

(ritaglia lo spazio bianco e piega la guida seguendo le linee tratteggiate)

Attrezzi da pesca

Se hai dei dubbi chiedi al pescivendolo!

OTTIMA SCELTA

Arpione
Trappole o Nasse
Traino (mezz'acqua: pesce azzurro)
Canna da pesca o Lenza
Rete da circuizione (Mediterraneo)

BUONE ALTERNATIVE

Tramaglio
Rete posta fissa
Rete da imbrocco
Palangaro di fondo o Ami

EVITARE L'ACQUISTO

Reti da traino o da fondo
Reti a strascico
Palangaro di superficie o Ami
Draga o Draga idraulica
Sciabica

Diffondi la sostenibilità

Alcune domande ti possono aiutare:
E' un pesce sostenibile?
Da dove arriva questa specie?
Si tratta di specie selvatica o allevata?

In generale segui queste indicazioni:
Acquista prodotti locali
Acquista prodotti di stagione
Acquista prodotti certificati biologici (allevamento) o Friend of the Sea (FOS)
Acquista da pescatori tradizionali
Non consumare pesce ogni giorno

Scopri di più

 www.consumaregiusto.it
 www.streatfish.com
 facebook.com/consumaregiusto
 @consumaregiusto

Per informazioni sui contaminanti:
Environmental Defense Fund
www.seafood.edf.org



Sei un consumatore?
Le tue scelte
fanno la differenza

Sei un ristoratore?

Offri sostenibilità,
sostieni il tuo business



Fai parte di un Gas?

Accorciamo la filiera,
non la qualità

Sei un Ente Pubblico?

Difendi la salute
dei più piccoli



Ass.Consumare Giusto © 2016

*Guida
al pesce
sostenibile*



Mantieni l'Oceano in Salute

Compra scegliendo dalla lista verde o gialla.
Controlla l'etichetta da pesca, per legge deve essere indicato sull'etichetta.
Ottima Scelta, sono specie abbondanti, ben gestite, catturate o allevate in modo eco-sostenibile (certificato biologico o Friend of the Sea - FOS).
Buone Alternative, il loro consumo causa qualche problema ambientale, ma sono alternative alla lista rossa.
Consumare con moderazione.
Evitare l'acquisto, per ora queste specie sono catturate o allevate in modo dannoso per altre specie o per l'ambiente.

Legenda:
S = selvatico
A = allevato
* = limitare il consumo per la presenza di mercurio ed altri contaminanti
♣ = presenza significativa di Omega 3
Alcuni prodotti ittici possono comparire in più colonne (diversa area geografica e diverso utilizzo).

EVITARE L'ACQUISTO

Anguilla S * ♣
Bianchetto S ♣
Cagnaccio (squalo) S ♣
Cernia S *
Dentice S ♣
Granchio S
Gambero Tropicale S A
Halibut / Ippoglossato S ♣
Merluzzo Bianco o Baccalà S
Mako (squalo) S *
Nasello S
Palombo (squalo) S *
Pangasio (Vietnam) A *
Persico Africano A
Pesce Spada (Pacífico, Indiano) S * ♣
Platessa / Passera S
Rana Pescatrice S
Razza (squalo) S
Rombo S
Salmone S A *
Smeriglio (squalo) S *
Sogliola S
Spinarolo (squalo) S *
Storione S *
Tonno Rosso, Pinna Gialla S * ♣
Tonno Obeso S * ♣

BUONE ALTERNATIVE

Acciuga (Adriatico) S ♣
Aragosta S
Arieta S ♣
Arieta S ♣
Astice S
Branzino o Spigola A
Capasanta S
Calamaro S
Gambero (Alto Tirreno) S
Gallinella o Capone S
Gambero S
Limanda S
Meli o Portasolo S ♣
Orata A
Pagello Occhione S ♣
Pesce Spada (Atlantico) S * ♣
Pesce San Pietro S
Polpo S
Ricciola S
Sardina (Adriatico) S
Scampo S
Seppia S
Sogliola S
Tolano S
Triglia S ♣
Trota A ♣
Vongola A S

OTTIMA SCELTA

Acciuga S ♣
Aragosta S ♣
Boga S ♣
Branzino o Spigola S
Capasanta A
Cefalo o Mugiline S A
Cozza A
Lampuga S * ♣
Lecce S ♣
Mormora S ♣
Occhione S ♣
Orata S
Orata A ♣
Pagello S ♣
Palamita S ♣
Pesce Sciafola o Bondiera S ♣
Rombo Chiodato A ♣
Sardina S ♣
Sgombro S ♣
Storione
Sugarello o Suro S ♣
Tombarello S ♣
Tonnetto Striato S ♣
Tonno Allungo e Alletterato S ♣
Trota S ♣