



PESCATO DI STAGIONE INVERNO



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore
Agenzia regionale
pro s'isvilupu in agricultura
Agenzia regionale
per lo sviluppo in agricultura



UNIONE EUROPEA

mipaaf
ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP
PO 2014-2020
Fondo europeo per gli
affari marittimi e la pesca



ALACCIA

Caratteristiche nutrizionali grasso

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 7 cm

Stagione di pesca inverno, tutto l'anno

Carne pregiata, simile alla sardina, ricca di lisce

Si cucina... affumicata, al forno, fritta, in umido, sott'olio



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

Agenzia regionale
pro s'isvilupu in agricoltura
Agenzia regionale
per lo sviluppo in agricoltura



UNIONE EUROPEA

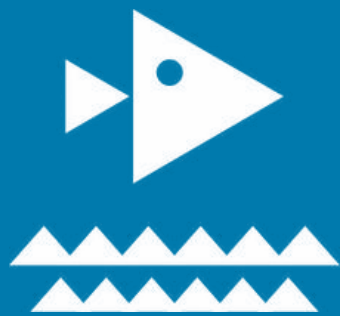
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

PO 2014-2020
Fondo europeo per gli
affari marittimi e la pesca



BOCCONE

Caratteristiche nutrizionali magro

Rischio di estinzione non valutato

Taglia minima consentita non definita

Stagione di pesca inverno

Carne piccante, leggermente coriacea

Si cucina... lessato



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

Agenzia regionale
pro s'isvilupu in agricoltura
Agenzia regionale
per lo sviluppo in agricoltura



UNIONE EUROPEA

mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

PO 2014-2020
Fondo europeo per gli
affari marittimi e la pesca



CALAMARO

- Caratteristiche nutrizionali** magro
- Rischio di estinzione** non valutato
- Taglia minima consentita** 12 cm
- Stagione di pesca** inverno, tutto l'anno
- Carne** soffice e delicata
- Si cucina...** al forno, bollito, in umido, fritto



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore
Agenzia regionale
pro s'isvilupu in agricoltura
Agenzia regionale
per lo sviluppo in agricoltura



UNIONE EUROPEA

mipaaf
ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP
PO 2014-2020
Fondo europeo per gli
affari marittimi e la pesca



CASTAGNOLA

Caratteristiche nutrizionali non definite

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 7 cm

Stagione di pesca inverno, tutto l'anno

Carne discreta

Si cucina... in zuppa, fritta



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

Agenzia regionale
pro s'isvilupu in agricoltura
Agenzia regionale
per lo sviluppo in agricoltura



UNIONE EUROPEA

mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

PO 2014-2020
Fondo europeo per gli
affari marittimi e la pesca



DONZELLA

Caratteristiche nutrizionali non definite

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 7 cm

Stagione di pesca inverno, tutto l'anno

Carne discreta, particolarmente indicata per le zuppe

Si cucina... in zuppa, frita



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

Agenzia regionale
pro s'isvilupu in agricoltura
Agenzia regionale
per lo sviluppo in agricoltura



UNIONE EUROPEA

mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

PO 2014-2020
Fondo europeo per gli
affari marittimi e la pesca



GAMBERO ROSA

Caratteristiche nutrizionali magro

Rischio di estinzione non valutato

Taglia minima consentita 2 cm

Stagione di pesca inverno, primavera

Carne soda e compatta, dal gusto intenso

Si gusta... crudo, marinato, fritto, lessato, al vapore, in umido,
al salto, arrosto



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

Agenzia regionale
pro s'isvilupu in agricoltura
Agenzia regionale
per lo sviluppo in agricoltura



UNIONE EUROPEA

mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

PO 2014-2020
Fondo europeo per gli
affari marittimi e la pesca



GHIOZZETTO

Caratteristiche nutrizionali magro

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 12 cm

Stagione di pesca autunno, inverno

Carne discreta, ricca di spine

Si cucina... al forno, fritto, in umido



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

Agenzia regionale
pro s'isvilupu in agricoltura
Agenzia regionale
per lo sviluppo in agricoltura



UNIONE EUROPEA

mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

PO 2014-2020
Fondo europeo per gli
affari marittimi e la pesca



GRONGO

Caratteristiche nutrizionali grasso

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 50 cm

Stagione di pesca inverno

Carne soda, bianca, liscosa

Si gusta... in zuppa, in umido, alla griglia



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

Agenzia regionale
pro s'isvilupu in agricoltura
Agenzia regionale
per lo sviluppo in agricoltura



UNIONE EUROPEA

mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

PO 2014-2020
Fondo europeo per gli
affari marittimi e la pesca



LATTERINO

Caratteristiche nutrizionali semigrasso

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 7 cm

Stagione di pesca inverno, tutto l'anno

Carne abbastanza pregiata, dal retrogusto leggermente amarognolo

Si gusta... fritto, marinato



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

Agenzia regionale
pro s'isvilupu in agricoltura
Agenzia regionale
per lo sviluppo in agricoltura



UNIONE EUROPEA

mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

PO 2014-2020
Fondo europeo per gli
affari marittimi e la pesca



MELÙ/POTASSOLO

Caratteristiche nutrizionali magro

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 20 cm

Stagione di pesca tutto l'anno

Carne bianca, con poche spine, facilmente deperibile, dal sapore delicato

Si cucina... fritto, in verde, al forno



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

Agenzia regionale
pro s'isvilupu in agricoltura
Agenzia regionale
per lo sviluppo in agricoltura



