



UNIONE EUROPEA



REPUBBLICA ITALIANA



REGIONE AUTONOMA DE SARDIGNIA  
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA



fep  
fondo europeo  
per la pesca



MINISTERO DELL'AMBIENTE  
E DELLA TUTELA DEL TERRITORIO E DEL MARE



Parco Nazionale dell'Asinara  
Area Marina Protetta "Isola dell'Asinara"



Argea  
Agenzia regionale  
per il sostegno all'agricoltura

# fish & cheap

buono, economico, locale

PROGETTO FISH & CHEAP AZIONE 3.3.1. EDUCAZIONE AL CONSUMO SOSTENIBILE

## VADEMECUM PER UN ACQUISTO RESPONSABILE DEI PRODOTTI ITTICI



L'aumento del consumo mondiale delle risorse ittiche ne sta provocando il progressivo depauperamento. D'altro canto, una parte del pescato viene spesso scartata perché appartenente a specie poco conosciute dal consumatore medio e quindi poco commerciabile. È possibile però invertire questa tendenza consumando responsabilmente dando anche un occhio alla sostenibilità ambientale delle diverse pratiche di pesca. Col progetto Fish & Cheap il Parco Nazionale dell'Asinara e la sua Area Marina Protetta promuovono un consumo basato su criteri di responsabilità ed eco sostenibilità. Li riassumiamo di seguito distinguendo fra pesce pescato e pesce allevato:

### pesce pescato

SCEGLI PESCE

**POVERO:** in genere il pesce povero è tale perché ha poco mercato ed è quindi meno esposto a pericoli di sovrappesca.

**LOCALE E TRACCIABILE:** preferendo pescato locale eviterai l'impatto ambientale prodotto dal trasporto del pescato di importazione. **Consulta le etichette del pescivendolo. Se non è specificata l'area di pesca, il codice FAO 37.1 corrisponde al Mediterraneo Occidentale.**

**DI STAGIONE:** di solito il pescato di stagione proviene da pesca locale. **Informati dal tuo pescivendolo di fiducia sulla stagionalità del pescato.**

**DI TAGLIA/PESO COMMERCIALE:** pesci, crostacei e molluschi al di sopra della taglia/peso commerciale si sono riprodotti almeno una volta nella vita e hanno apportato nuovi individui agli stock sfruttati. **Consulta i 'limiti di taglia' sui siti web delle Capitanerie di Porto.**

**PESCATO CON STRUMENTI DI PESCA SELETTIVI O PROVENIENTE DA PICCOLA PESCA COSTIERA:** Verifica sulle etichette del pescivendolo il tipo di attrezzo utilizzato per la pesca: le diciture 'reti da imbocco o reti analoghe', 'ami o palangari', 'nasse o trappole' indicano attrezzi a basso impatto ambientale in uso alla piccola pesca.

**A CICLO VITALE BREVE E CHE SI RIPRODUCE ABBONDANTEMENTE:** queste caratteristiche garantiscono un ripristino più efficace degli stock oggetto di pesca. Di solito il pesce azzurro le possiede tutte. **Tra le specie meno note consigliamo la palamita, il lanzardo o l'alaccia.**

**NO GRANDI PREDATORI:** specie come tonno, pesce spada o gli squali in genere sono particolarmente vulnerabili alla pressione di pesca. **Riducendone il consumo garantirai loro un pò di sollievo.**

### pesce allevato

PREFERISCI ALLEVAMENTI

**ESTENSIVI O SEMIESTENSIVI:** gli allevamenti estensivi e semiestensivi prevedono un limitato intervento da parte dell'uomo rispetto alle pratiche di allevamento intensivo.

**DI PESCI ERBIVORI O MOLLUSCHICOLTURA:** Questi tipi di allevamento evitano l'utilizzo di mangimi a base di proteine animali, come le farine di pesce.

### altri consigli

SOSTENIBILITÀ E CERTIFICAZIONE AMBIENTALE

 **Cerca marchi come Friend of the Sea e MSC (Marine Stewardship Council)** sono tra i più noti a livello internazionale e rispondono a precisi canoni di sostenibilità. **Dolphin Safe** certifica invece l'utilizzo di attrezzi da pesca che non danneggiano i delfini.



Per i prodotti di allevamento cerca la certificazione **BIO:** garantisce pratiche di allevamento più eco compatibili.

### infine

**SCEGLI UN PESCIVENDOLO DI FIDUCIA e chiedigli le informazioni che non sai.**

**NON CONSUMARE PESCE TUTTI I GIORNI (2 volte la settimana può essere sufficiente): mangiare pesce fa bene, ma mangiarne troppo non fa bene ai pesci.**