



# Il “salva acquisto”

Mini guida all'acquisto di prodotti ittici

## Calendario ittico i prodotti ittici di stagione



- **Gennaio:** nasello, sardina, sogliola, spigola, triglia
- **Febbraio:** nasello, sardina, sgombro, sogliola, spigola
- **Marzo:** acciuga, nasello, sogliola, triglia,
- **Aprile:** acciuga, cefalo muggine, dentice, nasello, pesce spada, sardina, sgombro, sogliola, tonno, triglia.
- **Maggio:** acciuga, cefalo muggine, dentice, nasello, pesce spada, sardina, sogliola, tonno, triglia.
- **Giugno:** cefalo muggine, dentice, nasello, orata, pesce spada, sardina, sogliola, spigola, tonno, triglia.
- **Luglio:** acciuga, cefalo muggine, dentice, nasello, orata, pesce spada, sardina, sgombro, sogliola, spigola, triglia.
- **Agosto:** acciuga, dentice, nasello, orata, pesce spada, sardina, sgombro, sogliola, triglia.
- **Settembre:** acciuga, alalunga, cefalo muggine, dentice, orata, pesce spada, sardina, sogliola, triglia.
- **Ottobre:** alalunga, cefalo muggine, nasello, orata, pesca spada, sardina, sogliola, tonno, triglia.
- **Novembre:** acciuga, cefalo muggine, dentice, nasello, orata, sardina, sogliola, triglia
- **Dicembre:** cefalo muggine, nasello, sardina, sogliola, spigola, triglia.