UNIONE EUROPEA

mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

PO 2014-2020
Fondo europeo per gli
affari marittimi e la pesca



MOSCARDINO

Caratteristiche nutrizionali magro

Rischio di estinzione non valutato

Taglia minima consentita non definita

Stagione di pesca inverno

Carne compatta, coriacea

Si cucina... lessato in insalata, fritto, in zuppa



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

Agenzia regionale
pro s'isvilupu in agricoltura
Agenzia regionale
per lo sviluppo in agricoltura



UNIONE EUROPEA

mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

PO 2014-2020
Fondo europeo per gli
affari marittimi e la pesca



OSTRICA

Caratteristiche nutrizionali magro

Rischio di estinzione non definito

Taglia minima consentita 6 cm

Stagione di raccolta inverno, tutto l'anno

Carne gustosa, molto pregiata

Si gusta... cruda, gratinata, fritta



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

Agenzia regionale
pro s'isvilupu in agricoltura
Agenzia regionale
per lo sviluppo in agricoltura



UNIONE EUROPEA

mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

PO 2014-2020
Fondo europeo per gli
affari marittimi e la pesca



PESCE SAN PIETRO

Caratteristiche nutrizionali magro

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 30 cm

Stagione di pesca inverno, tutto l'anno

Carne pregiata, saporita e delicata, con poche lisce
facili da individuare

Si cucina... al forno, al salto, fritto, in umido



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

Agenzia regionale
pro s'isvilupu in agricoltura
Agenzia regionale
per lo sviluppo in agricoltura



UNIONE EUROPEA

mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

PO 2014-2020
Fondo europeo per gli
affari marittimi e la pesca



POLPO

Caratteristiche nutrizionali magro

Rischio di estinzione non valutato

Taglia minima consentita 300 gr

Stagione di pesca inverno, tutto l'anno

Carne morbida, gustosa, ipocalorica

Si cucina... lessato in insalata, in umido, alla griglia



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

Agenzia regionale
pro s'isvilupu in agricoltura
Agenzia regionale
per lo sviluppo in agricoltura



UNIONE EUROPEA

mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

PO 2014-2020
Fondo europeo per gli
affari marittimi e la pesca



SCORFANO

Caratteristiche nutrizionali molto magro

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 7 cm

Stagione di pesca inverno, tutto l'anno

Carne dal sapore delicato

Si cucina... in zuppa



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

Agenzia regionale
pro s'isvilupu in agricoltura
Agenzia regionale
per lo sviluppo in agricoltura



UNIONE EUROPEA

mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

PO 2014-2020
Fondo europeo per gli
affari marittimi e la pesca



SOGLIOLA

Caratteristiche nutrizionali magro

Rischio di estinzione non valutato

Taglia minima consentita 20 cm

Stagione di pesca inverno, primavera

Carne bianco-rosata, dal sapore delicato

Si cucina... all'acqua pazza, alla mugnaia, in verde, lessata, alla griglia



REGIONE AUTONOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

Agenzia regionale
pro s'isvilupu in agricoltura
Agenzia regionale
per lo sviluppo in agricoltura



UNIONE EUROPEA

mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

PO 2014-2020
Fondo europeo per gli
affari marittimi e la pesca



SPIGOLA

Caratteristiche nutrizionali magro

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 25 cm

Stagione di pesca autunno, inverno

Carne magra, bianca, soda, facilmente digeribile

Si cucina... al forno, al salto, in umido



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

Agenzia regionale
pro s'isvilupu in agricoltura
Agenzia regionale
per lo sviluppo in agricoltura



UNIONE EUROPEA

mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

PO 2014-2020
Fondo europeo per gli
affari marittimi e la pesca



SPRATTO / PAPALINA

Caratteristiche nutrizionali semigrasso

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 11 cm

Stagione di pesca autunno, inverno

Carne tenera, digeribile, facilmente deperibile

Si cucina... affumicato, al forno, bollito, fritto



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

Agenzia regionale
pro s'isvilupu in agricoltura
Agenzia regionale
per lo sviluppo in agricoltura



UNIONE EUROPEA

mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

PO 2014-2020
Fondo europeo per gli
affari marittimi e la pesca



TRIGLIA

Caratteristiche nutrizionali semigrasso

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 11 cm

Stagione di pesca autunno, inverno

Carne compatta, dal sapore intenso

Si cucina... al limone, frita, al sale, alla livornese, in verde



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

Agenzia regionale
pro s'isvilupu in agricoltura
Agenzia regionale
per lo sviluppo in agricoltura



UNIONE EUROPEA

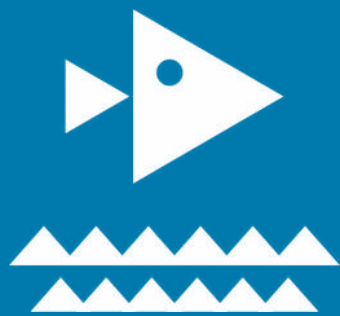
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

PO 2014-2020
Fondo europeo per gli
affari marittimi e la pesca



TOTANO

Caratteristiche nutrizionali magro

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 12 cm

Stagione di pesca inverno

Carne compatta, coriacea

Si cucina... fritto, al forno, al vapore, bollito



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

Agenzia regionale
pro s'isvilupu in agricoltura
Agenzia regionale
per lo sviluppo in agricoltura



UNIONE EUROPEA

mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

PO 2014-2020
Fondo europeo per gli
affari marittimi e la pesca



ZERRO

Caratteristiche nutrizionali magro

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 7 cm

Stagione di pesca inverno, primavera

Carne discreta, molto liscosa

Si cucina... fritto, in agliata



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

Agenzia regionale
pro s'isvilupu in agricoltura
Agenzia regionale
per lo sviluppo in agricoltura



UNIONE EUROPEA

mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

PO 2014-2020
Fondo europeo per gli
affari marittimi e la pesca

