

Laore

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



REGIONE AUTONOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Pescato locale

della Sardegna Nord Occidentale

Guida per il consumatore

Laore - Servizio Sviluppo delle Filiere Animali
Dicembre 2018



Introduzione

Con la pubblicazione delle seguenti schede informative l'Agencia Laore Sardegna si propone di orientare il consumatore nell'acquisto delle specie ittiche di pescato locale vendute nei mercati della Sardegna nord-occidentale.

Ogni specie è descritta con nome comune, scientifico, codice FAO Alpha-3, sinonimi, fotografie e altre informazioni riguardanti:

- l'indicazione del rischio di estinzione della specie e la legislazione riferita alla taglia minima di commercializzazione;
- metodo di produzione e stagione di pesca. Si indica se la specie può essere allevata in allevamenti intensivi e la stagione in cui viene pescata. Si precisa che la stagione di pesca è intesa come il periodo in cui la specie viene pescata con maggiore frequenza;
- le caratteristiche nutrizionali più importanti;
- le caratteristiche biologiche;
- gli aspetti gastronomici.

Le schede si possono aprire andando all'elenco delle specie e cliccando sul nome del pesce.

Alcune schede sono completate da ricette fornite dai pescatori e dagli operatori della filiera di Alghero, Stintino, Porto Torres.

La presente pubblicazione verrà periodicamente aggiornata con l'inserimento di ulteriori schede fino a raccogliere la maggior parte delle specie ittiche pescate nella Sardegna nord-occidentale.

Per saperne di più

L'indicazione del rischio di estinzione della specie. Per alcune specie c'è un pericolo di estinzione, altre sono minacciate, di altre ancora non si conoscono le condizioni perché non sono state valutate o non ci sono dati sufficienti per esprimere un giudizio che viene formulato nella Lista rossa del IUCN (International Union for the Conservation of Nature and Natural Resources) con una gradazione di pericolo che parte da “rischio minimo” fino a “pericolo critico”.

La taglia minima di commercializzazione. Definita per legge è diversa per ogni specie ed è in relazione con la prima maturazione sessuale. Dovrebbe permettere di pescare pesci che si sono riprodotti almeno una volta. E' evidente che se i pesci di qualunque specie vengono pescati sistematicamente prima di essersi riprodotti si provocherà la loro estinzione.

Il metodo di produzione. Indica se il pesce è stato pescato o allevato. L'allevamento può essere estensivo o intensivo. Quello estensivo viene effettuato in condizioni naturali e l'intervento dell'uomo si limita prevalentemente a regolare le condizioni di ingresso e di uscita dei pesci negli stagni adibiti a questa attività; quello intensivo prevede un intervento umano più importante; in questi allevamenti i pesci non potrebbero sopravvivere se non venissero alimentati dall'allevatore. Le specie interessate da questa tipologia di allevamento non sono molte. Nella scheda si indica se la specie in esame può essere allevata in un allevamento di tipo intensivo.

Il periodo di produzione o stagione di pesca. È inteso come il periodo in cui una specie viene pescata con maggiore frequenza; la sua presenza sul mercato in periodi diversi può essere de-

terminata da code o anticipi di produzione dovuti a variazioni delle normali condizioni stagionali o a sporadiche catture accidentali sempre possibili.

Le caratteristiche nutrizionali più importanti. I pesci sono da sempre utilizzati nella dieta per il loro apporto di proteine e grassi (molto importanti i grassi omega 3 e omega 6 che non vengono sintetizzati dal nostro organismo e che devono essere introdotti con gli alimenti). La composizione proteica all'interno della stessa specie è un dato abbastanza costante, mentre quella relativa ai grassi in molte specie varia durante l'anno, prevalentemente in funzione degli eventi riproduttivi e con variazioni anche consistenti delle percentuali di grasso per alcune specie.

Le caratteristiche biologiche. Migliorano la conoscenza della specie. Ad esempio la taglia della prima maturità sessuale permette di verificare se le taglie minime di commercializzazione sono coerenti con i principi della conservazione delle specie. La lunghezza comune, quella massima e l'età massima riscontrata ci forniscono delle informazioni sulle dimensioni della specie e sul suo ciclo vitale. Una specie come il tonno rosso che raggiunge una lunghezza di 6 metri avrà un ciclo riproduttivo più lento rispetto ad una sardina che non raggiunge i 30 centimetri. Le profondità minima e massima in cui vivono le specie danno un'idea dell'ambiente che frequentano.

Gli aspetti gastronomici. Indicano il modo in cui le specie sono cucinate più frequentemente e le caratteristiche della carne.