# Come distinguere un pesce fresco da uno non fresco

## PESCE FRESCO

### ASPETTO GENERALE

brillante, metallico e riflessi iridescenti

### ODORE

tenue, marino, gradevole

### CORPO

rigido, arcuato

### CONSISTENZA

soda e nel contempo elastica

### SECREZIONI

assenti

### SQUAME

aderenti

### PELLE

unita, tesa, con colori vivi, cangianti

### OCCHIO

chiaro, in fuori, trasparente, pupilla nera

### OPERCOLO

aderente, privo di macchie

### BRANCHIE

rosee o rosso sangue, prive di muco, umide

### CARNI

compatte, elastiche, bianche o rosee

### COSTOLE E COLONNA

aderenti alla parete toracica e ai muscoli dorsali

### VISCERI

lisci, puliti, brillanti; peritoneo aderente

## PESCE NON FRESCO

### ASPETTO GENERALE

Colorazione spenta, senza riflessi

### ODORE

Forte, sgradevole, ammoniacale, acido

### CORPO

flaccido, molle

### CONSISTENZA

molle, alla pressione si lasciano impronte

### SECREZIONI

Presenti e viscide

### SQUAME

Non aderenti, si staccano facilmente

### PELLE

grinzosa, lacerabile, con colori spenti

### OCCHIO

smorto, infossato nell'orbita, opaco, pupilla grigia

### OPERCOLO

leggermente sollevato, con macchie rosso-brune

### BRANCHIE

Giallastre, con muco, secche

### CARNI

Molli, friabili, con bordo giallastro

### COSTOLE E COLONNA

Non aderenti

### VISCERI

Rammolliti, gonfi; peritoneo fragile

# Contenuto in grasso e digeribilità dei prodotti ittici

## Contenuto in grassi

**MAGRISSIMI** Inferiore all'1 % di grassi  
nasello, orata, razza, gamberi d'acqua dolce, polpi

**MAGRI** Dall'1 al 3 % sogliola, spigola, trota, palombo, rombo, calamari, seppie, mitili, ostriche, vongole

**SEMIGRASSI** Dal 3 al 10 %  
dentice, triglia, tonno, pesce spada, salmone, sarde

**GRASSI** Oltre il 10 %  
aringa, anguilla, sgombro

## Digeribilità dei prodotti ittici

**MOLTO DIGERIBILI**  
razza, nasello, sogliola, spigola, trota, dentice, orata, sarago, cernia

**ABBASTANZA DIGERIBILI**  
triglia, tonno, cefalo, palombo, pesce spada, mitilo, sarda, alice

**MENO DIGERIBILI**  
anguilla, aringa, sgombro, calamaro, polpo, seppia



# Denominazione commerciale delle principali specie ittiche presenti nei mercati nazionali

## Nome scientifico

### Pesci

*Anguilla anguilla*  
*Sardina pilchardus*  
*Engraulis encrasicolus*  
*Merluccius merluccius*  
*Lophius piscatorius*  
*Dicentrarchus labrax*  
*Mugil cephalus*  
*Mullus surmuletus*  
*Scomber scombrus*  
*Thunnus thynnus*  
*Epinephelus guaza*  
*Diplodus vulgaris*  
*Pagellus erythrinus*  
*Sparus aurata*  
*Xiphias gladius*  
*Solea vulgaris*  
*Raja clavata*  
*Mustelus mustelus*

### Molluschi bivalvi

*Mytilus galloprovincialis*  
*Ostrea edulis*  
*Venerupis decussata*  
*Tapes decussata*  
*Venus gallina*

### Molluschi cefalopodi

*Octopus vulgaris*  
*Loligo vulgaris*  
*Sepia officinalis*

### Crostacei

*Nephrops norvegicus*

## Denominazione italiana

### Pesci

Anguilla  
Sardina (adulti)  
Acciuga o Alice  
Nasello  
Rospo o Rana pescatrice  
Spigola o Branzino  
Cefalo o Volpina  
Triglia di scoglio  
Sgombro  
Tonno o Tonno rosso  
Cernia  
Sarago  
Pagello fragolino  
Orata  
Pesce spada  
Sogliola  
Razza  
Palombo

### Molluschi bivalvi

Cozza o Mitilo  
Ostrica o ostrica piatta  
Vongola verace  
Vongola o lupino

### Molluschi cefalopodi

Polpo  
Calamaro  
Seppia

### Crostacei

Scampo

# Occhio all'etichetta



## Denominazione scientifica

Questa informazione non figura fra le indicazioni obbligatorie definite dal Reg. n° 104/2000 ma a queste viene accostata dal Reg. n° 2065/2001 per la tracciabilità nelle fasi commerciali precedenti la vendita al consumatore finale (art. 8) e, come indicazione facoltativa, anche in quest'ultima fase (art. 3); ciò è peraltro confermato rispettivamente dagli articoli 1 e 2 dello stesso D. M. 27 marzo 2002.

## Denominazione commerciale

L'art. 3 del D. M. 27 marzo 2002 approva, ai sensi dell'art. 4, comma 2, del Reg. n° 104/2000, l'elenco (Allegato A) delle denominazioni in lingua italiana delle specie ittiche di interesse commerciale, suddivise fra pesci, molluschi bivalvi, molluschi cefalopodi, crostacei ed echinodermi, per un totale di 424 specie, ognuna delle quali classificata per ordine, famiglia, genere e specie (nome scientifico), con il nome italiano corrispondente.

È la denominazione stabilita in ciascuno Stato membro che deve essere riportata sull'etichetta, sull'imballaggio o sui documenti accompagnatori fino alla vendita al consumatore finale: ogni Stato membro, peraltro, riconosce le denominazioni approvate dagli altri Stati membri nella stessa lingua (art. 4, par. 3, del Reg. n° 104/2000).

In caso di commercializzazione di *specie non incluse nell'elenco* approvato, il Decreto 27 marzo 2002 assegna all'*autorità sanitaria di controllo* (identificabile nel veterinario dell'Azienda sanitaria locale che effettua il controllo sanitario previsto dall'art. 9 del D. Lgs. n° 30 dicembre 1992, n° 531) il compito di attribuire una *denominazione provvisoria*, che deve essere comunicata al Ministero delle Politiche Agricole e Forestali il quale provvede, entro cinque mesi, a stabilire la denominazione definitiva inserendola nell'elenco ufficiale e notificandola alla Commissione Europea (art. 2 del Reg. 2065/2001).

