spratti e delle sardine, due tra le maggiori specie pescate nell'area danese dell'Atlantico nord-orientale.

L'acquacoltura, invece, ha mantenuto livelli di produzione piuttosto stabili, raggiungendo, nel 2006, un +0.6% rispetto al 2005, frenando, in tal modo, la contrazione che l'aveva vista protagonista nei due anni precedenti (2004-2005). Questo andamento, che comunque, secondo le previsioni Ismea⁶ potrebbe essere piuttosto altalenante per i prossimi anni, è dovuto alle dinamiche produttive dei molluschi (ostriche, mitili e vongole) e dei pesci diadromi⁷ come il salmone, le trote e le acciughe. Per i molluschi bivalvi, invece, la cui produ-

⁶ Outlook dell'agroalimentare italiano, cit.

⁷ I pesci diadromi sono quei pesci che migrano tra acque salate e acque dolci. Le ragioni di queste migrazioni sono molteplici: possono essere dovute alla ricerca del cibo (migrazioni trofiche), oppure ad esigenze riproduttive (migrazioni genetiche) e, in alcuni casi, le ragioni dello spostamento sono tuttora sconosciute.

zione copre circa la metà della produzione totale comunitaria, si prevede una considerevole stabilità.

Il paese comunitario che ha maggiormente recuperato il calo della produzione del 2005 è la Spagna, che ha registrato un +33.4% soprattutto grazie a specie allevate come mitili, trote iridee, orate, spigole e rombi chiodati. Anche la Grecia ha superato la flessione accusata nel 2005 con un aumento dei volumi prodotti pari 6.7%, principalmente composto da orate, spigole, mitili e trote iridee. La Francia, invece, non ha superato il periodo di calo delle catture iniziato nel 2005 (-7.7% di produzione dal 2005 al 2006): calo che ha interessato principalmente gli allevamenti di ostriche, mitili e trote iridee.

Tab. 3 - PRODUZIONE DI PESCE DELL'UNIONE EUROPEA (migliaia di tonnellate, in peso vivo)*						
	PAESI	2004	2005	2006	Var. % 06/05	Quota % 2006 UE 27
Pesca	Spagna	808	846	950	12,2	16,9
	Danimarca	1.091	911	868	-4,7	15,5
	Regno Unito	653	670	624	-6,9	11,1
	Francia	600	575	573	-0,2	10,2
	Paesi Bassi	522	549	435	-20,7	7,8
	UE 27	5.842	5.687	5.603	-1,5	100
Acquacoltura	Spagna	294	220	293	33,4	22,9
	Francia	261	259	239	-7,7	18,6
	Italia	118	181	173	-4,6	13,5
	Regno Unito	207	173	172	-0,6	13,4
	Grecia	97	106	113	6,7	8,8
	UE 27	1.331	1.276	1.283	0,6	100
Produzione Ittica:	Spagna	1.101	1.066	1.243	16,6	18
	Danimarca	1.133	950	905	-4,7	13,1
Pesca	Francia	861	833	812	-2,5	11,8
	Regno Unito	861	843	796	-5,6	11,6
Acquacoltura	Italia	406	478	489	2,1	7,1
	UE 27	7.179	6.963	6.886	-1,1	100

* E' esclusa la popolazione di mammiferi acquatici, perle, coralli, spugne e piante acquatiche.
Fonte: elaborazioni Ismea su dati Fao.

3 LA PRODUZIONE ITTICA IN ITALIA

Secondo i dati Ismea, in Italia si sta attraversando un periodo caratterizzato da una dinamica negativa delle catture in mare, accompagnata da un'ampia riduzione della domanda finale⁸; ciò ha contribuito a generare una netta flessione produttiva del settore primario.

Già nel 2007 la produzione ittica italiana, nonostante un aumento dell'acquacoltura del -2.2%, commisurato, però, ad una diminuzione del pescato del -7.4%, aveva registrato un calo del -3.1%, in relazione al 2006.

La diminuzione produttiva più importante è stata registrata nelle acque del Mar Mediterraneo, dove si è registrato nel 2007 un calo del -6.5%, che ha coinciso con un -10.5% dei ricavi⁹. Le cause della flessione produttiva sono da ricercarsi nella diminuzione dei battelli attivi (-2.7% dal 2006) e nel calo delle giornate effettive di pesca che, principalmente a causa dell'aumento del carburante, sono evitate nei casi di condizioni meteo - marine negative.

Nel dettaglio, in Italia, i maggiori cali nella produzione della pesca hanno riguardato soprattutto le catture di pesci (-13%) e crostacei (-14%): le acciughe hanno subito una diminuzione degli sbarchi del -21.6%, registrati soprattutto in Puglia, Emilia Romagna, Abruzzo, Marche e Sicilia, cioè nelle maggiori regioni produttrici.

In Puglia, Lazio, Sardegna e Abruzzo, sono stati riportati cali che oscillano tra il 27% ed il 35%, per quando riguarda i naselli.

Invece, alte diminuzioni del pescato di gamberi rosa sono state registrate nelle regioni dove era più alta la produzione di questa specie, cioè, in Campania, in Puglia e in Sicilia.

In contrasto a quanto esposto, sono stati registrati andamenti positivi per la produzione di molluschi (soprattutto vongole) e di seppie, che hanno riportato, rispettivamente, aumenti del 21% e del 53.5% entrambi registrati prevalentemente nelle acque del medio - alto Adriatico.

Per quanto riguarda l'acquacoltura, questa sembra seguire andamenti piuttosto positivi. Infatti, la produzione proveniente dalle acque interne italiane, è salita dal 2.9% al 32.4%, riflettendo sui ricavi un incremento del 4.1%.

Tab. 4 - EVOLUZIONE DELLA PESCA ITTICA NAZIONALE

	Tonnellate			Var. % 07/06	Min			Var. % 07/06
	2005	2006	2007		2005	2006	2007	
Pesca marittima	282.365	298.904	276.650	-7,4	1414	1519	1365	-10,2
Pesca nel mediterraneo ⁽¹⁾	268.368	285.831	267.368	-6,5	1388	1495	1338	-10,5
Pesca oceanica ⁽²⁾	13.997	13.073	9.282	-29,0	25	25	27	10,9
Acquacoltura ⁽³⁾	234.100	241.900	247.120	2,2	562	629	655	4,1
Pesci ⁽⁴⁾	69.100	71.900	72.120	0,3	297	341	348	2,2
Molluschi ⁽⁵⁾	165.000	170.000	175.000	2,9	265	288	307	6,3
Totale produzione	516.465	540.804	523.770	-3,1	1976	2148	2020	-6,0

(1) Mipaaf - Irepa (2) Istat (3) Api (4) A partire dal 2006 viene rilevata anche la produzione di tonno (5) Sono inclusi i mitili da banchi naturali.

FONTE: elaborazioni Ismea su dati Mipaaf - Irepa, Api, Istat

⁸ Cfr., come apprendiamo da una ricerca pubblicata da Ismea, il consumo pro-capite, nel 2008, è sceso a 20.6 Kg, il livello più basso degli ultimi venti anni: ISMEA, *Il settore ittico in Italia. Check up 2008*

⁹ *Outlook dell'agroalimentare italiano*, cit.

Questa crescita è dovuta, soprattutto alla produzione di molluschi e, in particolare, di vongole (+11% dal 2006). Sono, invece, rimaste invariate le quantità di mitili, mentre, hanno registrato una lieve diminuzione quelle di trote (-1.2%). A differenza delle ultime, la produzione di spigole e di orate ha riportato segni positivi, incrementando le rispettive quantità del 6.5% e del 3.2%. Quanto sopra esposto si inserisce perfettamente in un quadro alimentare caratterizzato da una generale diminuzione dei consumi alimentari: nelle quantità acquistate dalle famiglie italiane, anche i prodotti ittici, hanno subito un coesistente calo. Comunque, come sostengono i dati Ismea (ne "Il settore ittico in Italia - Check up 2008"), gli indici delle quantità acquistate del fresco, compresi filetti e tranci, e del trasformato hanno registrato, in media, una crescita superiore al 2%.

Entrando nel dettaglio della domanda di pesce in Italia, notiamo che tra gli ittici freschi, hanno registrato una crescita le orate, la cui richiesta è salita del +3.4% nel periodo 2002-2007.

Incrementi della domanda domestica si sono manifestati, rispetto al 2006, anche per altri prodotti freschi: il persico (+16.4%), i salmoni (15.5%), le vongole (14%). Una delle cause di questa crescita potrebbe essere la riduzione del prezzo dall'anno 2006.

Eccezionalmente, anche le triglie hanno registrato aumenti di domanda dal 2006 (+21.4%), nonostante il loro prezzo sia salito del 13.9%. Fra i crostacei, una sostanziale crescita della domanda è stata registrata anche per quanto riguarda gamberi e mazzancolle (+7%), i cui prezzi sono rimasti più o meno allo stesso livello.

Un calo della domanda è stato rilevato, nel 2007, per le spigole (-0.7%), ma nonostante ciò, le previsioni di medio periodo sottolineano una crescita del +7.3%¹⁰.

Per quanto riguarda il pesce azzurro, ci sono stati cali della domanda per più specie: -6.9% le sardine, -6.1% gli sgombri, -4.3% le alici. Le cause di questa flessione della domanda possono essere riconducibili all'aumento dei prezzi medi al consumo, dettato anche da una minore disponibilità di prodotto sui banchi del fresco.

Diminuzioni della domanda hanno riguardato anche le trote bianche (-6.6%) e salmonate (-7.8%), quale conseguenza della concorrenza di alcune specie alternative che reggono il mercato anche grazie ai loro prezzi molto competitivi, per via delle importazioni a basso costo (ad esempio persico, orate, salmoni).

Per quanto riguarda i molluschi, è stata registrata una sostanziale diminuzione soprattutto per i cefalopodi, di cui il calo più grande ha riguardato soprattutto i polpi (-12.9%).

Per i crostacei, la diminuzione ha interessato maggiormente i gamberetti (-23.2%, rispetto al 2006) e in misura minore gli scampi (-2.5%).

Rilevante è anche la diminuzione della domanda di alici/acciuغه sott'olio (-7% dal 2006). Si constata un crescente aumento della domanda per i prodotti trasformati, in particolare per le quantità acquistate di mollame surgelato naturale e di bastoncini surgelati. Le conserve e le semiconserve ittiche, invece, hanno registrato una domanda invariata rispetto al 2006, nonostante l'aumento del prezzo medio al dettaglio¹¹.

¹⁰ Outlook dell'agroalimentare italiano, cit.

¹¹ Ibidem

I PRODOTTI AGROALIMENTARI TRADIZIONALI ITALIANI E A MARCHIO IGP E DOP

I prodotti agroalimentari tradizionali sono quei prodotti che rappresentano un vero e proprio fiore all'occhiello e motivo di vanto e di attrazione per l'agricoltura italiana di qualità. Un prodotto agroalimentari può essere definito tradizionale quando segue precise metodiche di lavorazione, conservazione e stagionatura, le quali devono essere:

- consolidate nel tempo
- omogenee per tutto il territorio interessato
- rispettose delle regole tradizionali, per un periodo non inferiore a 25 anni.

I prodotti tradizionali agroalimentari devono attenersi e rispettare le regole dettate dal decreto del 18 luglio 2000.

L'Italia può vantare ben 4000 prodotti tradizionali, che rappresentano un biglietto da visita per l'agricoltura e la pesca italiana di qualità e, in generale, per il nostro paese.

L'elenco aggiornato al 2009 dei prodotti agroalimentari tradizionali italiani è riportato nel decreto 5 Giugno 2009 del Mipaf, ed è stato pubblicato sulla gazzetta ufficiale del 30 Luglio 2009. Le regolamentazioni comunitarie delle Indicazioni le indicazioni Geografiche Protette (IGP) o le Denominazioni d'Origine Protette (DOP), sono nate con la scopo di sostituire la Denominazione di Origine Controllata, al fine di eliminare le difformità riscontrate nei riconoscimenti dei singoli stati membri.

A tal proposito, leggiamo nel testo di Costato¹² che le demoni nazioni IGP e DOP sono “regolamentate in modo omogeneo dal diritto comunitario, garantendo così da un lato i consumatori, non più posti di fronte ad una babele di etichettature e di riferimenti a qualità a qualità specifiche difficilmente comprensibili, dall'altro i produttori leali da concorrenze improprie, che ben si possono realizzare quando i sistemi sono contraddittori, poco chiari e, talvolta, eccessivamente permissivi nel concedere riconoscimenti di qualità specifiche a prodotti non meritevoli”. A livello europeo tali marchi sono disciplinati dal Regolamento n. 1081/92, art. 9, dal quale apprendiamo che “le menzioni DOP e IGP o le menzioni tradizionali equivalenti possono figurare solo su prodotti agrari ed alimentari conformi al presente regolamento”. Nel dettaglio, i marchi IGP e DOP sono tutelati dall'art. 13 del suddetto regolamento, che specifica che le denominazioni registrate sono tutelate contro il loro impiego per proporre in vendita prodotti che non sono oggetto di registrazione, contro qualsiasi loro usurpazione, imitazione o evocazione, “anche se l'origine vera del prodotto è indicata o se la denominazione protetta è accompagnata da espressioni quali “genere”, “tipo”, “metodo”, “alla maniera”, “imitazione” o simili.¹³

I prodotti agroalimentari tradizionali, i prodotti DOP e IGP, come tutti i prodotti meritevoli di riconoscimento comunitario (ad esempio i vini DOC e DOCG e i vini IGT) per la cui realizzazione si usano materie prime di particolare pregio, rientrano tra i prodotti tipici e sono oggetto di particolare attenzione da parte dei governi locali, regionali e dell'Unione Europea¹⁴.

Recentemente la materia dei marchi comunitari è stata rivista alla luce della pubblicazione del Regolamento Cee 510/2006.

Riportiamo qui di seguito alcune delle caratteristiche dei due prodotti, nella categoria pesci e molluschi e crostacei, che hanno ottenuto il riconoscimento di prodotti a marchio IGP e DOP.

¹² L. Costato, *Rivista di diritto agrario*, 1995

¹³ Informazioni aggiuntive sono reperibili nel sito web www.agricolturaitalineaonline.gov.it

¹⁴ Per maggiori informazioni e per approfondire l'argomento vi consigliamo di visitare il sito www.politicheagricole.it

Tab. 5	
ACCIUGHE SOTTO SALE DEL MAR LIGURE IGP	
Zona di Produzione	Territorio costiero della regione Liguria
Metodo di lavorazione	Le acciughe fresche, portate nei locali di salatura dai commercianti all'ingrosso, vengono salate e messe in salamoia affinché il sale penetri nella carne. Dopo la salagione i pesci vengono estratti dai fusti per essere selezionati, decapitati ed eviscerati. Successivamente vengono disposte in fusti a strati alterni con il sale marino, in modo tale da poter assumere la colorazione, la consistenza e il gusto caratteristici. La maturazione dura almeno 100 giorni per le acciughe del Mediterraneo e 120 giorni per le acciughe dell'Atlantico. Una volta raggiunto il grado di maturazione ottimale, le acciughe vengono dissalate. I pesci destinati alla sfilettatura vengono inoltre sottoposti a pelatura con acqua tiepida e acqua fredda, sgocciolati in casse traforate, per essere in fine sfilettati a mano. I filetti d'acciuga destinati al sott'olio vengono essiccati e selezionati a mano. Infine vengono condizionati in recipienti di vetro o di plastica riempiti di salamoia e di sale marino o di olio vegetale.
Commercializzazione	Il prodotto è immesso in commercio nella tipologia Anchois de Collioure IGP. È commercializzato sotto forma di: acciughe sotto sale, filetti d'acciuga in salamoia e filetti d'acciuga sott'olio.
Nota distintiva	La caratteristica specifica delle Anchois de Collioure IGP risiede nella tradizionale abilità artigianale dei produttori, che selezionano con destrezza e separano a mano i filetti di acciughe, per poi metterli ad asciugare su carta assorbente alimentare, senza mai ricorrere alla lavorazione meccanica.
TINCA GOBBA DORATA DEL PIANALTO DI PORINO DOP	
Zona di Produzione	La zona di produzione della Tinca Gobba Dorata del Pianalto di Poirino DOP interessa il territorio del Pianalto di Poirino che ricade in tutto o in parte in alcuni comuni delle province di Torino, Asti e Cuneo, nella regione Piemonte.
Metodo di lavorazione	L'allevamento deve avvenire esclusivamente in monocultura, negli stagni o nei nuovi bacini d'argilla realizzati all'interno della zona di produzione. Gli avannotti vengono immessi nelle peschiere dove rimangono fino a quando non raggiungono la taglia stabilita, variabile a seconda che le tinche siano destinate al consumo, alla riproduzione o al novellamento da ripopolamento.
Commercializzazione	La Tinca Gobba Dorata del Pianalto di Poirino DOP viene venduta in azienda o direttamente ai ristoratori. Non si vende al mercato del pesce perché è un prodotto di nicchia. Si trova in vendita fra fine marzo inizio aprile e fra fine settembre inizio ottobre.
Nota distintiva	L'elevata qualità della Tinca Gobba Dorata del Pianalto di Poirino DOP è garantita dalla peculiare filiera produttiva. Gli stagni in cui vive sono completamente in argilla, alimentati da acque di qualità che si caratterizzano per essere torbide e di colore giallognolo. Proprio il colore delle acque è probabilmente responsabile della particolare colorazione tendente al dorato di questo pesce, assunta per esigenze mimetiche. L'alimentazione è naturale, non forzata, eventualmente integrata con cereali macinati provenienti dal territorio e privi di OGM.

Tutti i prodotti, europei e internazionali, a marchio e le relative caratteristiche sono consultabili nel database pubblicato nel sito www.qualigeo.it (fonte delle informazioni contenute nella tabella)

Riportiamo qui di seguito i **prodotti agroalimentari tradizionali italiani** per quanto riguarda i pesci, i molluschi e i crostacei, pescati o allevati secondo tecniche particolari.