In diverse schede non vengono riportati alcuni dati: ciò indica che le specie in oggetto, sebbene siano consumate, non sono state ancora sufficientemente studiate o che gli studi effettuati non sono stati divulgati attraverso i normali canali di comunicazione.

Etichettatura

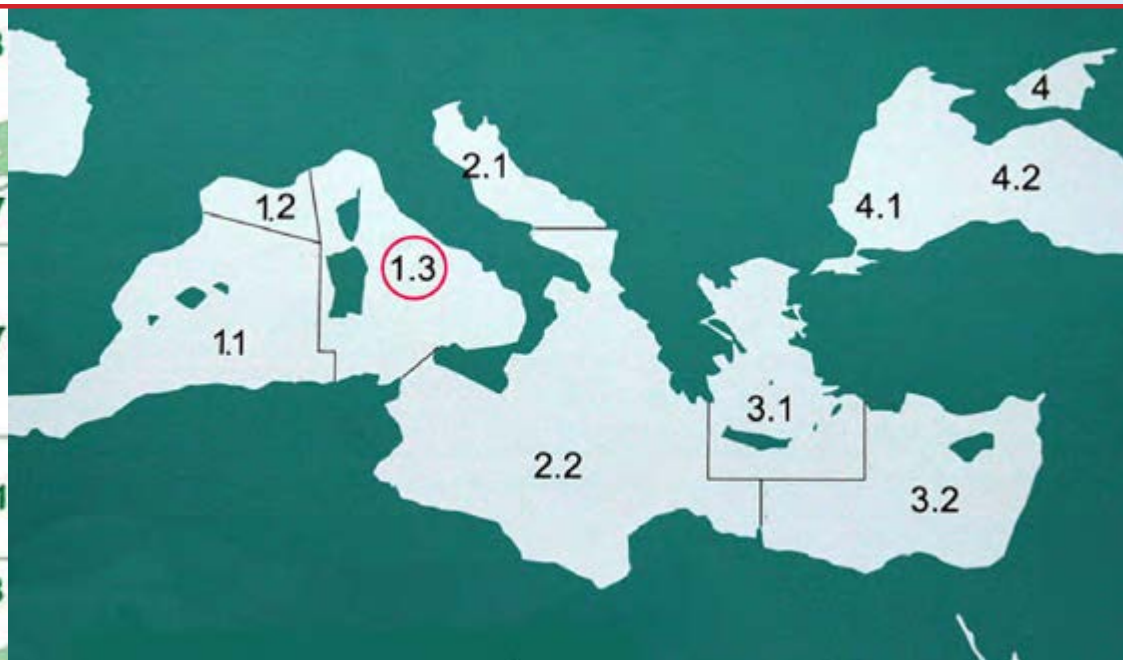
I venditori di prodotti ittici sono tenuti per legge a fornire al consumatore le seguenti indicazioni riguardanti le specie ittiche commercializzate:

- denominazione commerciale;
- metodo di produzione: pesca in acque salate o dolci, allevamento;
- codice FAO della zona di cattura (**37.1.3** è il codice FAO che comprende il nord Sardegna);
- categoria degli attrezzi da pesca usati per la cattura;
- se il prodotto è fresco o scongelato.

Codici zone FAO: il 37 è il Mediterraneo



Codici FAO sottozone Mediterraneo



Elenco specie ittiche

| Nome comune | Nome scientifico | Cod. FAO A3 | Sinonimi | Pagina |
|----------------------------|-------------------------------|-------------|----------------------------------|--------|
| <u>ACCIUGA</u> | <i>Engraulis encrasicolus</i> | ANE | Alice | 14 |
| <u>AGUGLIA</u> | <i>Belone belone</i> | GAR | | 18 |
| <u>ARAGOSTA</u> | <i>Palinurus elephas</i> | SLO | | 22 |
| <u>ARAGOSTA DI FONDALE</u> | <i>Palinurus mauritanicus</i> | PSL | | 26 |
| <u>ARGENTINI</u> | <i>Argentina sphyraena</i> | ARY | Argentina | 30 |
| <u>ASTICE</u> | <i>Homarus gammarus</i> | LBE | | 34 |
| <u>BARRACUDA</u> | <i>Sphyraena viridensis</i> | BVV | Luccio di mare | 38 |
| <u>BOCCONE DI SCOGLIO</u> | <i>Hexaplex trunculus</i> | MUE | | 44 |
| <u>BOGA</u> | <i>Boops boops</i> | BOG | Vopa | 47 |
| <u>BUSBANA</u> | <i>Trisopterus capelanus</i> | POD | Figa | 51 |
| <u>CALAMARO</u> | <i>Loligo vulgaris</i> | SQR | | 55 |
| <u>CAPPONE</u> | <i>Scorpaena scrofa</i> | RSE | Scorfano rosso, Cappò | 60 |
| <u>CASTAGNOLA ROSSA</u> | <i>Anthias anthias</i> | AHN | | 67 |
| <u>CEFALO BOSEGA</u> | <i>Chelon labrosus</i> | MLR | Cefalo labbrone, Lionì, Lioneddu | 71 |
| <u>CEFALO CALAMITA</u> | <i>Liza ramada</i> | MGC | Lissa, Gevulu | 79 |
| <u>CEFALO DORATO</u> | <i>Liza aurata</i> | MGA | Cefalo lotregano, Conchedda | 87 |
| <u>CEPOLA</u> | <i>Cepola macrophthalma</i> | CBC | Cipolla, Pesci Cibudda | 95 |
| <u>CERNIA BRUNA</u> | <i>Epinephelus marginatus</i> | GPD | Scirenga | 99 |
| <u>CORVINA</u> | <i>Sciaena umbra</i> | CMB | Corvo, Corbagiu | 104 |
| <u>DONZELLA</u> | <i>Coris julis</i> | COU | Carabiniere | 109 |

