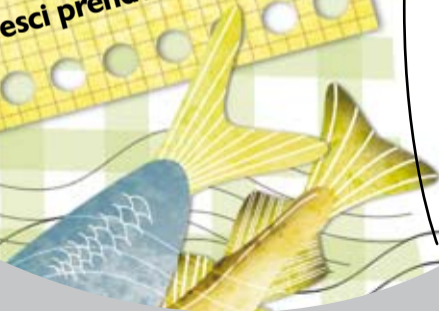




Slow Food®

la LISCA della SPESA

Per sapere
che pesci prendere al mercato!



The background features a white, irregular shape on a grey background. Inside this shape, there are stylized grey waves and several small, colorful fish (yellow and green) swimming. The text is centered within the white area.

la LISCA della SPESA

**Le nostre scelte di acquisto dei pesci
influenzano la salute dei mari.**

**QUANDO FACCIAMO LA SPESA
SPENDIAMOCI PER IL PIANETA!**

The background is a large, white, stylized fish shape with a rounded head and tail. Inside the fish, there are several sets of wavy lines representing water. In the top-left and bottom-right areas, there are small, colorful fish icons in yellow and green. The text is centered within the body of the fish.

ECCO I PESCI DA PRENDERE!

Sono meno conosciuti di salmone, tonno, merluzzo, pesce spada e gamberetti, ma altrettanto saporiti e meno cari.




Compriamo pesci “di stagione”

**Così ne salvaguardiamo
l'esistenza! Le “stagioni”
dei pesci sono quelle
in cui non si riproducono.**

Che pesci prendere in **PRIMAVERA?**





Inquiniamo di meno

Comprando pesci nostrani
evitiamo di farne arrivare
altri da mari molto lontani,
in viaggio per migliaia di Km
su aerei e camion per
raggiungere i nostri mercati.

Che pesci prendere in **ESTATE?**





Scopriamo nuovi sapori

Nel mare ci sono 25mila
specie commestibili di pesce,
nei nostri piatti non più di 15.
Divertiamoci a scoprire
nuovi sapori.

Che pesci prendere in **AUTUNNO?**





**Giù le mani
dai più piccoli**

Occhio alle taglie minime!
Lasciamo ai giovanili,
al novellame e ai bianchetti
(neonata di sardine, alici e
alacce) il tempo di crescere
e riprodursi.

Controlla le taglie minime nella guida Mangiamoli giusti

Che pesci prendere in **INVERNO?**



An illustration of a seafood meal. A blue bowl contains a variety of seafood including salmon, shrimp, and scallops, garnished with green herbs. A blue plate in front of it also features salmon, shrimp, and scallops. To the left, there is a yellow pepper mill, a small white salt shaker, and a block of butter. The background features a green and white checkered tablecloth and stylized wavy lines representing water. A yellow paper with a grid pattern and punch holes is overlaid on the right side, containing text. To the right of the paper, there is a stylized orange coral reef and several small yellow fish swimming in the water.

Spendiamo meno

I pesci meno famosi sono
buoni come gli altri
e costano poco perché
più abbondanti.
Impariamo a chiederli
ai nostri pescivendoli.

Che pesci prendere **DA FARE IN UMIDO?**





Rispettiamo la tradizione

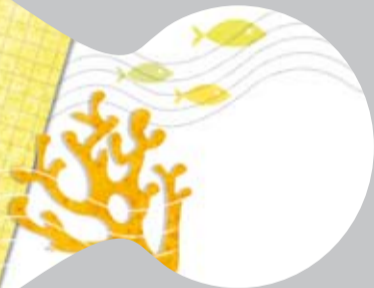
Le ricette tradizionali
per la zuppa di pesce
prevedono l'uso di pesci
diversi a seconda del
pescato del giorno.

Che pesci prendere **PER LA ZUPPA?**



Gusti più vari

Variamo i pesci che usiamo per i nostri fritti: ricorriamo a pesci piatti o pesci con le spine e il gusto ci guadagnerà.



Che pesci prendere **PER IL FRITTO?**






**Un pesce solo
per molte porzioni**

Cucinati al forno i pesci
medio grandi (2-5 Kg)
sono morbidi e saporiti.
La scelta ideale se
abbiamo ospiti.

Che pesci prendere **DA FARE AL FORNO?**





**No a pesce spada,
tonno rosso e merluzzo**

Tonno rosso e pesce spada sono in via di estinzione e le spadare (illegali!) catturano anche delfini e capidoglio. Il merluzzo ha bisogno di un po' di tregua. Il mare ha tanti altri pesci!

Che pesci **DI MARE** prendere?





No a salmone e pangasio

Le scorie degli allevamenti di salmoni sono pari ai liquami delle città e il pangasio proviene da zone e acque fortemente inquinate.

Che pesci **D'ACQUA DOLCE** prendere?





No ai gamberi di allevamento

Facciamo un passo indietro!
Allevamenti di gamberi
tropicali distruggono le foreste
di mangrovie, impediscono
l'accesso al mare e ostacolano
l'irrigazione dei campi.

Che **CROSTACEI** prendere?



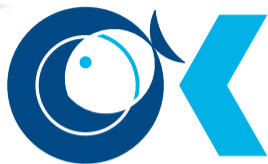
An illustration of a marine environment. In the foreground, there are several large, yellow, oval-shaped objects resembling sea shells or sea urchins, some with black outlines and radiating lines, suggesting they are exploding. The background features a green seabed with various coral reefs in shades of orange, red, and pink. Small yellow and green fish are swimming in the water. A yellow sign with a grid pattern and a hole-punch edge is positioned in the center-right. The sign contains text in Italian. The overall scene is set against a white background with wavy lines representing water.

No ai datteri di mare

La pesca dei datteri di mare è illegale: si fanno esplodere interi tratti di scogliere marine. Denuncia chi te li propone.

Che **MOLLUSCHI** prendere?





**I pesci da mettere nel piatto
e quelli da lasciare nel mare.**

Slow Fish è una campagna di
Slow Food che promuove un consumo
di pesci rispettoso dell'ambiente e
all'insegna del piacere gastronomico.



Slow Food Italia

A cura di **Slow Food Educa**

www.slowfood.it

Concept e progetto: **Laboratorio Creativo**

www.laboratoriocreativo.com

Illustrazioni: **Philip Giordano**

Grafica: **LibellulArt**

I suggerimenti sono tratti dalla guida *Slow Fish*

Con il contributo di **Fondazione Carige**



Consigli - sostenibili - per gli acquisti

Conveniente

Buono

Giusto

Sano

Fresco

Locale

Pulito

Buoni motivi per comprare pesci meno noti e salvare dall'estinzione i più famosi