Tab. 6	
SETTORE	REGIONE
acciuga sotto sale del mar ligure	Liguria
acciuga, acciuga di monterosso	Liguria
acciuoghe marinate	Calabria
acciuoghe salate	Calabria
acciuoghe sotto sale	Campania
acquadelle marinate	Emilia-Romagna
aguglie, costardelle fritte	Calabria
alborelle essiccate in salamoia	Lombardia
alicette piccanti	Campania
alici di menaica	Campania
alici marinate	Campania
alici marinate	Lazio
alici marinate	Puglia
alici salate	Calabria
alici salate e pepate	Calabria
alici sott'olio	Calabria
alici sotto sale del golfo di gaeta	Lazio
anguilla del delta del po	Veneto
anguilla del lago di bolsena	Lazio
anguilla del livenza	Veneto
anguilla del trasimeno	Umbria
anguilla marinata del delta del po	Veneto
anguilla marinata di comacchio	Emilia-Romagna
anguilla o bisatto delle valli da pesca venete	Veneto
anguilla scavecciata, anguilla marinata	Toscana
anguilla sfumata	Toscana
baccalà e cavolfiore arracanato	Molise
belu, trippa di tonno	Sardegna
bottarga di cefalo di orbetello, bottarga di muggine	Toscana
bottarga di muggine, bottariga di muggine	Sardegna
bottarga di tonno	Calabria
bottarga di tonno, bottariga di tonno, buttariga de tonnu, buttariga de tonnu, buttarla de scampirru	Sardegna
bottarga, uovo di tonno	Sicilia
bottarga, uovo di tonno di capo san vito, uovo di tonno santovitaro	Sicilia
branzino o spigola delle valli da pesca venete	Veneto
burridda alla casteddaia, burridda alla cagliaritana	Sardegna
calamaro di saccaleva	Friuli-Venezia Giulia
calamita del lago di fondi	Lazio
cannolicchio	Molise
canocia de nassa, canocchia di nassa	Friuli-Venezia Giulia
carpa del trasimeno	Umbria
cefali delle valli da pesca venete	Veneto
cefalo del polesine	Veneto

Tab. 6	
cicierello di noli	Liguria
colatura di alici di cetara	Campania
coregone	Lombardia
coregone (del lago di bolsena, del lago di bracciano)	Lazio
cozza di scardovari	Veneto
cozza tarantina, cozza gnure	Puglia
cozze piccinne allu riènu, cuzzeddhre allu riènu	Puglia
cuore, cuore di tonno	Sardegna
dondolo, tartufo di mare	Friuli-Venezia Giulia
femminelle di orbetello o burano	Toscana
fiche maschie a stocchetto	Toscana
figatello, lattume	Sardegna
filetti di alici sott'olio	Campania
filetti di trota affumicati	Marche
filetto di cefalo di orbetello	Toscana
frittelle di neonata, cicirella, frittelle di nannata	Calabria
gamberetti	Liguria
gambero di fiume della venezia oriental	Veneto
gattuccio (a cagnole)	Molise
involtini di pesce spada	Calabria
involtini di spatola, 'nvoltini i spatula	Calabria
lampré (lampreda)	Piemonte
lattarino del lago di bracciano	Lazio
latterini marinati del delta del po	Veneto
latterino del trasimeno	Umbria
luccio del trasimeno	Umbria
matàn, aquila di mare, pesce colombo	Friuli-Venezia Giulia
merca di muggine	Sardegna
missoltini	Lombardia
mitili (muscoli, del golfo di la spezia)	Liguria
moeche e masanete	Veneto
molluschi bivalvi vivi del golfo di oristano	Sardegna
monacelle, munaceddhre'mpannate, munaceddhri'mpannati, monaceddhi 'mpannati, uddratieddhri, cozze munaceddhre alla ginuvese	Puglia
mormora di miramare	Friuli-Venezia Giulia
moscardino di caorle	Veneto
mosciamme del mar ligure (musciàmme)	Liguria
musciame di tonno - filetto di tonno	Sardegna
mussolo de scoio, mussolo di scoglio, arca di noè	Friuli-Venezia Giulia
palamita	Toscana
passera coi ovi, passera con le uova	Friuli-Venezia Giulia
pedocio de trieste, cozza di trieste	Friuli-Venezia Giulia
persico reale del trasimeno	Umbria
pesce azzurro del delta del po	Veneto
pesce azzurro sott'olio di lampedusa	Sicilia
pesce di valle	Friuli-Venezia Giulia
pesce sciabola, vela, spatola	Calabria
pesce spada alla ghiotta, pisci spada a gghiotta	Calabria
pesce spada arrosto con il sarmoriglio, pisci	Calabria

Tab. 6	
pigo	Lombardia
polpo alla pignatta, purpu a pignatta	Puglia
polpo essiccato (pulepe sicche)	Molise
prodotti ittici in carpione	Piemonte
razza quattr'occhi (u cchialine)	Molise
rosamarina	Calabria
sarde salate	Calabria
sarde salate e pepate	Calabria
sardella salata di crotone	Calabria
sardine e alici marinate del delta del po	Veneto
sardoni in savor	Friuli-Venezia Giulia
sardoni salati	Friuli-Venezia Giulia
scapece	Abruzzo
scapece	Molise
scapece di lesina	Puglia
scapece gallipolina	Puglia
schilla della laguana di venezia	Veneto
sievoli soto sal	Friuli-Venezia Giulia
sisam	P.A. Trento
spinella	Sardegna
stocafisso, stocco alla ghiotta	Calabria
stocco di mammola	Calabria
tinca del trasimeno	Umbria
tonnidi del golfo paradiso	Liguria
tonno affumicato	Sardegna
tonno di tonnara	Sicilia
tonno sott'olio	Sardegna
tonno sott'olio, pesantono sott'olio	Calabria
torpedine marezzata (a martiscene)	Molise
tortiera di alici	Calabria
trigliette essiccate (trejezole secche)	Molise
trota affumicata di san daniele	Friuli-Venezia Giulia
trota fario	Molise
trota fario appenninica del casentino, trota reale	Toscana
trota fario valli vicentine	Veneto
trota iridea	Toscana
trota iridea del sile	Veneto
trota iridea della valle del chiampo	Veneto
trota marinata di gallicano	Toscana
trota salmonata affumicata	Piemonte
trota trentina (sia allevamento che prodotto lavorato)	P.A. Trento
tunninia	Sardegna
vaccareddi (lumache)	Sicilia
vongola comune	Molise
vongola verace del polesine	Veneto
zerlo di noli	Liguria
zuppa di pesce alla gallipotana, suppa alla caddhripulina	Puglia

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

- L. Costato, *Rivista di diritto agrario*, 1995
- ISMEA, *Outlook dell'agroalimentare italiano*, Rapporto annuale, Ottobre 2008
- ISMEA, *Il settore ittico in Italia. Check up 2008*
- www.agricolturaitalianaonline.gov.it
- www.politicheagricole.it
- www.qualigeo.it

La ricerca scientifica
per la valorizzazione della filiera
dei prodotti della pesca:
riferimenti tassonomici,
indagini radiografiche e profilo acidico
delle specie di interesse commerciale.

INDAGINI ESEGUITE
PRESSO IL LABORATORIO DI RICERCA
DEL MERCATO ITTICO ALL'INGROSSO (CITTÀ DI POZZUOLI)
ED IL CENTRO DI RADIOLOGIA
DELLA FACOLTÀ DI MEDICINA VETERINARIA NAPOLI

DOTT. GIUSEPPE PALMA*
PROF. ANIELLO ANASTASIO**
PROF. LEONARDO MEOMARTINO***
DOTT. RAFFAELE MARRONE**

* Mercato Ittico Ingrosso - Città di Pozzuoli

**Dipartimento Ispezione degli Alimenti

Facoltà Medicina Veterinaria - Università degli Studi di Napoli Federico II

***Centro Interdipartimentale di Radiologia Veterinaria

Facoltà di Medicina Veterinaria - Università degli Studi di Napoli Federico II

PRESENTAZIONE

Il Regolamento 178/2002 del 28/01/2002, che stabilisce i principi e i requisiti generali della legislazione alimentare, istituisce l'Autorità europea per la sicurezza alimentare e fissa procedure nel campo della sicurezza alimentare, ha definito i principi generali della legislazione alimentare.

All'art. 5 è specificato che la legislazione alimentare persegue uno o più fra gli obiettivi generali di un livello elevato di tutela della vita e della salute umana, della tutela degli interessi dei consumatori, comprese le pratiche leali nel commercio alimentare, tenuto eventualmente conto della tutela della salute e del benessere degli animali, della salute vegetale e dell'ambiente.

Gli obiettivi e i percorsi definiti dal Regolamento 178/2002 evidenziano il ruolo fondamentale del monitoraggio, momento indispensabile per definire un quadro chiaro della realtà sulla quale dovranno poi essere articolate sia le attività di prevenzione sia le azioni correttive.

Al monitoraggio si fa costante riferimento in numerosi atti normativi, quali, ad esempio, quelli riguardanti la ricerca di residui di farmaci, i contaminanti ambientali, i pesticidi, i microrganismi, le tossine o il controllo delle zoonosi. Si deve tuttavia riconoscere che, nonostante la sua estrema semplicità dal punto di vista concettuale, il monitoraggio presenta non poche difficoltà nella sua realizzazione pratica, per motivi di ordine economico, organizzativo, politico e gestionale, il che è estremamente grave in quanto è su questi dati che si attuano poi scelte decisionali, anche importanti, come quelle relative all'attuazione e alla frequenza di determinati controlli lungo le filiere di produzione degli alimenti.

Non è inoltre da trascurare che, a fianco delle norme riguardanti in maniera più specifica l'igiene e la sanità della produzione e della commercializzazione degli alimenti, sono stati emanati nel tempo numerosi provvedimenti che affrontano aspetti di carattere nutrizionale, etico e commerciale. La rintracciabilità, inoltre, ha il compito di rispondere adeguatamente alle esigenze e preoccupazioni dei consumatori e di fornire indicazioni relative ai metodi di produzione degli alimenti, anche qualora questi non esercitino un impatto decisivo sulle caratteristiche alimentari del prodotto finito.

La realizzazione, presso il Mercato Ittico all'ingrosso di Pozzuoli, di un Laboratorio di ricerca della Facoltà di Medicina Veterinaria dell'Università di Napoli Federico II è stata fortemente voluta per rispondere alle necessità del territorio, per qualificarne i prodotti ittici, per fornire assicurazioni al consumatore attraverso monitoraggi che potessero consentire di evidenziare pericoli specifici ed attuare ricerche con metodiche innovative.

Presentare il presente opuscolo, che evidenzia i risultati degli sforzi attuati per far funzionare con spirito di abnegazione il laboratorio ed attuare, anche con scarsità di fondi, numerose ricerche riguardanti il territorio, è pertanto per me motivo di grande soddisfazione e compiacimento, a maggior ragione in quanto il merito principale è di allievi della nostra Facoltà e della Scuola di Specializzazione in Ispezione degli Alimenti.

Prof. Maria Luisa Cortesi

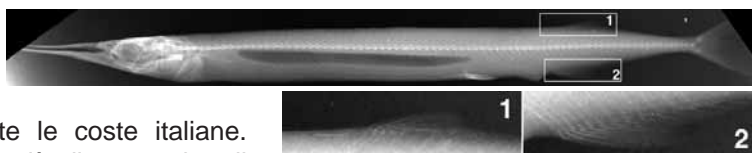
*Dipartimento di Scienze Zootecniche ed Ispezione degli alimenti
Facoltà di Medicina Veterinaria - Università degli Studi di Napoli Federico II*

AGUGLIA *Belone belone*



Corpo cilindrico leggermente compresso lateralmente ed

affusolato alle due estremità. Il ventre è appiattito e separato dai fianchi da due carene longitudinali abbastanza evidenti. La testa è allungata ed è caratterizzata da un prolungamento di ambedue le mascelle, a forma di becco, di cui la parte inferiore è nettamente più lunga di quella superiore. La bocca presenta denti piccoli acuminati che nella mascella inferiore sono più grandi che in quella superiore. La prima anale è poco più lunga della dorsale e nasce più avanti per terminare quasi alla stessa altezza, in vicinanza della codale. Le squame del corpo sono piccolissime. La colorazione è azzurro-verdastra sul dorso e bianco argentea, con riflessi madreperlacei sui fianchi. Il ventre è bianco. Caratteristica la colorazione verdastra delle vertebre.

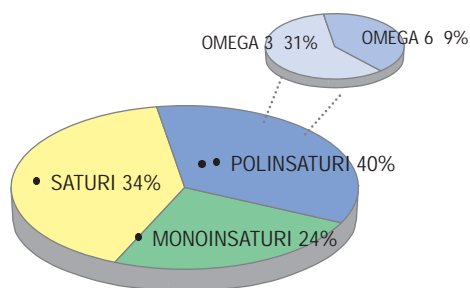


Comune su tutte le coste italiane.

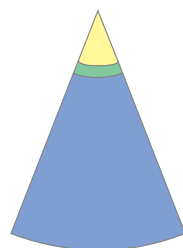
Specie gregaria più di notte che di giorno ed ha abitudini pelagiche. Viene catturata saltuariamente nelle reti di circuizione per le sarde e le alici. Può raggiungere e superare gli 80 cm di lunghezza. Presenta una lisca centrale ben identificabile, mentre quelle, poco numerose, disposte ai margini del corpo non causano particolari problemi. Si presta a numerose preparazioni (lessata, fritta, grigliata o come involtini).



Consistente apporto in grassi (5,1%) ed altrettanto corposo contenuto in proteine (18,6%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 26,6%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con l'11,1%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 5,2% e il 23,9% rispettivamente. Il rapporto ω 6/ ω 3 è pari a 1 a 3.



	%
proteine	18,6
grassi	5,1
umidità	76,0



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

ALICE *Engraulis encrasicolus*

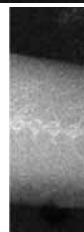
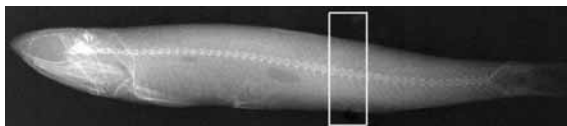


Corpo affusolato, più slanciato della sardina, poco compresso, con la superficie ventrale non carenata. La testa ha un occhio abbastanza grande, coperto da una pellicola dermica. La bocca è molto grande e la mascella inferiore è prominente. I denti sono finissimi e acuti. Esiste una sola pinna dorsale. La codale è forcuta e più corta della testa e possiede 4 squame oblunghe sul lobo superiore e 3

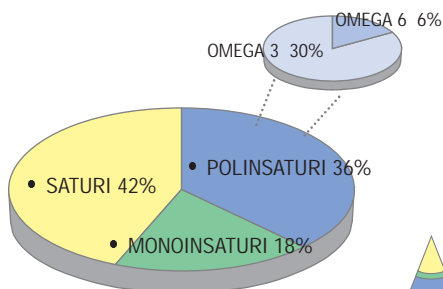
su quello inferiore. Le squame sono di grandezza media e grande e, come quelle della sardina, molto caduche. La colorazione dorsale è azzurro-verdastra quando il pesce è vivo, da morto il dorso diviene bleu indaco scuro. Il ventre è argentato.



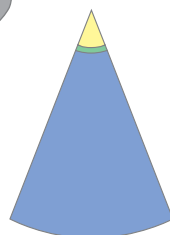
Presente su tutte le coste del Mediterraneo. Specie migratrice, gregaria in grandi banchi; si avvicina alla costa nel periodo della riproduzione (in primavera). Da settembre a gennaio, si allontana e si affonda tra i 100 e i 150 m. Si raduna sotto la luce, ma non sempre e in modo discontinuo. I sistemi di pesca sono a Circuizione (Tirreno) e Volante (Adriatico). Si presta a numerosissime preparazioni alimentari essendo di facile reperibilità e di agevole elaborazione. Presenta una lisca centrale, facilmente asportabile con una discreta manualità. Negli esemplari di piccola taglia le lische di dimensioni più piccole potrebbero intralciare la masticazione.



Presenta un buon apporto di grassi (2,5%) ed un ottimo contenuto in proteine (15,5%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con quasi il 29%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 10,2%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 9,6% ed il 18,5% rispettivamente. Il rapporto ω 6/ ω 3 è di 1 a 5.



	%
proteine	15,5
grassi	2,5
umidità	75,5



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

BOGA Boops boops



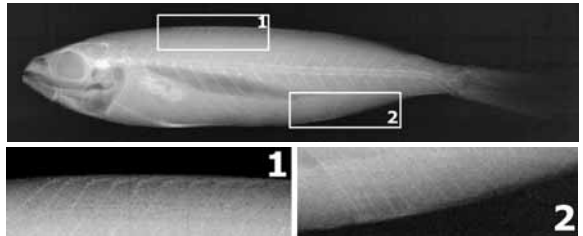
Corpo oblungo, fusiforme poco compresso lateralmente.

Unica dorsale, per la prima metà con 14 raggi spinosi deboli, la seconda metà ha raggi molli (15-16). La pinna anale è corta con tre spine deboli. La pinna ventrale ha una spina sottile e flessibile. Occhio molto grosso.

Bocca terminale, piccola e obliqua con denti piccoli in una sola fila. La colorazione è uniformemente argentea, più scura sul dorso, strisce orizzontali giallo-oro lungo il corpo.



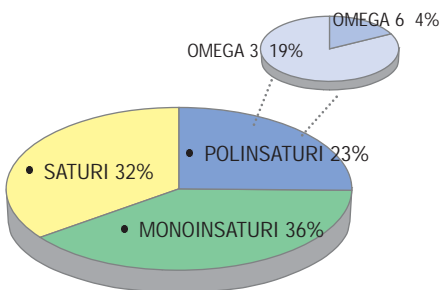
Comune in tutto il Mediterraneo. Specie gregaria si ritrova in vicinanza della costa, sia con fondi scogliosi sia con fondi sabbiosi. Viene catturata nelle reti di circuizione specialmente di notte sotto la luce con i cianciolari o con piccole sciabiche. Abbocca agli ami del boletino, dei piccoli palangresi galleggianti. Può superare i 30 cm. Si presta a numerose preparazioni in virtù delle ridotte dimensioni. Presenta una lisca centrale ben distinguibile. Le lisce presenti lungo i margini laterali richiedono attenzione.



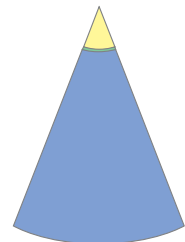
Presenta un modesto apporto in grassi (1,2%) ed un buon contenuto proteico (18%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 19,4%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 23,8%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 5,69% e 8,2% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a quasi 1 a 5.



Presenta un modesto apporto in grassi (1,2%) ed un buon contenuto proteico (18%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 19,4%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 23,8%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 5,69% e 8,2% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a quasi 1 a 5.



	%
proteine	18
grassi	1,2
umidità	79



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

CALAMARO *Loligo vulgaris*



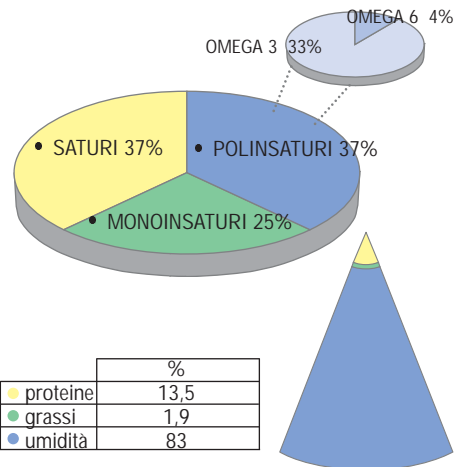
Corpo allungato, snello, provvisto di due pinne quasi romboidali ad angoli smussati che, dall'estremo posteriore, giungono fino alla metà del corpo ed anche oltre. Braccia tentacolari non interamente retrattili, clavate all'estremità, provviste di 4 o più serie di ventose ineguali. La loro lunghezza è di circa 3 volte quella dei tentacoli minori i quali, in numero di 8, e non tutti della medesima lunghezza, sono provvisti di due serie di ventose pedunculatoe. Colore bianco rosato punteggiato di bruno e rosso. Lunghezza, mediamente, di 30-40cm.