## **Metodo di produzione**

Quest'informazione deve essere fornita, secondo il Reg. 2065/2001, mediante le indicazioni elencate dall'art. 4 in tutte le lingue degli Stati membri:

prodotto della pesca; prodotto della pesca in acque dolci; prodotto di acquacoltura.

È prevista la possibilità che gli Stati membri autorizzino, qualora dalla denominazione e dalla zona di cattura risulti con chiarezza e senza possibilità di errore che si tratti di specie pescate in mare, ad omettere l'indicazione del metodo di produzione.

## **Zona di cattura**

Le zone di cattura da indicare sono così individuate dall'art. 5 del Reg. n° 2065/2001:

per i prodotti pescati in mare, in riferimento all'Allegato al Reg. n° 2065/2001, Atlantico nord-occidentale, Atlantico nord-orientale, Mar Baltico, Atlantico centro-occidentale, Atlantico centro-orientale, Atlantico sud-occidentale, Atlantico sud-orientale, Mar Mediterraneo, Mar Nero, Oceano Indiano, Oceano Pacifico, Antartico;

per i prodotti pescati in acque dolci, il nome dello Stato membro o Paese terzo di origine;

per i prodotti di acquacoltura, il nome dello Stato membro o Paese terzo in cui si è svolta la fase finale di allevamento del prodotto; lo Stato membro in cui il prodotto viene venduto al consumatore finale può autorizzare l'indicazione degli eventuali altri Stati membri o Paesi terzi in cui siano avvenute altre fasi dell'allevamento.

A cura degli operatori, l'indicazione della zona di cattura può essere più precisa, con individuazione di un ambito marittimo o territoriale più ristretto (per esempio, anziché "Mar Mediterraneo", "Mar Adriatico" o "Mar Tirreno").

## **Miscugli**

Secondo l'art. 6 del Reg. n° 2065/2001, in caso di vendita di *miscugli di specie diverse*, le indicazioni obbligatorie devono essere fornite *per tutte le specie*.

In caso di vendita di un miscuglio di prodotti della stessa specie ma provenienti da zone di cattura o di allevamento diverse, è necessario avvertire circa tale variabilità, indicando almeno la zona relativa alla partita più rappresentativa del miscuglio.

Se il miscuglio di prodotti della stessa specie è riferibile a metodi di produzione diversi, occorre indicare tale metodo per ogni partita.



# Il carrello della spesa per menu “light”

Il consiglio per tenere d'occhio la bilancia senza rinunciare al gusto: scegliere pesci “magri” che contengono, su 100 grammi di prodotto, al massimo il 3% di grassi e 27 K/cal che si possono consumare in appena cinque minuti di attività aerobica o salendo a piedi due rampe di scale

nasello  
orata  
razza  
gamberi d'acqua dolce  
polpi  
sogliola  
spigola  
trota  
palombo  
rombo  
calamari  
seppie  
mitili  
ostriche



# Il carrello della spesa per menu “veloce”

Il consiglio quando si è in molti a tavola  
puntare su pesci di grande pezzatura perché: contengono spine più grandi che più  
facile individuare ed eliminare, è più semplice ottenere molte porzioni, c'è minor  
scarto di prodotto

I prodotti ittici consigliati per menu semplici da preparare al sale o al forno:

Spigola

Orata

Ombrina

Dentice

Cernia

# Il carrello della spesa per menu “low-cost”

Il consiglio per spendere poco e bene: acquistare direttamente dal pescatore consente di risparmiare fino al 40%; scegliere prodotti di stagione perché più pescati e quindi più abbondanti sui mercati

Sgombri

Sarde

Alici

Tonnetti

Trota

Palamita