Presente in tutto il Mediterraneo. Vive lungo le zone costiere, sui fondali fangosi e sulle praterie di Poseidonia. Viene catturato con le lenze e con le reti a strascico. Carne molto apprezzata ed utilizzata per numerose preparazioni alimentari. La lavorazione non presenta alcuna problematica.



Basso apporto in grassi (1,90%) e modesto contenuto in proteine (13,50%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 20,3%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 11,3%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 14,6% ed il 16,9% rispettivamente. Il rapporto ω 6/ ω 3 è pari a circa 1 a 7.



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

CEFALO *Mugil cephalus*

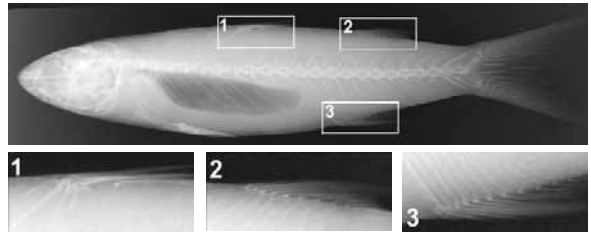


Corpo robusto, oblungo, anteriormente trapezoidale e al centro cilindrico, verso la coda si appiattisce ed ha un peduncolo codale robusto e alto. La testa è tozza, massiccia con muso corto e bocca terminale. L'occhio è

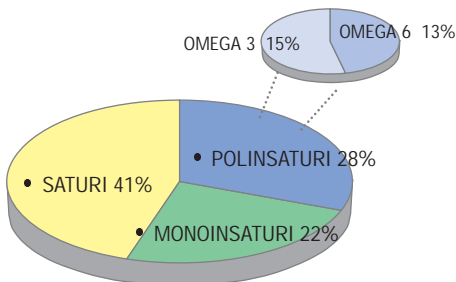
ricoperto da una palpebra cornea adiposa. Ha due pinne dorsali corte e triangolari, di cui la prima è composta soltanto da raggi spinosi. La coda è robusta con profilo incavato con due lobi. Il dorso presenta una colorazione grigio bluastro o nerastro. Fianchi grigio-argento con 6-7 strisce longitudinali bruno-nere. Ventre bianco-candido con riflessi argentei. Specie gregaria, vive in vicinanza della costa e vicino a corsi di acqua dolce.



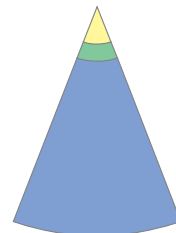
Presente in tutto il Mediterraneo. Viene catturato con le lenze a più ami, con le reti da lancio, con i tramagli e con gli sciabichelli e altre reti. Può arrivare al peso di 8 kg e di 120 cm di lunghezza. La carne è apprezzata così come la Bottarga, preparata dalle sue uova. Presenta una lisca centrale evidente, le carni si prestano bene allo sfilettamento ed alla preparazione. Sono presenti delle lische nei margini laterali esclusivamente in corrispondenza delle pinne (Fig. 1, 2 e 3).



I grassi costituiscono il 6,8 % mentre il contenuto proteico è di circa 15,8%. Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 28,9%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 17,4%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 10,3% e il 5,2% rispettivamente. Il rapporto omega 6/omega 3 è pari a quasi di 1 a 1.



	%
proteine	15,8
grassi	6,8
umidità	73,4



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
<div style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 2px; display: inline-block;">Ottimo rapporto qualità/prezzo</div>											

COSTARDELLA *Somberesox saurus*

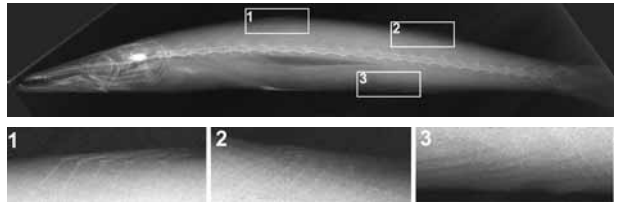


Corpo allungato, leggermente compresso. Entrambe le mascelle assai allungate sono a forma di becco, sottili e fragili, con l'inferiore leggermente

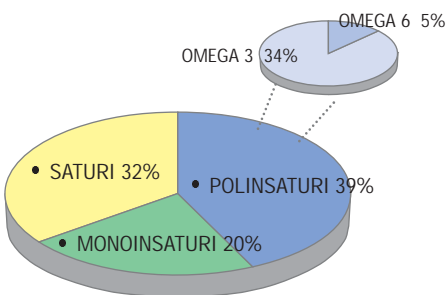
più lunga della superiore. Pinna caudale forcuta. Colorazione Verde - blu iridescente dorsalmente, argentea sui fianchi e sul ventre. Presenta pinnule, poste dietro le pinne dorsale ed anale, in numero che varia da 5 a 7, fino alla pinna caudale.



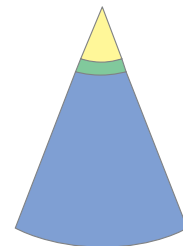
Comune in tutto il Mediterraneo. E' una specie gregaria e pelagica, che nuota in superficie. Pescata solitamente con reti a cianciolo. Presenta una lisca centrale ben evidente e facilmente asportabile. Data la particolare conformazione anatomica si presta a numerose preparazioni alimentari.



Presente un buon contenuto in grassi (5,8%) ed un elevato apporto in proteine (23,2%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 23,6%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 12,2%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 5,9% e il 25,3% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a quasi 1 a 7.



	%
proteine	23,2
grassi	5,8
umidità	70



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

COZZA *Mytilus galloprovincialis*



Mollusco con la conchiglia divisa in due valve (bivalve). La conchiglia è di carbonato di calcio estratto dall'acqua di mare. Le valve sono tenute insieme da un meccanismo a cerniera costituito da 3-4 dentelli. La singola valva ha forma di ovale allungato, squadrato e cuneiforme, con bordo appiattito e ben arrotondato su un lato ed appuntito con uncino terminale lievemente curvato sull'altro. La superficie esterna della valva è formata da sottili cerchi (accrescimento) radiali e concentrici, internamente è liscia. All'interno della conchiglia, il mantello racchiude gli organi interni (branchie, cuore, centri nervosi, intestino, muscoli adduttori, organi riproduttivi, palpi labiali, sifone inalante ed esalante e stomaco). La colorazione esterna della conchiglia è nerastra o nero violacea. La colorazione interna è

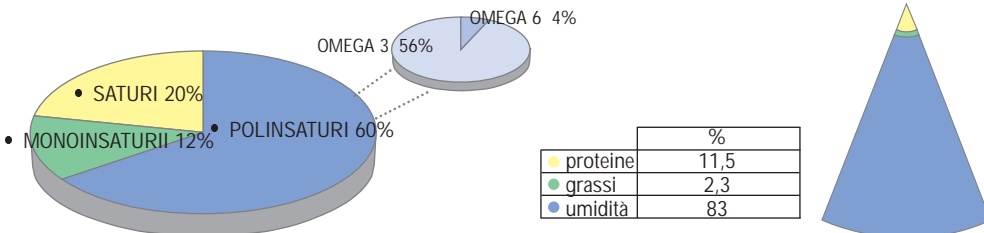
madreperlacea, mentre il bordo del mantello è violetto o violetto porpora. La specie può raggiungere una lunghezza massima di 11 cm, la taglia di mercato è di 6 cm.



Presente in tutto il Mediterraneo. Vive in colonie molto numerose, su rocce o substrati duri, a cui aderisce mediante il bisso. È necessario utilizzare, esclusivamente, prodotto commercializzato nelle apposite confezioni recanti clippatura con etichetta. Particolarmente apprezzata ed estremamente versatile nell'impiego gastronomico.



Presenta un discreto apporto in grassi (2,30%) ed un moderato contenuto in proteine (11,50%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 12,1 %. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 5,2%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 27,9% e 25,1% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari ad oltre 1 a 15.



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
<div style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 2px; display: inline-block;">Ottimo rapporto qualità/prezzo</div>											

GALLINELLA/COCCIO *Aspitrigla cuculus*

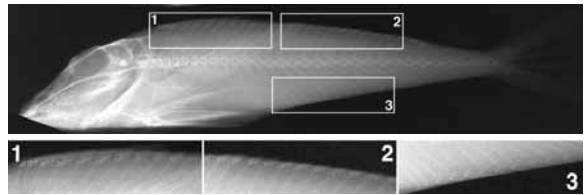


Corpo snello, ricoperto di squame piccole, mancanti nella parte inferiore. Le squame della linea laterale sono molto sviluppate e trasformate in scudetti ossei. La testa, robusta e corazzata con placche ossee spinose. Tutte le placche ossee che coprono la testa sono granulose e striate, con i margini liberi spinosi o dentellati.

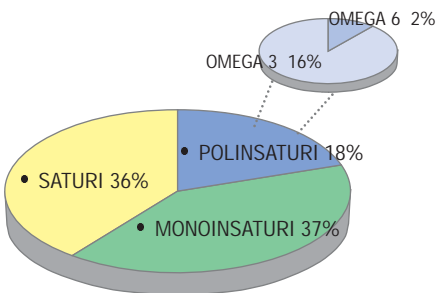
Le prima pinna dorsale è triangolare. Entrambe le pinne si alloggiano in un solco dorsale. Le pettorali si estendono di molto in posizione caudale. La colorazione è rossa vivo sul dorso, più chiaro sui fianchi e biancastro sul ventre. Le pinne dorsali sono carminio rossiccio.



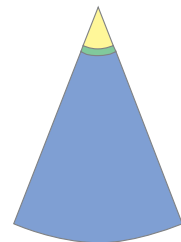
Sulle coste italiane è frequente. Specie che vive in profondità moderate (intorno ai 200 m) e su fondali duri o misti di sabbia e fango. Si pesca con le reti a strascico. Raggiunge i 45 cm, mediamente è 25-30 cm. Le carni sono ottime e molto apprezzate. Di facile lavorazione, presenta una lisca centrale ben distinguibile. Vi sono numerose lisce sui margini laterali che però vengono identificate ed asportate con facilità.



Presenta un ottimo contenuto in grassi (2,6%) ed una buona componente proteica (17,2%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 22,2%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 23,9%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 6,3% e il 15,6% rispettivamente. Il rapporto ω 6/ ω 3 è pari a quasi 1 a 4.



	%
proteine	17,2
grassi	2,6
umidità	77,2



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Ottimo rapporto qualità/prezzo											

GAMBERO ROSA *Parapenaeus longirostris*



Corpo compresso lateralmente, la parte anteriore (cefalotorace) è ricoperta da un carapace da cui si diramano 13 paia di appendici. Sul carapace è presente a livello della regione gastrica un caratteristico dente che permette di distinguere facilmente il

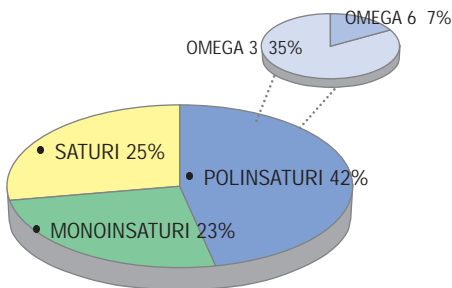
gambero rosa dagli altri Peneidi. Sulla superficie laterale sono presenti due suture longitudinali ben evidenti. La superficie esterna del gambero rosa è praticamente liscia e priva di setole. Il rostro è diritto o appena sinuoso e leggermente incurvato verso l'alto, dotato di 5-9 spine nella parte dorsale e privo di spine in quella ventrale. Il rostro prosegue posteriormente in una carena fin quasi al bordo del carapace. Gli occhi sono pedunculati e privi di tubercoli. La colorazione è rosa-arancio tendente al rosso-violaceo sul carapace e, soprattutto, sul rostro.



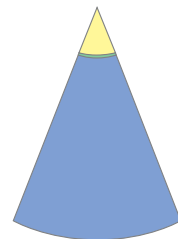
Presente su tutte le coste italiane soprattutto sul versante tirrenico. Specie bontonica, vive in gruppo. Si pesca abitualmente con reti a strascico. Carne particolarmente apprezzata, utilizzabile per numerose preparazioni alimentari.



Bassissimo contenuto in grassi (0,20%) ed elevatissimo apporto in proteine (20,30%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 18,1%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 15,6%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 15,2% ed il 19,5% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a quasi 1 a 5.



	%
proteine	20,3
grassi	0,2
umidità	74,2



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

GAMBERO ROSSO *Aristeomorpha foliacea*

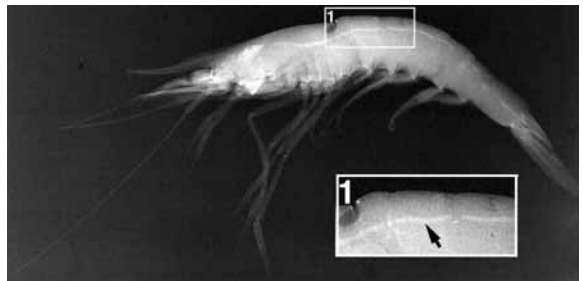


Crostaceo di taglia media, con corpo compresso lateralmente. Il cefalotorace è ricoperto di una robusta corazza (carapace) con numerose spine ed è provvisto di 13 paia di appendici. Il cefalotorace è seguito dalla regione posteriore o addome, che è costituita da 6 segmenti articolati, lisci ed intersecati longitudinalmente da una piega, di cui i primi 5 sono muniti ciascuno di un paio di appendici per il nuoto (pleopodi) ed il sesto è formato da appendici a lamelle (uropodi) e termina con un ventaglio (telson o coda). Il carapace è armato da un rostro. I grossi occhi sono localizzati su un peduncolo sotto il rostro. La colorazione del corpo è rosso acceso, con sfumature violacee nella parte superiore del carapace e lungo le giunture dei segmenti dell'addome. La lunghezza massima di questa specie è di circa 22 cm, comune a da 10 a 18 cm.

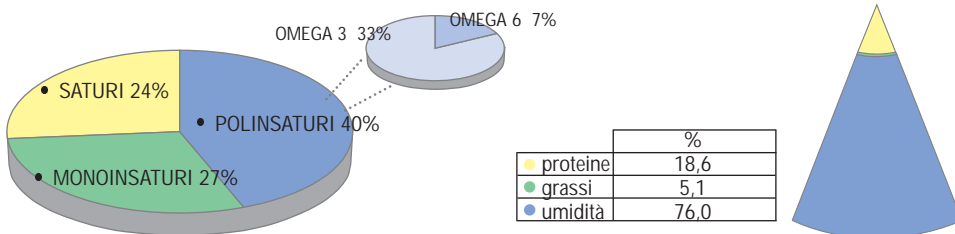
Presente in tutto il Mediterraneo, soprattutto nel versante Sud. Specie demersale, predilige fondi fangosi e vive tra i 200 e 1000 m. Si pesca con reti a strascico. Carne particolarmente apprezzata e molto richiesta sul mercato. La taglia, maggiore rispetto agli altri appartenenti all'Ordine, consente l'elaborazione di molteplici preparazioni alimentari.



Presenta un bassissimo contenuto in grassi (0,10%) ed un elevatissimo apporto in proteine (20,20%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 17,3%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 18,9%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 14,2% ed il 18,5% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a 1 a 5.



Presenta un bassissimo contenuto in grassi (0,10%) ed un elevatissimo apporto in proteine (20,20%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 17,3%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 18,9%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 14,2% ed il 18,5% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a 1 a 5.



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Ottimo rapporto qualità/prezzo											

GHOZZO *Gobius cobitis*

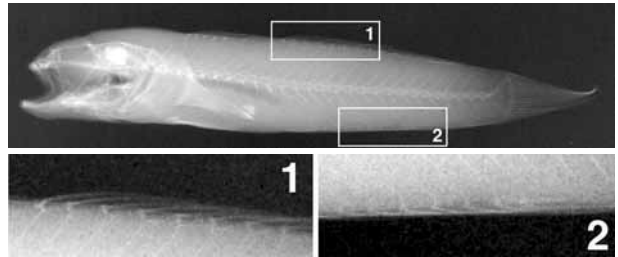


Corpo tozzo, massiccio nella sua metà anteriore, si restringe molto verso la metà posteriore. Le squame, che si estendono anche sulla nuca, sono piccole. La testa è grossa, più larga

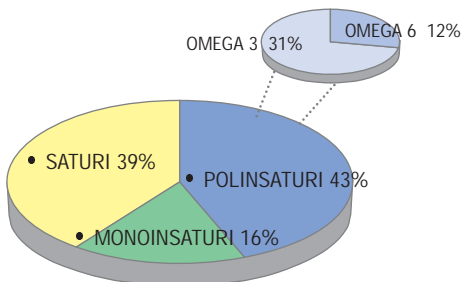
che alta. Gli opercoli sono gonfi e bombati. Gli occhi sono ovali, piccoli, posti in alto. La bocca è moderatamente grande, obliqua e ha labbra grosse e carnose. Nelle mascelle vi sono denti finissimi disposti in più serie. La prima pinna dorsale triangolare, inizia un poco dietro la base delle pettorali, la seconda più lunga raggiunge l'inizio della codale. La codale è tondeggiante e non particolarmente ampia. Le pettorali sono arrotondate. La colorazione è mimetica, brunastra o verdastra con macchie più scure sotto le pinne dorsali e lungo la linea mediana dei lati.



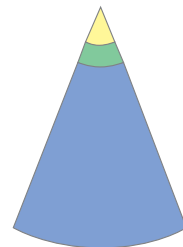
Comune sulle coste italiane. Vive su fondali rocciosi e algosi, anche a poca profondità. Si cattura occasionalmente con i tramagli e con le nasse, abbocca facilmente alle lenze ferme. Può raggiungere i 25 cm di lunghezza. Presenta una lisca centrale e numerose lisce disposte lungo i margini del corpo difficili da isolare. Utilizzato per le zuppe ed anche fritto.



Consistente apporto in grassi (9,19%) e buon contenuto in proteine (15,6%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 21,3%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 11,2%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 5,2% e 20,8% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari ad oltre 1 a 2,5.



	%
proteine	15,6
grassi	9,19
umidità	74



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

GRONGO *Conger conger*



Ha corpo cilindrico e compresso lateralmente nella parte codale. La testa è depressa dorso-ventralmente. La pelle è ricoperta di muco ed è senza squame. Presenti pori sensoriali lungo la linea laterale e sulla testa. La bocca è ampia e l'occhio ovale e abbastanza grande. I denti sono disposti in file su mascellari. Le labbra sono carnose e quella superiore porta sull'estremo le due narici anteriori a forma di tubicino. La pinna dorsale si estende fino alla coda, dove si salda con l'anale. Le pettorali sono ben sviluppate e le ventrali non esistono. Il colore del dorso normalmente è grigio ardesia e quello del ventre biancastro.



Comune lungo tutte le coste italiane. Vive

da 10 m ad oltre 1000 m

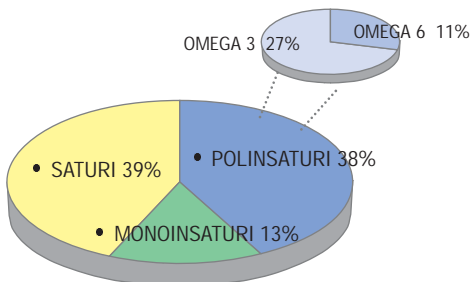
di profondità in zone rocciose, riparandosi di giorno in buchi o cavità.

Si trova pure intanato in scogli isolati o relitti nelle zone sabbiose. Si cattura con lenze, reti e nasse. Può arrivare a superare i due metri di lunghezza. Presenta una lisca centrale e numerose altre lische a cui deve essere prestata particolare attenzione durante la preparazione ed il consumo. Si presta molto bene alla preparazione di zuppe.

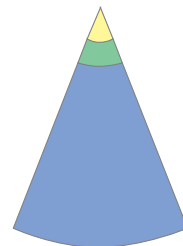


Consistente apporto in grassi (10,76%) ed un buon contenuto in proteine (14,2%).

Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 20,9%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 10,2%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 3,4% ed il 19,5% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a circa 1 a 2.



	%
proteine	14,2
grassi	10,76
umidità	74



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

LAMPUGA *Coriphaena hippurus*



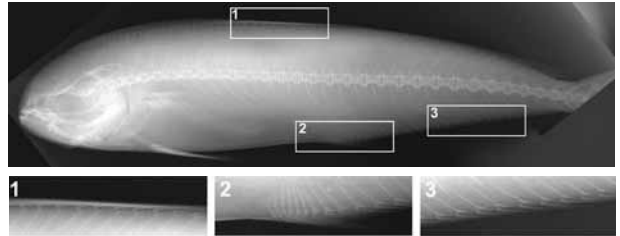
Corpo allungato, schiacciato lateralmente e ricoperto di piccolissime squame incapsulate nell'epidermide, che danno l'aspetto di una pelle liscia. La bocca è un poco obliqua, con la

mandibola lievemente prominente. Ha una sola pinna dorsale lunga e abbastanza alta, non differenziata in raggi spinosi e molli. L'anale è sviluppata ma più corta della dorsale. La coda è profondamente forcuta, con i lobi uguali, stretti e acuti e non molto divergenti. Le pettorali sono falciformi e non sono molto grandi e le ventrali si alloggiano in una depressione del corpo, quando sono in riposo e ripiegate all'indietro. La colorazione del dorso e della pinna dorsale è azzurro verdastra o azzurra indaco, più o meno scuro con riflessi metallici e sui fianchi riflessi dorati e argentati, su cui si notano dei punti scuri e macchie dorate, i colori scompaiono abbastanza rapidamente dopo la morte dell'animale.



Presente in tutto il Mediterraneo. Pelagico, si trova spesso associato in banchi alle ricciole.

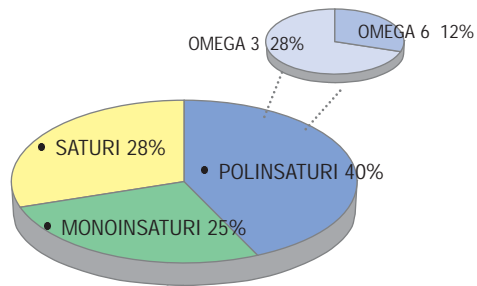
Si pesca con palangresi galleggianti ed abocca facilmente alle lenze trainate. Raggiunge i 190 cm di lunghezza. Carne molto apprezzata che si presta a numerose preparazioni. Presenta una lisca centrale ben definita, le dimensioni ne permettono la lavorazione in tranci.



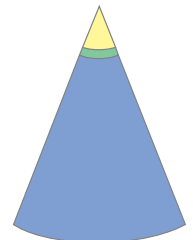
Presenta una lisca centrale ben definita, le dimensioni ne permettono la



Ottimo contenuto in grassi (3,2%) e notevole apporto in proteine (17,2%). Tra gli acidi grassi saturi più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 17,2%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 15,3%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 7,2% e il 16,2% rispettivamente. Il rapporto ω 6/ ω 3 è pari a 1 a 2.



	%
● proteine	17,2
● grassi	3,2
● umidità	71



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

LANZARDO *Scomber japonicus colias*

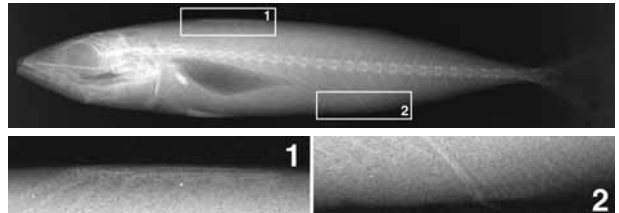


Corpo fusiforme somigliante allo sgombro, ha però l'occhio molto più grande e un corsaletto evidente. A differenza dello sgombro possiede la vescica

natatoria. Le pinne dorsali sono ben separate. Posteriormente alla seconda dorsale ed anale si trovano 5-7 pinnule. Sul peduncolo codale sono presenti due piccole carene. La colorazione è simile a quella dello sgombro, ma ha le strisce vermicolari nere del dorso più strette, più interrotte e meno evidenti. Anche la presenza di macchie scure sui fianchi argentati, lo differenzia dallo sgombro. Spesso si rinviene una fascia dorata longitudinale, che va dall'opercolo alla pinna codale.



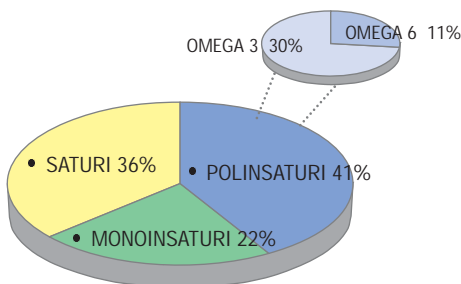
Presente in tutto il Mediterraneo. Specie pelagica gregaria che si raduna in grandi branchi di esemplari della stessa taglia e della stessa età. Si cattura con lenze, ferme o trainate, con reti da posta, da circuizione e con la rete a strascico. Mediamente è più grosso



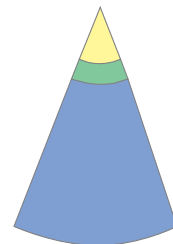
dello sgombro e la sua taglia oscilla tra 35 e 50 cm. Carni apprezzate ed adatte a numerose preparazioni. Presenta una lisca centrale ben evidente, facile da individuare ed asportare.



Presenta un elevato contenuto in grassi (8,9%) a cui si associa un altrettanto consistente apporto in proteine (23,2%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 22,3%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 15,3%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 4,8% ed oltre il 20% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a circa 1 a 3.



	%
proteine	23,2
grassi	8,9
umidità	66



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

LECCIA STELLA *Trachinotus ovatus*



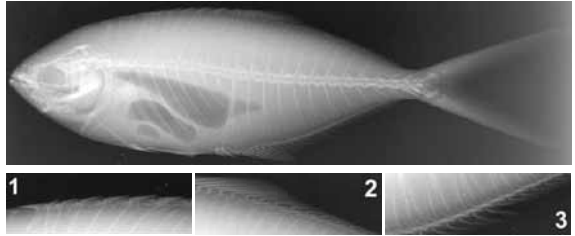
Corpo ovale, compresso lateralmente e alto, pelle con scaglie piccole e lisce. La testa è con muso corto e arrotondato. Gli occhi non sono grandi e portano una palpebra adiposa. La bocca, piccola e obliqua, è lievemente protrattile. I denti sono piccoli e acuminati.

La prima pinna dorsale è preceduta da un corto aculeo. La seconda dorsale è lunga e bassa, ma con inizio allungato a forma di lobo. La codale è forcuta, con i lobi molto allungati e stretti. Le pettorali sono corte e le ventrali ancora più piccole. La colorazione è grigio azzurra sul dorso, fianchi azzurrastror madreperlaceo, con 3/4 macchie nerastre verticali. Ventre bianco madreperlaceo. Macchia nera sui lobi della seconda dorsale e dell'anale, che hanno sfumature giallastre, e sulle punte di quelli della codale, che è grigiastra.

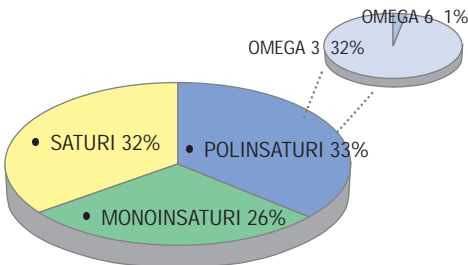


Diffusa in tutto il Mediterraneo.

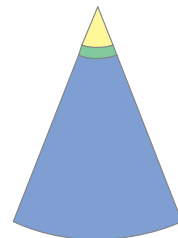
Specie pelagica, ma si avvicina alla costa in banchi. Si cattura con lenze trainate, con reti di circuizione, capita nelle tonnare ed anche nelle sciabiche da spiaggia. Raggiunge i 50 cm. Ha carni bianche, compatte e saporite. Lisca centrale ben definita e facile da asportare così come le lisce presenti lungo i margini laterali.



Buon contenuto in grassi (4,5%) ed altrettanto consistente l'apporto in proteine (17,2%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 24,3%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 14,6%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 10,1% e il 20,6% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è di 1 a 32.



	%
● proteine	17,2
● grassi	4,5
● umidità	74,5



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

 Ottimo rapporto qualità/prezzo

LUCERNA/PESCE PRETE *Uranoscopus scaber*



Corpo con sezione quasi rotonda. Testa massiccia e grande coperta di placche ossee granulose, non ha squame nella zona opercolare, orbitaria e superiore. Occhi piccoli, ricoperti da un tegumento che è trasparente in corrispondenza della pupilla rivolti verso l'alto. La bocca si apre dorsalmente con taglio grande e

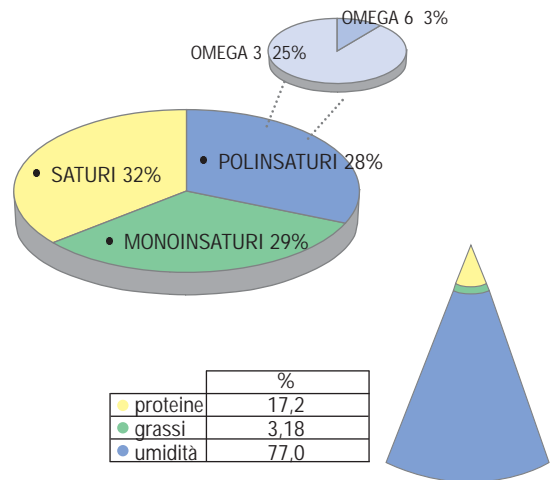
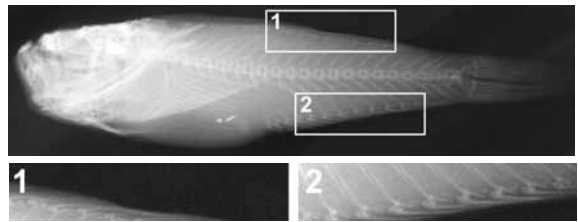
verticale. I denti, piccoli e cardiformi, nella mascella superiore nella mandibola ricurvi all'indietro. Dietro gli occhi, posti sopra la testa, vi sono placche ossee rilevate, ruvide e granulose munite di spine, inclinate verso l'alto, velenose anche per l'uomo. La prima delle due pinne dorsali è piccola, con 4 spine e a forma triangolare. L'anale ha il primo raggio spinoso e gli altri molli di lunghezza crescente verso la coda. Le pettorali sono ampie e le ventrali vicine alla gola. La codale è ampia col bordo arrotondato. La colorazione è bruno oca, presenti delle strisce oblique sui fianchi.



Presente su tutte le coste italiane. Vive seppellito nella sabbia, da cui lascia sporgere gli occhi. Si pesca con reti a strascico. Le sue dimensioni possono raggiungere i 30 cm. Presenta una lisca centrale e numerose lisce lungo i margini laterali. Carne bianca e molto apprezzata ma di difficile lavorazione, buona per le zuppe.



Buon contenuto in grassi (3,16%) ed ottimo apporto in proteine (17,2%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 18,3%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 15,6%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 8,2% e il 15,9% rispettivamente. Il rapporto ω 6/ ω 3 è pari a 1 a 8.



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

LUPINO/VONGOLA *Venus gallina*

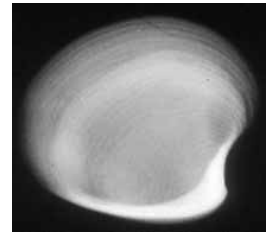


Mollusco con due valve, distinte ed uguali, tenute insieme da una cerniera, costituita da incastrici con 3 denti cardine in ciascuna valva e legamenti. La valva è triangolare, arrotondata e più corta nella parte anteriore e tondeggiante posteriormente ed è formata esternamente da numerose piccole costole concentriche, incrociate da strie radiali sottili ed irregolari, che terminano in un piccolo ispessimento (umbone). Internamente, la valva è liscia con una stria interna che forma un'ansa con angolo orientato verso l'alto ed impronte tondeggianti, dove si attaccano i muscoli adduttori. Il margine interno della conchiglia è seghettato finemente. La colorazione esterna della conchiglia è grigia o bruno chiara, con raggi punteggiati, striati, o composti da linee spezzate scuri o violacei. La colorazione

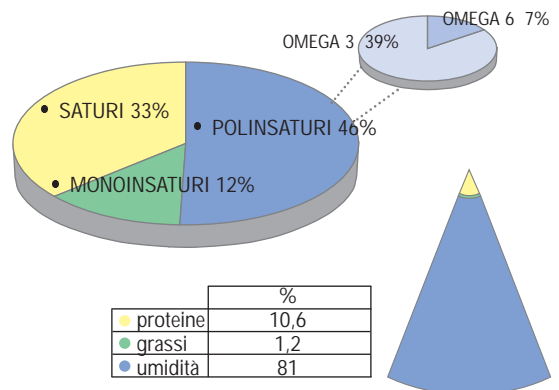
interna è bianca o giallastra, con sfumature violacee nella parte superiore e posteriore. Può raggiungere una dimensione massima di circa 5 cm.



Vive in colonie numerose nei fondi a sabbie fini ben calibrate, poco profondi e con poca pendenza. È necessario utilizzare, esclusivamente, prodotto commercializzato nelle apposite confezioni recanti clippatura con etichetta. Particolarmente apprezzata ed estremamente versatile nell'impiego gastronomico, specialmente in abbinamento con la pasta.



Ridotto apporto in grassi (1,2%) e discreto contenuto proteico (10,6%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 20,1%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 4,9%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 20,1% ed il 14,2% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a 1 a 5.



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Ottimo rapporto qualità/prezzo											

MELU' *Micromesistius poutassou*

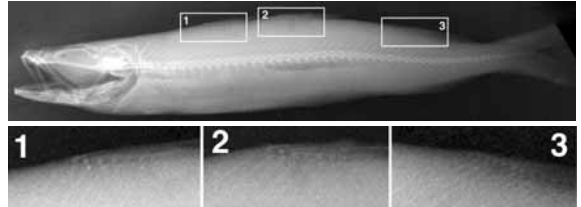


Corpo snello ed affusolato. La testa è conica con bocca ampia e mascella inferiore lievemente prominente o uguale alla superiore. Nella mascella superiore vi è una fila esterna di denti sottili, acuminati e

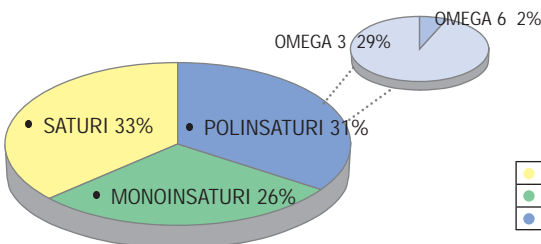
rivolti indietro ed una fascia interna di dentini piccolissimi. In quella inferiore esiste solo la fascia esterna di denti aghiformi. L'occhio è grande e circolare. Sprovvisto di barbighi. Tutto il corpo è ricoperto di piccole squame poco visibili. La linea laterale è rettilinea e segue il profilo del dorso. Le pinne dorsali sono tre. Le prime due strette e triangolari e la terza lunga e più bassa. Le anali sono due. La coda ha il margine posteriore incavato al centro. Le pettorali sono brevi e le ventrali molto piccole e poco appuntite. Colore grigio piombo sul dorso, più chiaro sui fianchi fino a argenteo e bianco latteo sul ventre. Al margine posteriore dell'opercolo e alla base della pettorale presente una macchia nera, non sempre evidente.



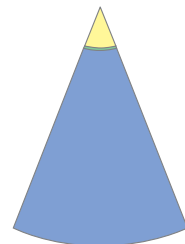
Abbondante nei mari italiani. Frequenta acque tra i 100 e i 500 metri al largo delle coste, verso cui, però, si spinge spesso. La taglia media è sui 25 cm, ma si pescano esemplari fino a 40 cm. Presenta una lisca centrale e numerose lische lungo i margini laterali del corpo. Si presta a numerose preparazioni alimentari anche se la carne risulta poco soda.



Bassissimo contenuto in grassi (0,4%) e ottimo apporto in proteine (17,4%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 20,23%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 16,86%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con l'8,37% ed il 23,6% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a circa 1 a 15.



	%
proteine	17,4
grassi	0,3
umidità	80,5



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

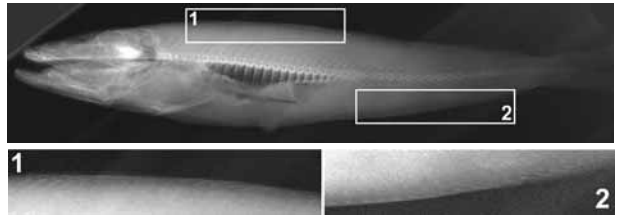
MERLUZZO *Merluccius merluccius*



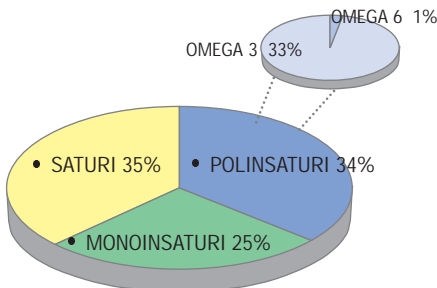
Corpo allungato poco compresso lateralmente e ricoperto da squame piccole e caduche. La testa è lunga, con muso conico appuntito e bocca ampia con mandibola prominente, priva di barbigli. Nelle mascelle vi sono due o tre serie di denti sottili acuminati. L'occhio non è molto grande ed è rotondo. Le pinne dorsali sono due ed hanno raggi molli. La prima è corta, alta e triangolare e senza raggi filiformi. La seconda, vicina alla prima, arriva fino al peduncolo codale e nella sua vicinanza si rialza arrotondandosi nel bordo. L'anale è disposta simmetricamente alla seconda dorsale e ha quasi la stessa lunghezza e forma. La codale è a spatola, con bordo troncato verticalmente. Pettorali sono ben sviluppate. Linea laterale è visibile e quasi rettilinea. La colorazione è grigio cenere o grigio topo uniforme, più scuro sul dorso e più chiaro sui fianchi, con riflessi argentati. Bianco argento sul ventre.



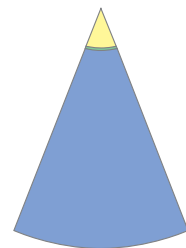
Comune in tutto il Mediterraneo. Vive su fondi sabbiosi o fangosi tra 100 e 400 m, ma può risalire fino a 30 m. Si cattura con reti a strascico in profondità e con i palangresi d'altura o in rete da posta intorno ai 30 metri. Può superare il metro di lunghezza. La lisca centrale, ben identificabile, non presenta particolari difficoltà nell'asportazione così come le lisce presenti lungo i margini laterali.



Basso contenuto in grassi (0,3%) e consistente apporto in proteine (17%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 21,3%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 17,2%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 9,8% e il 22,6% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a 1 a 33.



	%
proteine	17
grassi	0,3
umidità	81,5



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Ottimo rapporto qualità/prezzo											

MORMORA *Lithognathus mormyrus*

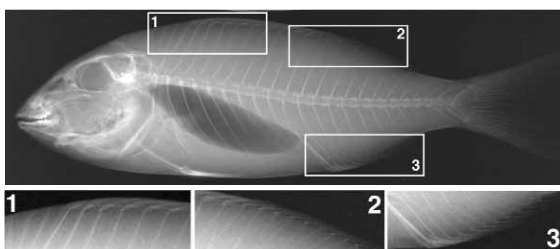


Corpo allungato, molto compresso lateralmente, con testa grande acuminata. Occhio relativamente piccolo e posto nella parte superiore della testa. La bocca è situata inferiormente ed è abbastanza ampia, leggermente protrattile e con labbra spesse. Le mascelle sono munite anteriormente di denti sottili su diverse file.

Ha una sola dorsale molto bassa con 11/12 raggi spinosi e altrettanti molli. Anche l'anale è bassa e con tre raggi spinosi. La colorazione presenta strisce verticali nerastre di grandezza variabile, secondo gli individui e la zona.



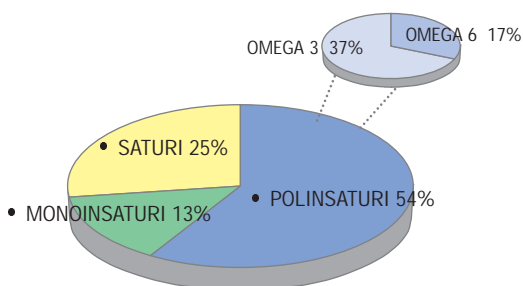
Diffusa in tutto il Mediterraneo, vive quasi sempre a stretto contatto di fondi sabbiosi o misti, al massimo a 20 m di profondità. Viene catturata in massima parte con le sciabiche da spiaggia ed anche nelle reti a strascico. Raggiunge al massimo i 30 cm di lunghezza. Presenta una ben



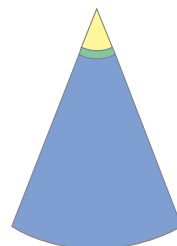
definita lisca centrale, facile da asportare durante la preparazione. Le lisce presenti lungo il margine dorsale sono ben definite e corrono per gran parte del margine.



Presenta un buon contenuto in grassi (3,18%) ed un elevato contenuto in proteine (17,2%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 15,6%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 10,2%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 8,5% e il 24,5% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a 1 a 2.



	%
proteine	17,2
grassi	3,18
umidità	77



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
<div style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 2px; display: inline-block;">Ottimo rapporto qualità/prezzo</div>											

MOSCARDINO *Eledone moscata*



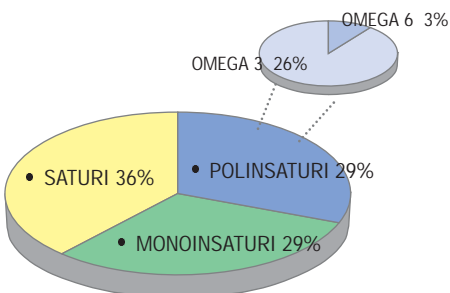
Mollusco cefalopode, ottopode, molto simile al polpo. Degli otto tentacoli, una svolge, nel maschio, la funzione di organo copulatore e viene chiamata ectocotile. A differenza del polpo il moscardino possiede un'unica fila di ventose per ogni tentacolo, il colore è marroncino con riflessi grigio-brunastri, appena pescato emana un caratteristico odore di muschio, da cui deriva il nome di moscardino. Il corpo è a forma di sacco, ventralmente si dipartono i tentacoli che contornano la bocca, gli occhi sono in posizione laterale.



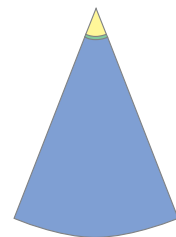
Presente in tutto il Mediterraneo. Vive su fondali fangosi. Viene pescato principalmente con reti a strascico e con le nasse. Carne molto apprezzata ed utilizzata per numerose preparazioni alimentari in ragione delle ridotte dimensioni.



Presenta un basso contenuto in grassi (1,20%) ed un discreto apporto in proteine (11,6%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 21,5%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 18,2%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 10,2% ed il 12,5% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a quasi 1 a 10.



	%
proteine	11,6
grassi	1,2
umidità	81,2



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

OCCHIATA *Oblada melanura*

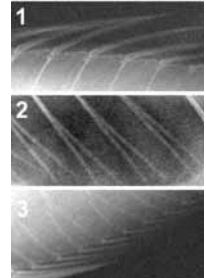
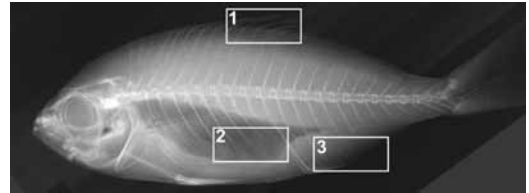


Corpo ovale, compresso lateralmente. L'occhio è piuttosto grande. La bocca è relativamente piccola. Il corpo è coperto di scaglie piccole sul dorso e abbastanza grandi sui fianchi. Anche le guance sono ricoperte di scaglie. La prima dorsale, che è unica, è composta

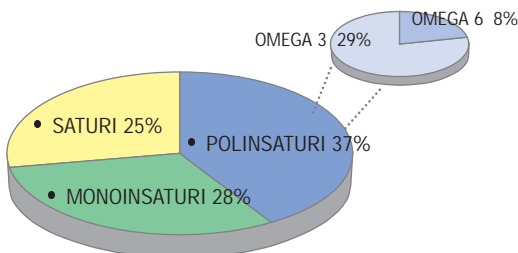
di undici raggi spinosi e quattordici molli. L'anale, bassa e corta, porta tre spine. Le pettorali sono falciformi e non eccessivamente sviluppate e le ventrali, che si inseriscono sotto le pettorali, hanno un raggio spinoso. La coda è forcuta, ampia, con i lobi ben sviluppati e distinti. I fianchi e il ventre sono bianco argento, il dorso è azzurastro e la regione sopra orbitale infra orbitale è nerastra. Sui fianchi, negli esemplari adulti, vi sono delle linee longitudinali strette, nerastre o azzurrastre. Caratteristica è la macchia nera sul peduncolo codale che lo copre completamente sia superiormente che sui fianchi senza arrivare a congiungersi al disotto.



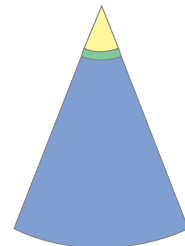
Specie caratteristica del Mediterraneo. E' una specie gregaria e litorale, che frequenta i fondi algosi e rocciosi. In generale è di piccola taglia. Le più grosse raggiungono la lunghezza di 30 cm e circa 1 Kg di peso. Carne molto apprezzata. Presenta una lisca centrale ben distinta ed agevole da asportare. Le lisce presenti sui margini laterali sono ben distinguibili.



Buon contenuto in grassi (3,7%) ed ottimo apporto in proteine (19%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 16,3%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 17,2%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 7,5% e il 17,3% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a quasi di 1 a 4.



	%
proteine	19
grassi	3,7
umidità	77



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Ottimo rapporto qualità/prezzo											

ORATA *Sparus aurata*

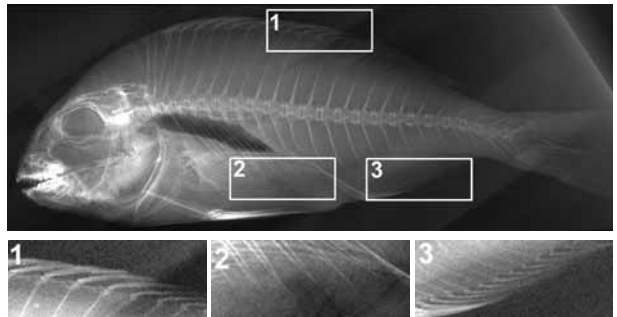


Corpo ovale, compresso con testa corta e massiccia con bocca terminale inferiore. Il profilo è tondeggiante con muso ottuso. Gote munite di squame. La mascella superiore è lievemente più avanti della mandibola. Vi è una sola dorsale con undici raggi spinosi che

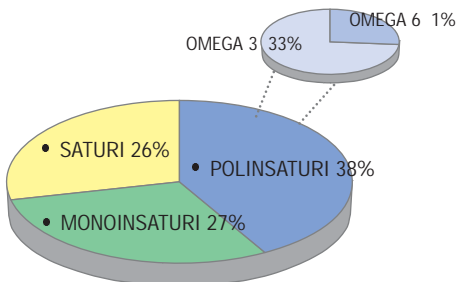
si possono ripiegare e nascondere in un solco del dorso. La colorazione presenta la caratteristica fascia dorata sul muso che unisce i due occhi e quella nera all'origine della linea laterale. Un'altra macchia scarlatta è al margine dell'opercolo. Quella del corpo presenta variazioni argentee. Nella pinna dorsale, che è azzurrastra, può esserci una fascia longitudinale scura.



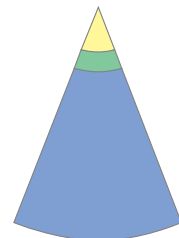
Comune in tutto il Mediterraneo. Pesce, con abitudini gregarie, frequenta le praterie di Posidonia, vicino costa. Si pesca con i tramagli, con i palangresi galleggianti e con la rete a strascico. Può raggiungere i 70 cm. Presenta una lisca centrale ben identificabile ed agevole da asportare. Le lisce presenti lungo i margini laterali risultano facili da asportare.



Presenta un elevato contenuto in grassi (8,45%) supportato da un buon apporto in proteine (19%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 16,2%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 15,9%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 5,2% e il 16,5% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a quasi di 1 a 3.



	%
proteine	19
grassi	8,4
umidità	69



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Ottimo rapporto qualità/prezzo											

PAGELLO FRAGOLINO *Pagellus erythrinus*



Corpo ovale, compresso lateralmente. La testa non è molto grande e il muso è appuntito e porta le aperture nasali molto vicine e di forma quasi circolare. Tutto il corpo è coperto di squame, compreso opercolo e preopercolo.

La linea laterale segue il profilo dorsale, partendo dal bordo superiore dell'opercolo per giungere al centro della base della codale.

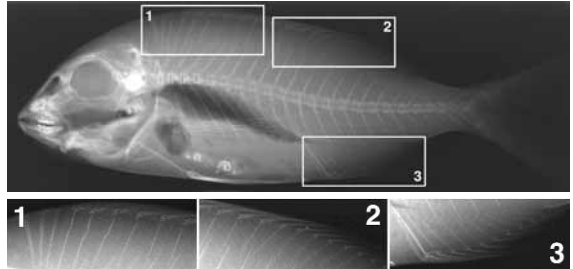
La pinna dorsale è unica, formata anteriormente da raggi spinosi, posteriormente da

raggi molli. La codale è forcuta a lobi eguali e coperta di scaglie alla base. Le pettorali sono triangolari e lunghe. La colorazione è rosa argentea sui fianchi e rosso più scuro sul dorso che diviene carminio vivo nel bordo superiore dell'opercolo.

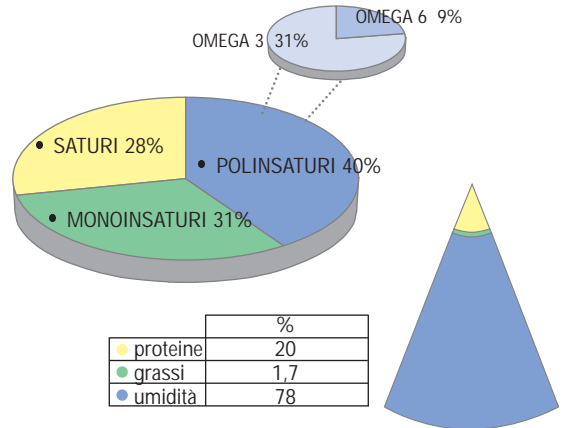


Abbondante su tutte le coste italiane. E' una specie bentonica costiera in profondità variabili fra 15 e 120 metri circa. Viene catturato abbondantemente dalle reti a strascico su fondali sabbiosi e fangosi intorno ai 100 m di profondità. Sembra che possa raggiungere i 60 cm di lunghezza. La lunghezza media è tra i 15 e i 25 cm.

La sua carne è buona. Si presta a numerose preparazioni. Presenta una lisca centrale ben definita, le lisce presenti sui margini laterali sono ben identificabili e facili da asportare.



Basso contenuto in grassi (1,7%) ed ottimo apporto in proteine (20%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 15,6%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 20,3%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 7% ed oltre il 20% rispettivamente. Il rapporto ω 6/ ω 3 è pari a circa 1 a 3,4.



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Ottimo rapporto qualità/prezzo											

PALAMITA *Sarda sarda*

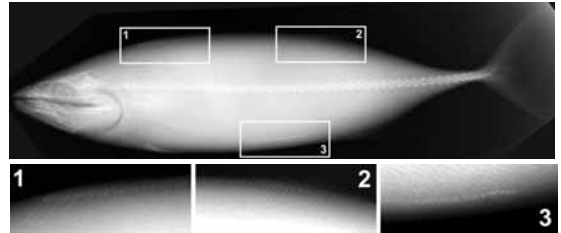


Corpo allungato e fusiforme, di taglia superiore allo sgombro, rispetto al quale è un po' più compresso lateralmente ed ha la seconda pinna dorsale subito dietro la prima. La testa è a punta, con bocca ampia e

mascella superiore lievemente prominente. I denti sono compressi, robusti e posti in un'unica fila nelle mascelle. Presenti alcuni denti sui palatini. Le squame coprono tutto il corpo e sono piccole, tranne la parte anteriore del tronco dove sono grandi e formano un corsaletto. La linea laterale è visibile e ondulata. Ai lati del penduncolo codale si trova una chiglia longitudinale accompagnata da due piccole creste convergenti verso la codale. La codale è ampia e forcuta. La colorazione è azzurra sul dorso, nerastra alla base della dorsale e sulla testa. Sui fianchi è azzurro verde superiormente, con linee sinuose longitudinali e oblique nere. Inferiormente e sul ventre, è bianco argentea con riflessi metallici.



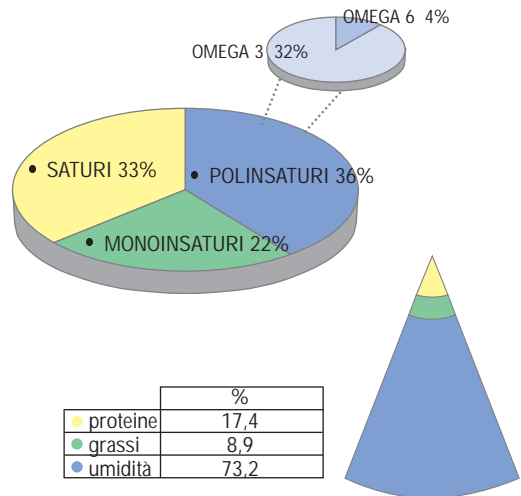
Presente in tutto il Mediterraneo. Specie pelagica, gregaria e migratoria. Si pesca con le palamitare e con reti di circuizione. Abbocca all'amo delle traine. Raggiunge gli 80 cm di lunghezza e i 10 kg di peso. Carne apprezzata ed estremamente versatile nell'utilizzo. Presenta una grande lisca centrale ben identificabile. La grande



taglia permette la preparazione in tranci.



Notevole apporto in grassi (8,9%) ed un consistente contenuto in proteine (17,4%). Tra gli acidi grassi saturi (SFAs 33%) il più rappresentativo è stato l'acido palmitico (C16:0) con il 22,1%. Tra i monoinsaturi (MUFAs 22%) l'acido oleico (C18:1 n-9) è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 14,2%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi (PUFAs) quelli maggiormente presenti sono EPA (20:5 n-3) e DHA (22:6 n-3) con il 7,8% e il 22,6% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a quasi di 1 a 8.



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

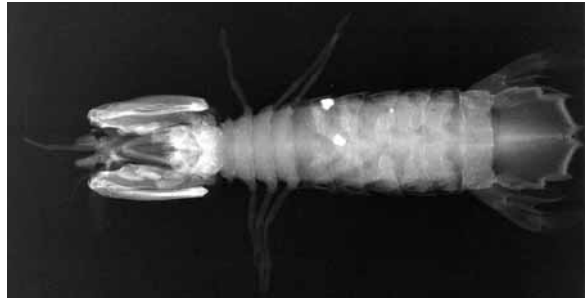
PANNOCCHIA *Squilla mantis*



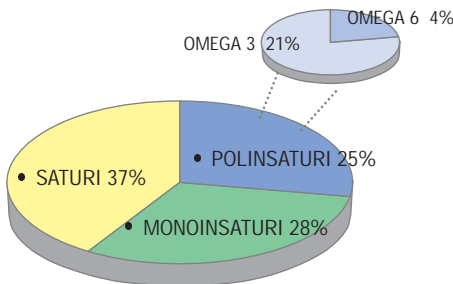
Crostaceo dal corpo compresso dorso-ventralmente. Capo piccolo, ricoperto da robusta corazza, con occhi peduncolati. Le prime cinque paia di arti toracici sono cheliformi. L'addome risulta particolarmente sviluppato. Sul telson presenta due falsi occhi. Presenta una colorazione pressoché uniforme giallo chiaro con sfumature madreperla.



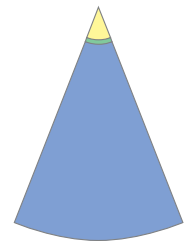
Presente in tutto il Mediterraneo. Vive in profondità su fondali sabbiosi e fangosi. Viene pescata principalmente con reti a strascico. Carne particolarmente apprezzata per la sua delicatezza. Si presta a numerose preparazioni. Presenta i margini laterali dentellati a cui bisogna prestare particolare attenzione.



Bassissimo contenuto in grassi (1,84%) e moderato apporto in proteine (13,6%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 22,2%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 12,5%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 8,2% ed il 9,6% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a 1 a 4.



	%
proteine	13,6
grassi	1,84
umidità	81



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Ottimo rapporto qualità/prezzo											

PEZZOGNA/OCCHIALONE *Pagellus bogaraveo*

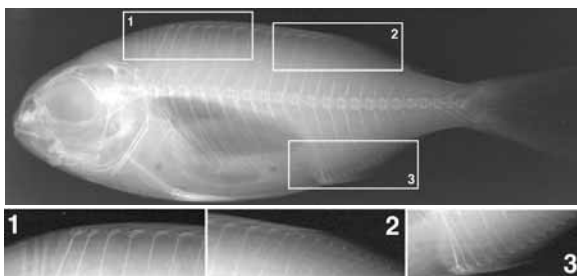


Corpo allungato e compresso lateralmente, testa corta ed ottusa. Il muso è tondeggiante e la bocca, terminale inferiore, non molto grande. Occhio molto grande, che negli esemplari in pescheria spesso è estroflesso per rapido sbalzo di pressione durante la pesca in fondali profondi. Ha un'unica pinna dorsale, composta da 12 raggi spinosi nella prima metà. L'anale ha 3 raggi spinosi e 12 molli. Le pettorali sono falciformi e le ventrali toraciche con una sola spina. La colorazione è grigiasta che può tendere al giallastro o al rossastro, più scura dorsalmente. Una macchia nerastra è presente all'inizio della linea laterale.

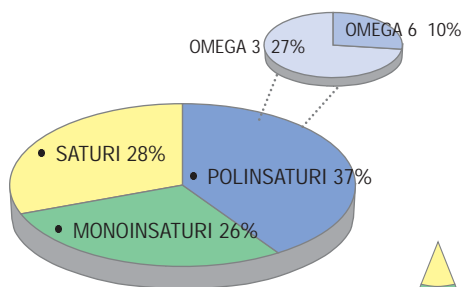
Le pettorali sono falciformi e le ventrali toraciche con una sola spina. La colorazione è grigiasta che può tendere al giallastro o al rossastro, più scura dorsalmente. Una macchia nerastra è presente all'inizio della linea laterale.



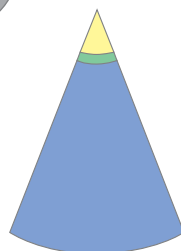
Comune nei mari d'Italia. Si pesca con tramagli, reti a strascico di profondità e con palangresi di fondo. Normalmente si trova su fondali fangosi o a coralline anche a profondità notevoli (600m). Gli adulti possono raggiungere anche il mezzo metro. Ottima la carne. Presenta una lisca centrale ben definita, agevole da asportare. Le lisce presenti ai margini laterali non presentano particolari difficoltà ne pericolosità. Agevole risulta la preparazione in filetti.



Presenta un buon contenuto in grassi (3,7%) ed un elevato contenuto in proteine (19%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 17,1%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 15,3%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 6,3% e il 15,6% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a quasi 1 a 3.



	%
proteine	19
grassi	3,7
umidità	77



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

POLPO *Octopus vulgaris*



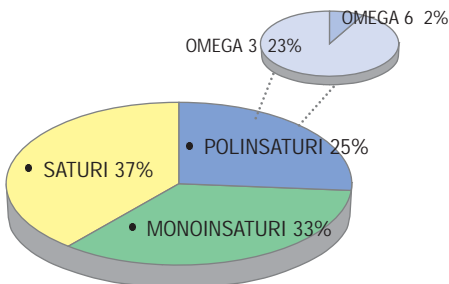
Mollusco cefalopode con otto tentacoli. Corpo globoso, leggermente depresso, rugoso, cosparso di piccoli tubercoli con capo più grosso del sacco dal quale è separato da una distinta strozzatura. Tentacoli grossi e robusti provvisti di una doppia fila di ventose sessili. Al centro dei tentacoli, nella parte inferiore, si trova la bocca che termina con un becco corneo, capace di rompere gusci di conchiglie. Colore mutevole a seconda dello stato di riposo o di eccitamento, in vita, a seconda della zona e del sistema di pesca, in commercio.



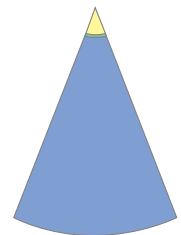
Presente in tutto il Mediterraneo. Vive tra gli scogli, su fondali sabbiosi e tra le praterie di Posidonia. Può superare i 10 kg. Si pesca con le nasse, reti a strascico ed abbocca alle lenze, opportunamente innescate. Le carni sono molto pregiate si prestano, pertanto, a numerose preparazioni alimentari.



Presenta un basso contenuto in grassi (1,20%) ed un discreto apporto in proteine (11,60%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 20,3%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 19,5%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 9,5% ed il 10,5% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a quasi 1 a 10.



	%
● proteine	11,6
● grassi	1,2
● umidità	81,2



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Ottimo rapporto qualità/prezzo											

RANA PESCATRICE *Lophius piscatorius*

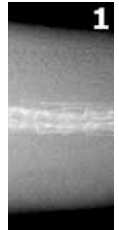
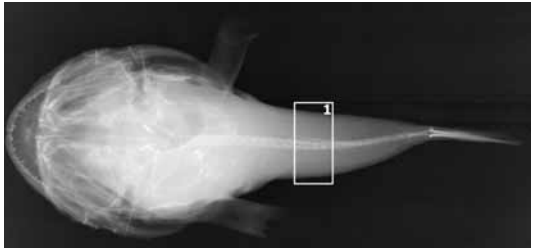


Ha corpo caratterizzato da una testa molto ampia, con un'enorme bocca semi circolare. La mascella superiore è protrattile. Gli occhi sono piccoli, ellissoidali e posti superiormente. Poco dopo le narici e lungo la linea mediana della testa vi è un lungo raggio mobile, lungo fino a 50 cm, munito di un'appendice carnosa, seguito da un

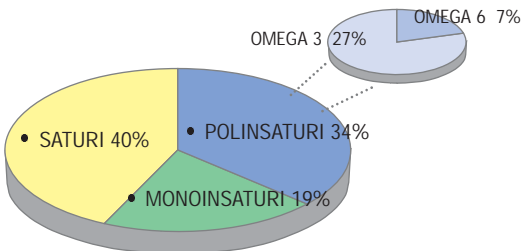
secondo, entrambi separati dai raggi della dorsale. Le pinne dorsali sono due. Le ventrali sono in posizione giugulare. Le pettorali sono peduncolate e robuste. Tutto il corpo è circondato da piccole appendici carnose frastagliate. La colorazione è bruno-violacea o bruno olivastro, maculata da chiazze irregolari. Ventre bianco.



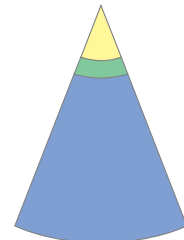
Comune in Italia. Pesce bentonico che si adagia sul fondo. Viene catturata dalle reti a strascico, ma abbocca facilmente alle lenze di fondo. Può raggiungere oltre un metro e mezzo di lunghezza e i 30 Kg in peso. La sua carne bianchissima e soda, è molto apprezzata. Presenta una lisca centrale ben distinguibile ed agevole da asportare.



Buono l'apporto in grassi (7,5%) ed ottimo il contenuto in proteine (23,2%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 26,1%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 7,9%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 5,2% e il 21,3% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a quasi 1 a 4.



	%
proteine	23,2
grassi	7,5
umidità	68



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

RAZZA Raja clavata



Corpo romboidale. Muso breve. Il lato dorsale è interamente ruvido. Anche le due pinne dorsali sono ruvide e spinulose. I maschi adulti hanno una serie e talvolta due, di spine alari e un gruppo di spine malari. Anche la codale è spinulosa. I denti, disposti a mosaico, sono ottusi nelle femmine, appuntiti e incurvati verso l'interno nei maschi. Nella mascella inferiore le serie mediane di denti appuntiti sono 15 e quelle laterali di denti lanceolati 13. La tinta di

fondo varia tra il brunastro, il bruno rosa, bruno rossastro e l'olivaceo giallastro, su cui si trovano macchiette più scure disseminate sulla superficie dorsale.



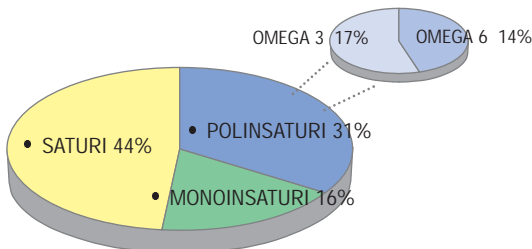
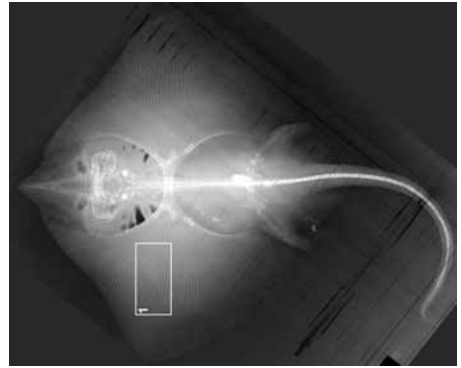
Molto comune sulle coste italiane. Specie bentonica che frequenta fondali fangosi o sabbiosi con detriti fino a 100 m.

Si cattura con reti a strascico e con gangamelle sui fondi arenosi e detritici. Arriva a 70 cm di lunghezza. Le carni sono stimate come pregiate. Sono consumate principalmente le ali, le quali risultano di facile elaborazione.

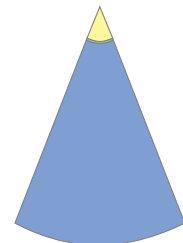


Ridotto contenuto in grassi (0,9%) e buon apporto in proteine (14,2%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato

l'acido palmitico con il 27,1%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 12,2%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 2,6% e il 13,6% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a quasi di 1 a 1.



	%
proteine	14,02
grassi	0,9
umidità	81,9



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

ROMBO Psetta maxima



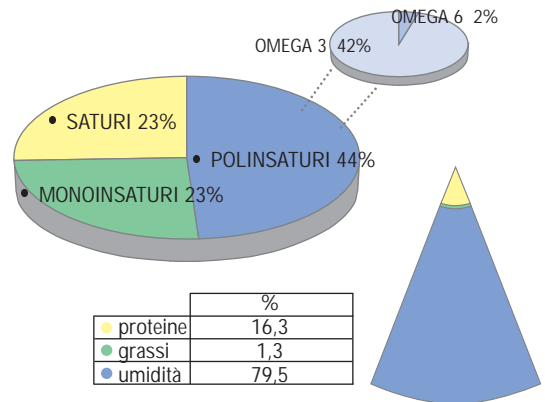
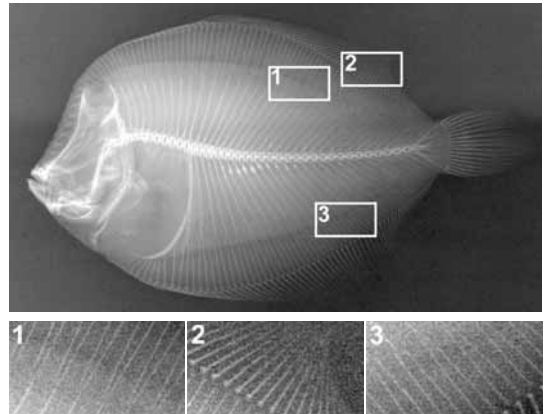
Corpo a forma romboidale arrotondata con gli occhi sul lato sinistro, impiantati sulla stessa linea verticale. Bocca ampia, obliqua, munita sulle due mascelle di alcune serie di dentini acuminati cardiformi. La mandibola è prominente. Non vi sono scaglie visibili sulla testa e sul corpo, ma esiste una serie di tubercoli ossei sparsi sul lato oculare. Ha una sola pinna dorsale che inizia sul lato cieco, in posizione avanzata rispetto all'occhio, e arriva fino al peduncolo codale. L'anale somiglia alla dorsale ma è più corta. La codale ha il bordo estremo libero arrotondato. La colorazione va dal grigio bruno al bruno cioccolato con macchie nere e biancastre. Il lato cieco è bianco grigiastro.



Comune in tutto il Mediterraneo. Vive sotto la sabbia o il fango su fondali tra i 25 ed i 70 metri. Si pesca con reti a strascico. Normalmente la media degli esemplari catturati non supera i 50 cm. Carne estremamente apprezzata. Presenta una lisca centrale, ben evidente, seguendo la quale è possibile separare due filetti (dorsale e ventrale). Le lisce presenti lungo i margini sono facilmente asportabili.



Basso contenuto in grassi (1,3%) e buon apporto in proteine (16,3%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 16,5%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 14,5%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 6,3% e il 32,6% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a 1 a 21.



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

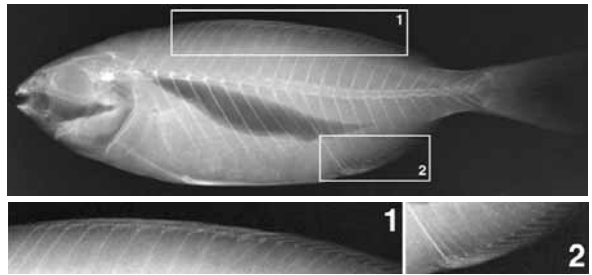
SALPA *Sarpa salpa*



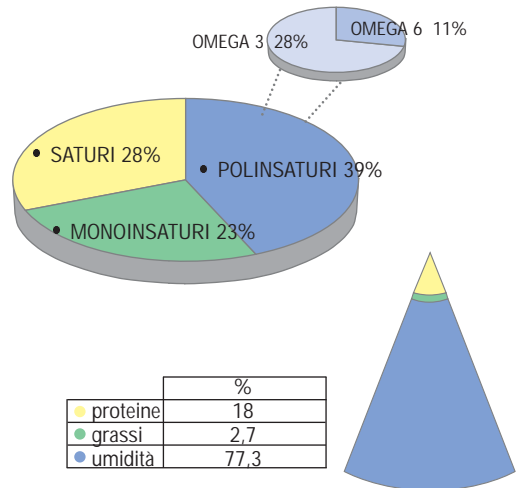
Corpo ovale un po' allungato. Unica dorsale con 11-12 raggi spinosi e 14-16 raggi molli. L'anale è corta con tre spine e 14 raggi molli. L'occhio non è grande. La bocca, terminale, è molto piccola ed è munita in tutte e due le mascelle di una sola fila di denti taglienti. Colorazione caratterizzata da una dozzina di strisce longitudinali dorate, abbastanza visibili sia nell'esemplare vivo che in quello morto.



Frequentissima nel Mediterraneo. Presente in acque poco profonde, sempre però in vicinanza della costa. Questa specie è essenzialmente erbivora. Viene catturata nei tramagli ed in altre reti da posta. Si pescano anche con lenze usando alghe come esca, fichi ed anche mollica di pane. Non è difficile trovare esemplari di 40 ed anche 45 cm, di peso superiore al chilo e mezzo. Di facile preparazione grazie alla presenza di una robusta e distinta lisca centrale. Ben identificabili ed asportabili le lisce presenti sui margini laterali.



Discreto contenuto in grassi (2,7%) e buon apporto in proteine (18%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 17,3%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 12%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 6,3% e il 16,2% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a quasi di 1 a 3.



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

PESCE SAN PIETRO *Zeus faber*



Corpo ovale, compresso lateralmente, coperto di piccole squame. Il profilo anteriore è obliquo, in linea retta dal muso alla base della prima spina della pinna dorsale. La testa è relativamente grossa con occhi grandi. La bocca è grande e tagliata obliquamente. Presenti alcune spine sul muso, sulla nuca e sul margine preopercolare. La dorsale ha la prima porzione formata da raggi spinosi robusti. L'anale ha una parte anteriore a raggi spinosi. La codale è ampia, spatolata col margine posteriore arrotondato. La colorazione è grigio argenteo con riflessi violacei, sui cui si

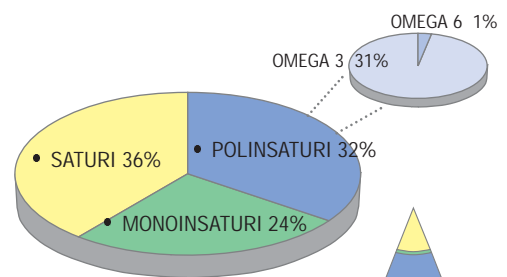
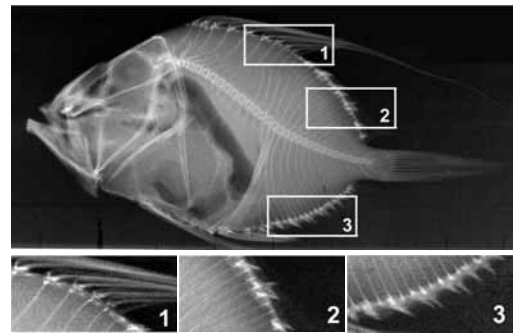
formano fasce orizzontali giallo-dorate. Caratteristica una macchia più scura al centro dei fianchi, bordata da un alone biancastro.



Presente in tutto il Mediterraneo. Frequenta fondali fangosi tra i 100 e i 200 metri. Si cattura con reti a strascico e con palangresi. Può raggiungere i 50 cm di lunghezza e il peso di sei chili circa. Presenta lisce poco definite e scarsamente identificabili.



Bassissimo contenuto in grassi (1,2%) ed ottimo apporto in proteine (18,6%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 24,1%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 13,2%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 10,1% e il 20,1% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a quasi di 1 a 31.



	%
proteine	18,6
grassi	1,2
umidità	77

Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

SARAGO *Diplodus sargus*

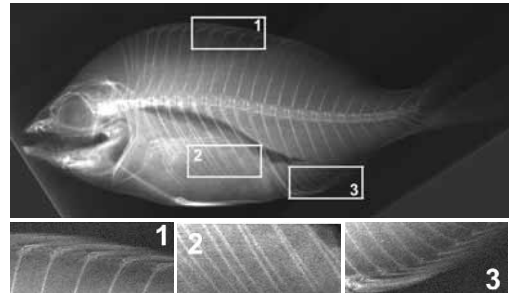


Corpo ovale compresso lateralmente e piuttosto alto, con grosse scaglie. Bocca piccola munita nelle due mascelle di otto incisivi stretti lievemente inclinati e seguiti da due file di molari arrotondati. Occhi abbastanza grandi. Pinna dorsale unica con 11/12 spine anteriormente e 14/15 raggi molli. Anale con 3 spine e ventrali con una spina. Pettorali lunghe e falciformi. Predomina il colore argenteo, dove risultano

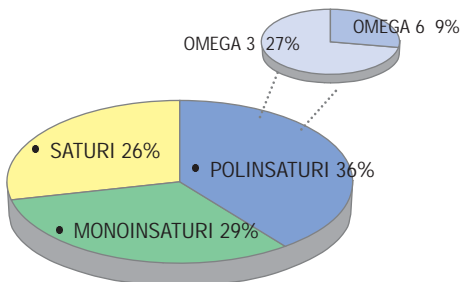
4/9 fasce nero-brune, di cui la più caudale circonda il peduncolo codale senza mai raggiungere il margine inferiore.



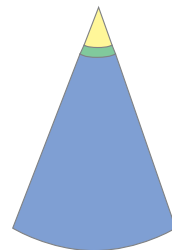
Comune in tutto il Mediterraneo. Vive in prossimità della costa sui fondi, rocciosi ma in vicinanza delle zone sabbiose. Si pescano con le nasse e con i tramagli, non superano i 30 cm, la taglia media è di 18 cm. Carne estremamente pregiata e ricercata. Si presta a numerosissime preparazioni. Lische tutte ben identificabili. La centrale, facile da asportare, permette la divisione in filetti, dorsale e ventale. Le laterali risultano facilmente asportabili.



Buon contenuto in grassi (4,5%) ed ottimo apporto in proteine (17,2%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 17,5%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 15,9%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 6,9% e il 14,6% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a quasi di 1 a 13.



	%
proteine	17,2
grassi	4,5
umidità	74,9



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Ottimo rapporto qualità/prezzo											

SARAGO FASCIATO *Diplodus vulgaris*



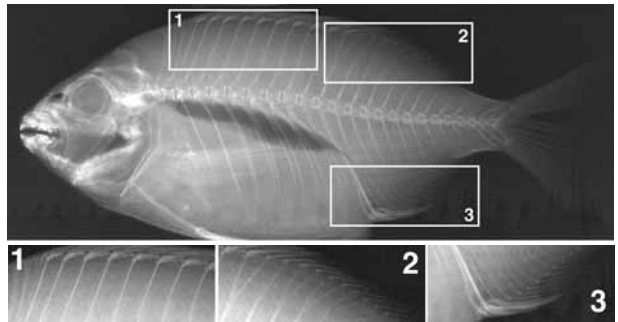
Corpo ovale compresso lateralmente e piuttosto alto, con grosse scaglie.

Bocca piccola munita nelle due mascelle di otto incisivi stretti lievemente inclinati e seguiti da due file di molari arrotondati. Occhi abbastanza grandi. Pinna dorsale unica con 11/12 spine anteriormente e

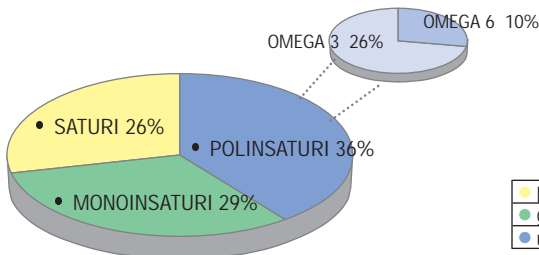
14/15 raggi molli. Anale con 3 spine e ventrali con una spina. Pettorali lunghe e falciformi. Colore argenteo, dove risultano nette le due fasce nero-brune della parte anteriore del corpo e della parte codale. La fascia posteriore circonda il peduncolo codale.



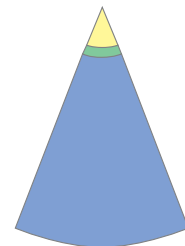
Presente in tutto il Mediterraneo. Vive in prossimità della costa sui fondi, rocciosi ma in vicinanza delle zone sabbiose. Si pesca con le nasse, con i tramagli e con le reti a strascico. Non superano i 30 cm. Carni molto apprezzate ed utilizzate in numerose preparazioni alimentari. Presenta una lisca centrale ben identificabile ed asportabile. Le lisce disposte lungo i margini laterali sono facilmente asportabili.



Presenta un buon contenuto in grassi (3,9%) ed un adeguato apporto in proteine (17%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 17,5%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 15,9%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 6,9% e il 14,6% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a quasi di 1 a 13.



	%
proteine	17
grassi	3,9
umidità	78



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Ottimo rapporto qualità/prezzo											

SARDINA *Sardina pilchardus*

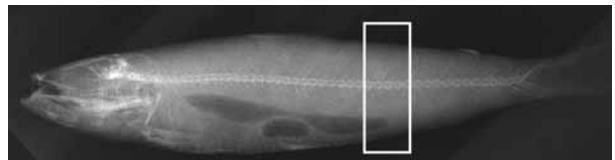


Corpo fusiforme, non molto compresso lateralmente, coperto di grosse squame sottili, che si staccano facilmente. La testa, di grandezza normale, ha una

bocca terminale ed obliqua, con denti piccolissimi. Le mascelle sono di lunghezza uguale e terminano all'altezza del bordo anteriore dell'occhio, che ha la palpebra adiposa posteriore ben sviluppata. Nell'opercolo vi sono alcune strie ben visibili dirette in basso. Unica pinna dorsale, la cui origine è più vicina al muso che all'origine della caudale e in posizione anteriore all'inserzione delle ventrali. L'anale ha i due ultimi raggi più allungati e la caudale, forcuta, è provvista di due squame appuntite su ogni lato. La colorazione è azzurro verdastra per il dorso e argentea per i fianchi. Spesso vi è una macchia in vicinanza dell'opercolo.



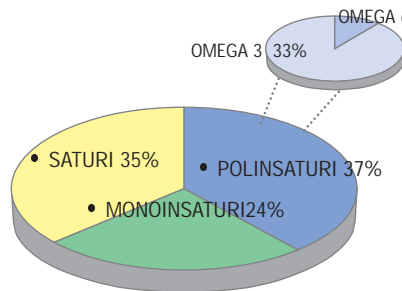
Presente in tutto il Mediterraneo. Pesce gregario. Si cattura con reti da posta alla deriva o con reti di circuizione (lampara, cianciuolo) con o senza l'ausilio di fonti luminose dalle quali è attratta. Particolarmente apprezzata da alcune tradizioni alimentari del paese per il sapore intenso delle carni. Utilizzata in numerose preparazioni alimentari. Presenta una lisca centrale e lische disposte lungo i margini del corpo. Le lische, dato il loro ridotto diametro, richiedono attenzione.



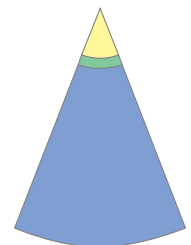
Presenta un consistente contenuto in grassi (4,5%) a cui si associa un elevato apporto in proteine (20,8%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 24,6%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 11,65%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 5,77% ed oltre il 17% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a circa 1 a 8.



Presenta un consistente contenuto in grassi (4,5%) a cui si associa un elevato apporto in proteine (20,8%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 24,6%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 11,65%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 5,77% ed oltre il 17% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a circa 1 a 8.



	%
proteine	20,8
grassi	4,5
umidità	73



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

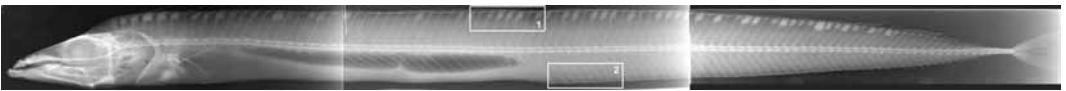
Ottimo rapporto qualità/prezzo

PESCE SCIABOLA *Lepidopus caudatus*



Corpo nastriforme e privo di squame, schiacciato lateralmente. Ha occhi grandi e aperture nasali evidenti. La bocca è ampia, con la mascella inferiore prominente e quella superiore un poco curva, provviste entrambe di denti acuminati e taglienti. Il bordo posteriore dell'opercolo è finemente striato e il suo margine è liscio e tagliente. La pinna dorsale è unica dalla zona nucale al peduncolo codale, con raggi spinosi, flessibili, più fitti verso la coda. La coda è piccola e forcuta. Le pettorali sono inserite orizzontalmente.

Le ventrali sono ridotte a due piccole scaglie dure e lucenti. La colorazione è argentea e brillante. Possono essere presenti una o più fasce longitudinali giallo-oro sui lati.

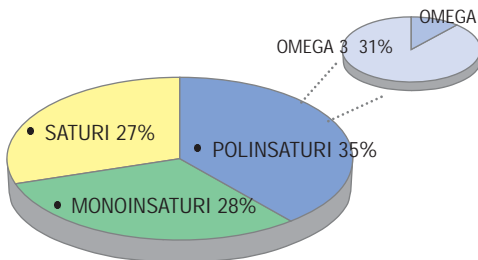


Presente nel Mediterraneo soprattutto nel versante tirrenico. Vengono presi anche con i ciancioi per la pesca delle

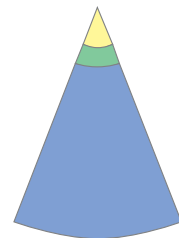
acciughe e con le reti a strascico e con le lenze. La carne ottima, si presta ad una gran varietà di preparazioni. Presenta una lisca centrale molto evidente seguendo la quale è possibile ricavare i due filetti laterali.



Elevato contenuto in grassi (8,6%) e buon apporto in proteine (16,5%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 16,5%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 17,2%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 6,2% e il 17,2% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a quasi 1 a 8.



	%
proteine	16,5
grassi	8,6
umidità	70,9



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

SCORFANO *Scorpaena scrofa*



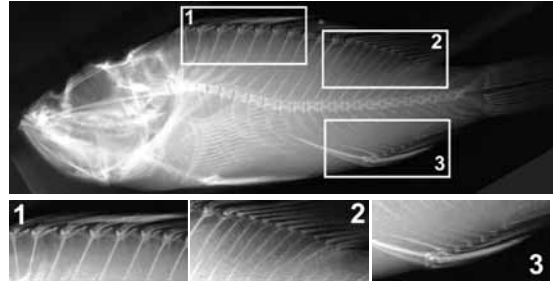
Ha corpo ovale e affusolato. La testa è grossa, coperta di creste spinose, punte e lacinie.

Evidente l'arco orbitario su cui si trovano tre creste. Tra gli occhi vi sono altre due creste divergenti dotate di tre spine, anche le narici sono spinose. Le appendici dermiche sono numerose ed esistono anche al disotto della mandibola. La bocca è molto ampia,

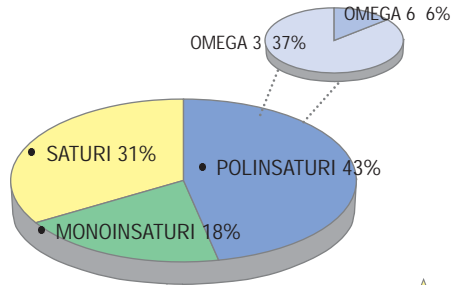
terminale e obliqua, munita di denti villiformi in fasce di 4 o 5 serie nella mascella superiore e tre o quattro nella mandibola, che è prominente. La colorazione di fondo è rossa, ma varia anche in funzione dell'ambiente di vita. Vi sono macchie più scure che possono divenire marroni e chiazze rosa che a volta sono quasi bianche o giallastre.



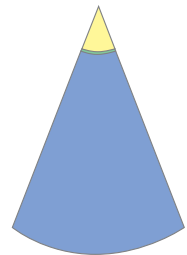
Presente in tutti i mari d'Italia. Si cattura con tramagli, nasse, palangari di fondale e con reti a strascico. Può raggiungere i 50 cm di lunghezza. Presenta una lisca centrale ben definita e numerose lische lungo i margini laterali. Carni particolarmente apprezzate ma di difficile preparazione dato il numero e la posizione delle lische. Si presta molto bene alla preparazione di zuppe.



Bassissimo contenuto in grassi (0,4%) mentre le proteine ne costituiscono il 19%. Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 19,6%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 15,16%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti appartengono alla serie omega 3 ed in particolare EPA e DHA con il 6,1% ed oltre il 30% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari ad oltre 1 a 6.



	%
proteine	19
grassi	0,4
umidità	79



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

SEPPIA *Sepia officinalis*



Corpo ovale, alquanto schiacciato, provvisto, lungo tutto il margine, di una lamina contrattile rappresentante le due pinne che, posteriormente, sono separate. Braccia tentacolari lunghe, internante retrattili, clavate all'estremità, ove sono presenti molte ventose ineguali. Tentacoli minori rivestiti interamente di parecchie file di ventose. Sotto la pelle si trova la conchiglia (osso di seppia). Colore

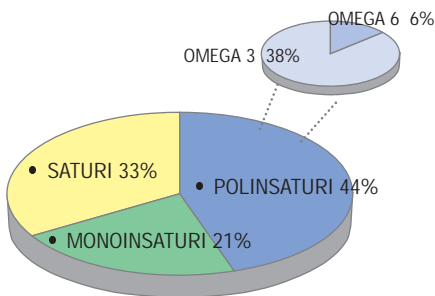
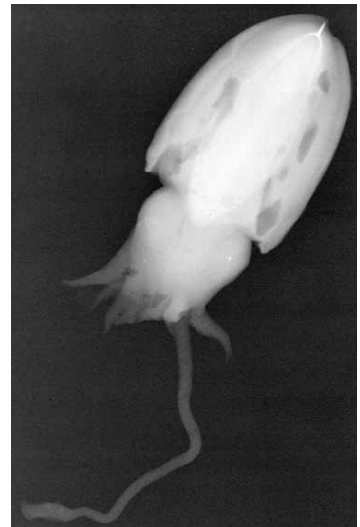
del dorso molto variabile, in ragione del metodo e delle zone di pesca. Superficie dorsale zebrata in cui prevalgono le tinte gialla, verde, bruna e nera. La superficie ventrale è bianca.



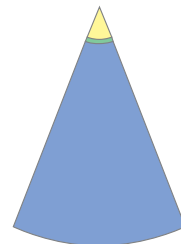
Presente in tutto il Mediterraneo. Vive su fondali fangosi ed arenosi. Viene pescata con reti a strascico e con le nasse. Carne molto apprezzata e di facile preparazione.



Presenta un ridotto contenuto in grassi (1,9%) ed un buon apporto in proteine (13,5%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 19,1%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 12,5%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 17,2% ed il 17,5% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a quasi 1 a 6.



	%
proteine	13,5
grassi	1,9
umidità	83



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

SOGLIOLA *Solea vulgaris*

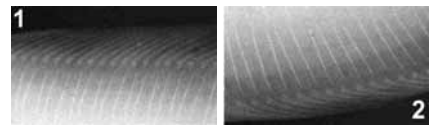
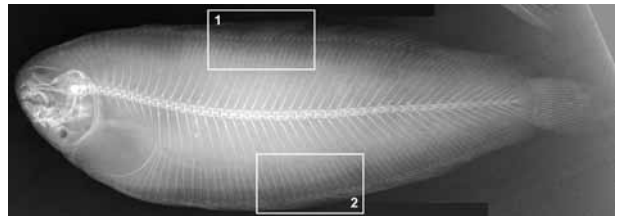


Corpo piatto ovaliforme allungato e con la testa sul lato destro. La pelle è ricoperta di squame rettangolari e munite marginalmente di spine minuscole. Gli occhi sono piccoli e quello dorsale è più avanzato. La narice anteriore si apre all'estremità

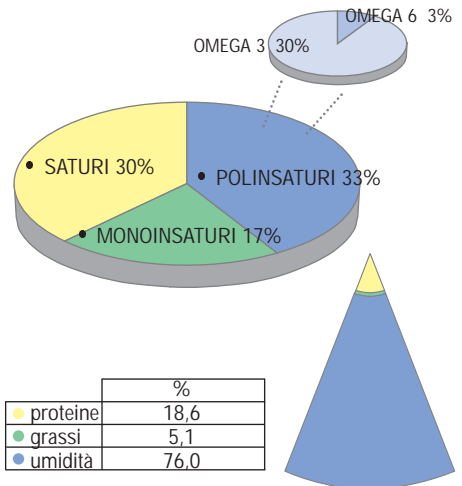
di un corto tubicino ripiegato all'indietro. La bocca è piccola ed arcuata. La pinna dorsale inizia a metà strada tra occhio dorsale e muso terminando al primo raggio della caudale. La caudale è spatolata con margine arrotondato, le pettorali sono piccole ed asimmetriche, più piccola quella del lato cieco. Il lato oculare è bruno grigiastro, con macchie più scure variamente disposte e più o meno appariscenti. Il lato cieco è bianco.



Comune su tutte le coste italiane. E' una specie bentonica che frequenta fondi fangosi e arenosi. Si cattura con reti a strascico su fondali di sabbia e fango. Può superare i 30 cm. Carne delicata e molto ricercata. Presenta una lisca, centrale, ben identificabile, seguendo la quale è possibile ricavare due filetti, dorsale e ventrale. Le lisce presenti sui margini laterali sono ben distinguibili ed agevoli da separare.



Basso contenuto in grassi (1,4%) ed ottimo apporto in proteine (16,9%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 16,5%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 9,5%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 6,9% e oltre il 16,9% rispettivamente. Il rapporto omega 6/omega 3 è 1 a 10.



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

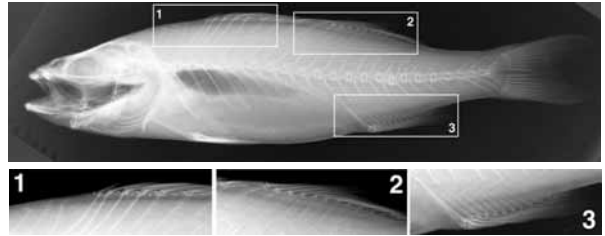
SPIGOLA O BRANZINO *Dicentrarchus labrax*



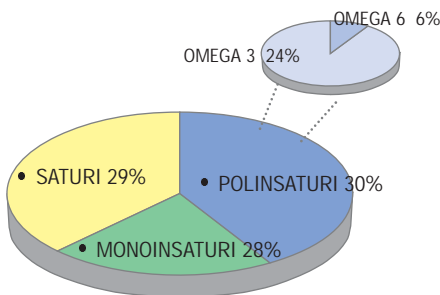
Corpo allungato, leggermente compresso, dotato di peduncolo caudale ben sviluppato. Preopercolo con bordo posteriore dentellato e con quello inferiore con spine rivolte in avanti. Opercolo provvisto di 2 robuste spine appiattite rivolte all'indietro. Bocca terminale, piuttosto ampia, con mandibola leggermente prominente. Le due pinne dorsali sono molto vicine ma non contigue. Pinna caudale moderatamente forcuta. Colorazione grigio-verdastra dorsalmente, argentea sui fianchi e biancastra ventralmente, presenza di una piccola macchia scura sul margine superiore dell'opercolo



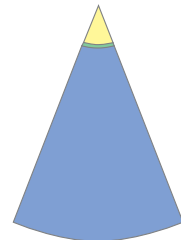
Comune in tutto il Mediterraneo. Specie gregaria, nei periodi giovanili, presente su fondali sabbiosi e rocciosi, in prossimità della costa. Si pesca con lenze, sciabichelli ed a strascico. Può raggiungere i 70-80 cm. Carne apprezzata che si presta a numerosissime preparazioni alimentari. Presenta una lisca centrale ben identificabile ed asportabile, così come le lisce presenti lungo i margini laterali. Agevole la lavorazione.



Discreto apporto in grassi (1,5%) e consistente contenuto in proteine (16,5%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 16,4%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 16,3%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 4,6% ed oltre il 15% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a circa 1 a 4.



	%
proteine	16,5
grassi	1,5
umidità	79



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Ottimo rapporto qualità/prezzo											

SUGARELLO *Trachurus mediterraneus*

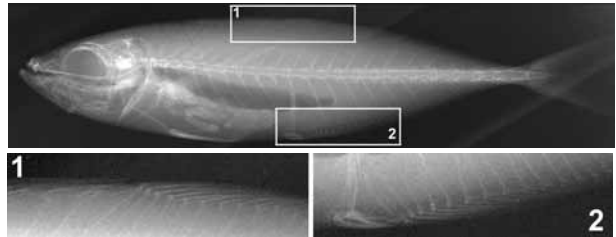


Corpo fusiforme, presenta scudetti lungo la linea laterale oscillanti tra 78 e 95 molto aderenti alla pelle, linea laterale accessoria. I denti finissimi sono in fila unica su tutta la mandibola e sulla mascella superiore

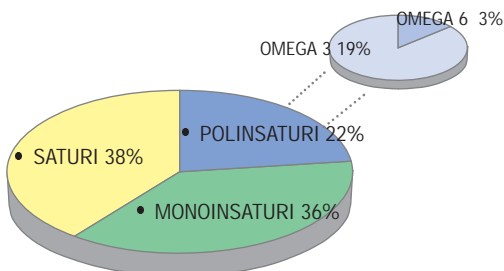
occupano due brevi strisce laterali, lasciando libera la parte centrale anteriore. L'occhio è grande ed è munito di palpebra adiposa. Le pinne dorsali sono due, la prima, composta di otto raggi spinosi che sostengono la membrana. La seconda dorsale termina con una breve membrana all'ultimo raggio molle. Le ventrali sono brevi e munite di spina, le pettorali lunghe e falciformi, la codale ampia e profondamente forcuta. Il colore del dorso è verde azzurrastro metallico, quello dei fianchi e della zona ventrale bianco argento con riflessi iridati. Caratteristica la macchia nera al margine dell'opercolo.



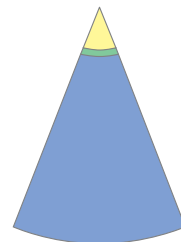
Presente soprattutto nel Tirreno. Pesce pelagico e migratorio che vive e si riproduce molto al largo della costa. Viene pescato con palangresi, capita nel cianciolo. Le sue dimensioni arrivano a 50 cm di lunghezza (mediamente intorno i 40 cm). Presenta una lisca centrale ben evidente e lisce disposte lungo i margini laterali del corpo.



Presenta un buon contenuto in grassi (2,9%) ed un ottimo apporto in proteine (18,1%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 24,5%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 26%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 8,4% e il 6,6% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è di poco superiore a 1 a 6.



	%
proteine	18,1
grassi	2,9
umidità	77,3



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

TORPEDINE Torpedo torpedo



Corpo quasi circolare. Nel lato ventrale si apre la bocca, piccola e lievemente arcuata, con mascelle munite di denti triangolari, piccoli inferiormente. Le narici sono poste innanzi alla bocca e confluiscono in essa. La coda è carnosa e depressa e porta due pinne dorsali di cui la prima è più alta che lunga e la seconda più piccola. Le ventrali sono grandi e tondeggianti e la caudale a forma di triangolo quasi equilatero. La pelle

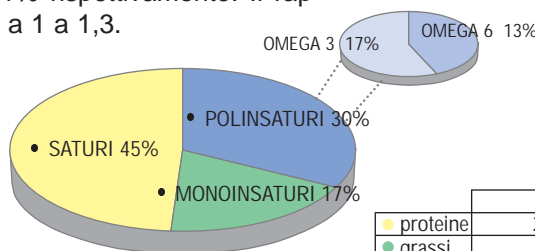
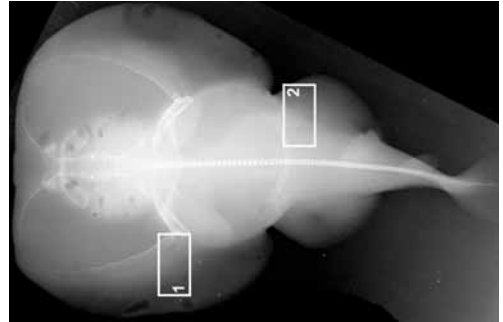
è nuda e liscia. Gli organi elettrici, sono formati da circa 500 elementi prismatici a colonna. Il lato dorsale è normalmente bruno giallastro o rossastro con macchie bruno scure che gli conferiscono un aspetto marmorizzato. Il ventre è biancastro coi margini scuri.



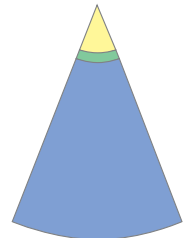
Relativamente frequente nei mari italiani. Vive su fondali di sabbia da 5 a 20 metri e su fondali di fango fino a 100 metri. Si cattura occasionalmente con reti a strascico. Può superare i 60 cm. Data la particolare conformazione anatomica, presenta difficoltà l'elaborazione del prodotto. Carne apprezzata per la preparazione di zuppe.



Presenta un buon contenuto in grassi (3,9%) ed un elevato apporto in proteine (20,1%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 27,5%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 13,2%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 2,8% e il 14,1% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a 1 a 1,3.



	%
proteine	20,1
grassi	3,9
umidità	73



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

TRACINA *Trachinus vipera*

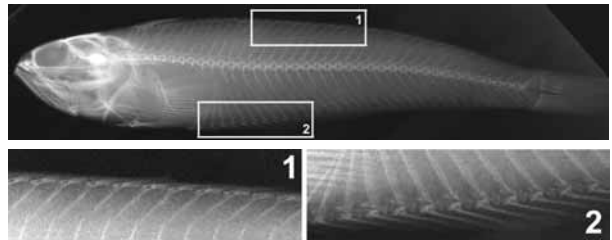


Corpo allungato, compresso lateralmente, coperto di squame piccole, cicloidi, disposte in file oblique. Testa allungata e compressa, con muso corto. Bocca grande, fortemente obliqua,

con mascella inferiore prominente. Colorazione bruno-giallastra dorsalmente, più chiara sui fianchi, biancastra sul ventre, presenta numerosi piccoli puntini scuri riuniti in linee che seguono l'andamento delle file oblique di squame. Prima dorsale nera, caudale con evidente margine nero.



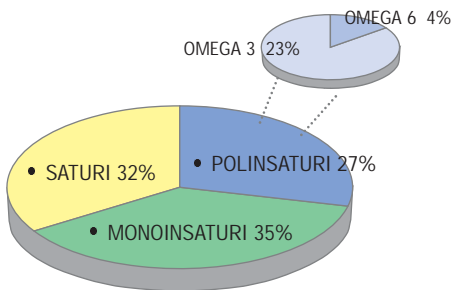
Pescata con reti da fondo oppure resta intrappolata nelle nasse. Raggiunge la lunghezza di 15-20 cm. Specie presente in tutto il Mediterraneo. Specie di modesto interesse, saltuariamente presente sui mercati frammista ad altri prodotti, commercializzata, abitualmente fresca. Presenta una lisca centrale e numerose lisce lungo i margini laterali. Di difficile lavorazione, abitualmente utilizzata nella preparazione delle zuppe o dei brodetti.



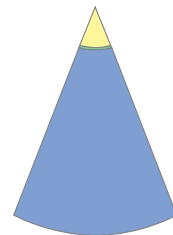
Presenta una lisca centrale e numerose lisce lungo i margini laterali. Di difficile lavorazione, abitualmente utilizzata nella preparazione delle zuppe o dei brodetti.



Carni con un bassissimo contenuto in grassi (0,4%) ed un buon contenuto in proteine (17,2%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 16,2%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 20,9%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 8,9% e il 12,3% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a quasi di 1 a 6.



	%
proteine	18,6
grassi	5,1
umidità	76,0



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
<div style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 2px; display: inline-block;">Ottimo rapporto qualità/prezzo</div>											

TRIGLIA DI FANGO *Mullus barbatus*

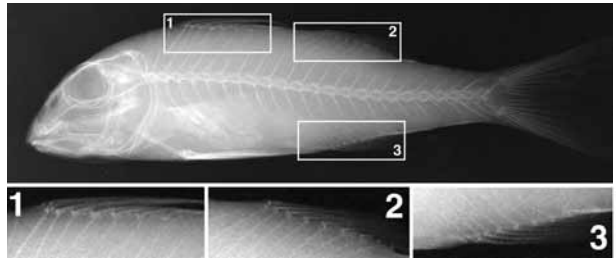


Corpo allungato e leggermente compresso lateralmente. La testa è grossa con bocca terminale orizzontale poco protrattile. Il profilo della testa scende bruscamente verso la bocca, dando al pesce un aspetto camuso. Nella parte inferiore della sinfisi man-

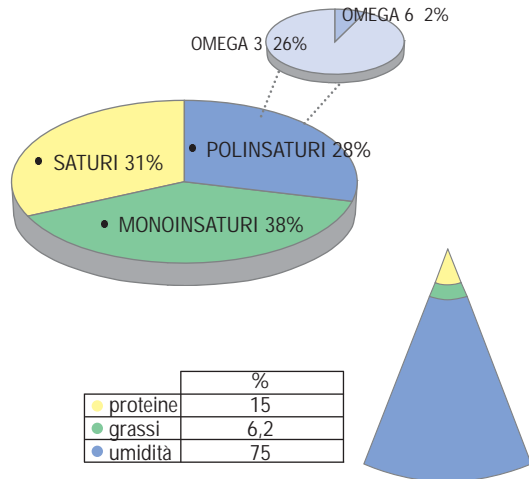
dibolare vi sono due barbigli tattili. La prima dorsale, a raggi spinosi col primo raggio rudimentale, è composta di sette o otto spine non presenta colorazioni particolari. La seconda a raggi molli inizia a circa metà del corpo ed ha da otto a nove raggi. La codale è forcuta con lobi uguali. Anale più corta della seconda dorsale. Pettorali ben sviluppate e ventrali più corte delle pettorali. La colorazione è rosa dorata, ma cambia in base all'ambiente in cui vive.



Comune in tutto il Mediterraneo. Specie gregaria che vive sui fondi fangosi. Si pescano con le reti a strascico. Supera raramente i 20 cm di lunghezza. Carne apprezzata che si presta a numerosissime preparazioni alimentari. Presenta una lisca centrale definita. Le lisce disposte lungo i margini laterali e nella porzione ventrale richiedono particolare attenzione, alla luce del ridotto diametro.



Ottimo apporto in grassi (6,6%) e buono il contenuto in proteine (15%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 23,3%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 27,4%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 6,5% ed il 5,12% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a circa 1 a 13.



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

TRIGLIA DI SCOGLIO *Mullus surmuletus*

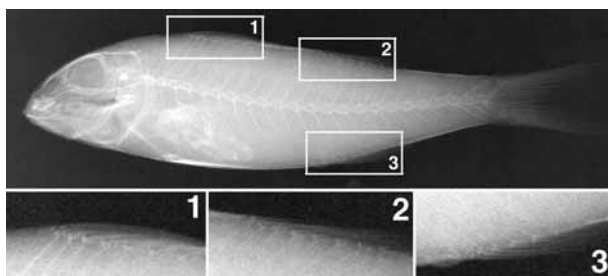


Il corpo è mediamente allungato e leggermente compresso lateralmente. Il profilo della testa scende meno bruscamente che nella Triglia di fango, conferendo un aspetto più appuntito della stessa. Analogamente alla Triglia di fango, presenta due pinne dorsali, simili, inoltre, per conformazione anatomica. La colorazione rossa è più tendente allo scarlatto e vi è una serie di righe giallo-dorate longitudinali, che mancano nell'altra specie. La prima dorsale porta delle fasce rosso-brunastre, diversamente dalla Triglia di fango.

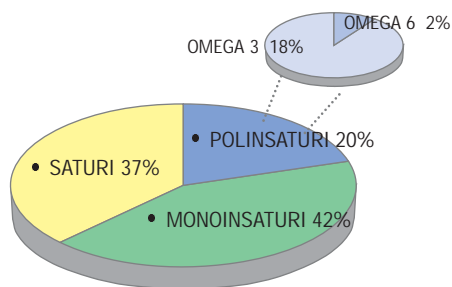
Comune in tutto il Mediterraneo. Vive in prossimità della costa, su fondi rocciosi a basse profondità. Viene catturata con tremagli, reti da posta ed a strascico. Carne particolarmente apprezzata, che ben si presta a numerose preparazioni alimentari. Presenta una lisca centrale ben definita, mentre le lisce presenti lungo i margini laterali ed in posizione ventrale richiedono particolare attenzione, alla luce delle ridotte dimensioni.



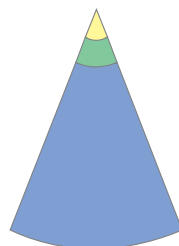
Comune in tutto il Mediterraneo. Vive in prossimità della costa, su fondi rocciosi a basse profondità. Viene catturata con tremagli, reti da posta ed a strascico. Carne particolarmente apprezzata, che ben si presta a numerose preparazioni alimentari. Presenta una lisca centrale ben definita, mentre le lisce presenti lungo i margini laterali ed in posizione ventrale richiedono particolare attenzione, alla luce delle ridotte dimensioni.



Notevole l'apporto in grassi (11,42%) e buono il contenuto in proteine (12,3%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 20,3%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 27,5%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 7,5% ed il 6% rispettivamente. Il rapporto ω 6/ ω 3 è pari a circa 1 a 9.



	%
proteine	12,3
grassi	11,42
umidità	75



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

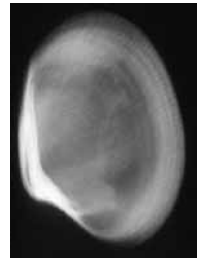
VONGOLA VERACE *Tapes decussatus*



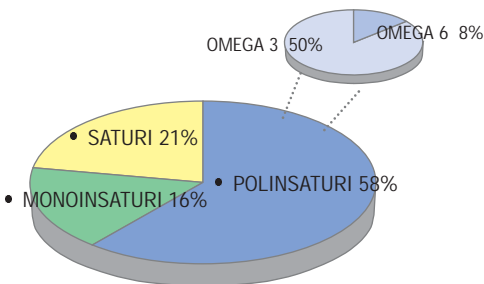
Mollusco bivalve con conchiglia formata da due parti distinte ed uguali (valve). La valva ha forma di ovale squadrato senza dentellature sul bordo ed è esternamente formata da cerchi (accrescimento) radiali e concentrici, che terminano sulla parte superiore della conchiglia in un ispessimento (umbone). Da notare che i cerchi concentrici sono, in questa specie, molto serrati tra loro. Internamente, la valva è liscia, con presenza di una stria interna che forma un'ansa con un angolo orientato verso l'alto. La colorazione esterna della conchiglia è generalmente biancastra o bruno chiara, talvolta giallastra, con possibile presenza di macchie e striature più scure, mentre la colorazione interna è biancastra con possibile presenza di una macchia violacea nella parte superiore della valva.



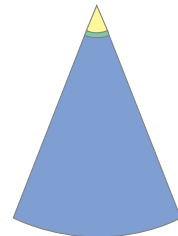
Presente nei fondi costieri o lagunari, poco profondi, con poca pendenza. Vive infossata nel fondo, respirando e filtrando attraverso le due appendici (sifoni), che escono dalla conchiglia quando è aperta. Può raggiungere la dimensione massima di circa 6 cm. È necessario utilizzare, esclusivamente, prodotto commercializzato nelle apposite confezioni recanti clippatura con etichetta. Specie particolarmente apprezzata che si presta a numerose preparazioni alimentari.



Modesto contenuto in grassi (2,2%) e discreto apporto in proteine (11,2%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 10,2%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 10,9%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 23,2% ed il 21,5% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a quasi 1 a 5.



	%
proteine	11,2
grassi	2,2
umidità	81,7



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Ottimo rapporto qualità/prezzo											

ZANCHETTA *Arnoglossus laterna*

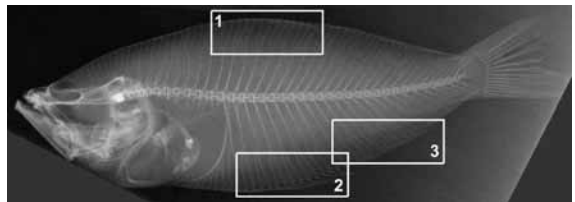


Corpo ovoidale, molto compresso lateralmente, con gli occhi sul lato sinistro separati da uno spazio molto ristretto o da una cresta ossea. Bocca ampia, denti fini ed acuti della stessa grandezza in una sola serie in ambedue le mascelle. Non

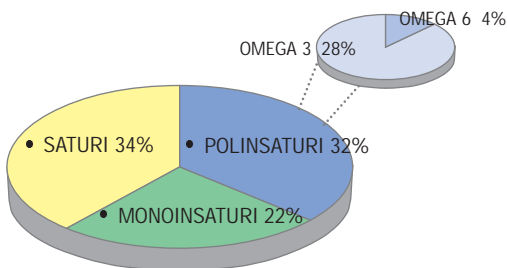
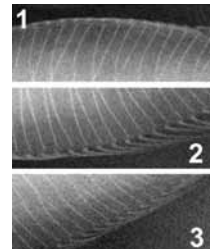
ne esistono sul vomere. Il corpo è coperto di squame molto caduche. La pinna dorsale, che è unica, inizia avanti agli occhi e i suoi primi raggi spesso hanno l'estremità libera per un piccolo tratto. La ventrale e la pettorale sinistra sono più sviluppate di quelle opposte. La coda è tondeggiante. La colorazione è sabbia giallastro più o meno scuro o carnicino. Sulle pinne, tracce di punti più scuri. Il lato cieco è bianco sporco.



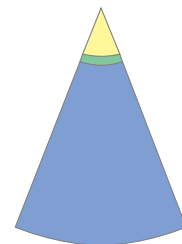
Presenti su tutte le coste italiane. Specie bentonica sedentaria che vive sul fango o sulla sabbia a profondità variabile da 40 a 1.000 metri. Si cattura con reti a strascico. Raggiunge la dimensione massima di 19 cm. Mediamente intorno ai 10 centimetri. Presenta una lisca centrale e numerose lisce lungo i margini laterali. Carne di sapore molto delicato.



Buon contenuto in grassi (3,5%) a fronte di un elevatissimo apporto in proteine (20,6%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 18,2%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con 10,9%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 5,8% e oltre il 15% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari ad 1 a 7.



	%
proteine	20,6
grassi	3,5
umidità	74



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