| Nome comune | Nome scientifico | Cod. FAO A3 | Sinonimi | Pagina |
|---------------------------|---------------------------------|-------------|---------------------------|--------|
| <u>DONZELLA PAVONINA</u> | <i>Thalassoma pavo</i> | TMP | | 112 |
| <u>GALLINELLA</u> | <i>Chelidonichthys cuculus</i> | GUR | Capone coccio, Cabiglione | 116 |
| <u>GALLINELLA</u> | <i>Chelidonichthys lucerna</i> | GUU | | 121 |
| <u>GAMBERO GOBETTO</u> | <i>Plesionika martia</i> | LKT | | 124 |
| <u>GAMBERO ROSA</u> | <i>Parapenaeus longirostris</i> | DPS | | 127 |
| <u>GAMBERO ROSSO</u> | <i>Aristeomorpha foliacea</i> | ARS | | 131 |
| <u>GAMBERO VIOLA</u> | <i>Aristeus antennatus</i> | ARA | | 135 |
| <u>GATTOPARDO</u> | <i>Scyliorhinus stellaris</i> | SYT | | 138 |
| <u>GATTUCCIO</u> | <i>Scyliorhinus canicola</i> | SYC | Gatuzzu, Gattu de mari | 143 |
| <u>GRANCHIO MELOGRANO</u> | <i>Calappa granulata</i> | KPG | | 150 |
| <u>GRANCHIO ROSSO</u> | <i>Liocarcinus corrugatus</i> | ICC | | 153 |
| <u>GRANSEOLA</u> | <i>Maja squinado</i> | SCR | | 157 |
| <u>GRONGO</u> | <i>Conger conger</i> | COE | | 161 |
| <u>MELU'</u> | <i>Micromesistius poutassou</i> | WHB | | 165 |
| <u>MENOLA</u> | <i>Spicara maena</i> | BPI | Mendola, Mata-soldat | 169 |
| <u>MOLVA OCCHIONA</u> | <i>Molva macrophthalmia</i> | SLI | | 174 |
| <u>MOSCARDINO BIANCO</u> | <i>Eledone cirrhosa</i> | EOI | | 178 |
| <u>MOSTELLA</u> | <i>Phycis phycis</i> | FOR | | 182 |
| <u>MOSTELLA BIANCA</u> | <i>Phycis blennoides</i> | GFB | | 186 |
| <u>MURENA</u> | <i>Muraena helena</i> | MMH | Morena | 190 |
| <u>MURENA NERA</u> | <i>Gymnothorax unicolor</i> | AGK | | 195 |

| Nome comune | Nome scientifico | Cod. FAO A3 | Sinonimi | Pagina |
|---------------------------|-----------------------------------|-------------|---------------------------|--------|
| <u>NASELLO /MERLUZZO</u> | <i>Merluccius merluccius</i> | HKE | Merluzzo | 198 |
| <u>OCCHIATA</u> | <i>Oblata melanura</i> | SBS | | 202 |
| <u>OCCHIO DI S. LUCIA</u> | <i>Bolma rugosa</i> | | | 207 |
| <u>OCCHIONE</u> | <i>Pagellus bogaraveo</i> | SBR | | 210 |
| <u>OCCHI VERDI</u> | <i>Chlorophthalmus agassizi</i> | CVW | | 214 |
| <u>ORATA</u> | <i>Sparus aurata</i> | SBG | | 218 |
| <u>PAGELLO BASTARDO</u> | <i>Pagellus acarne</i> | SBA | | 222 |
| <u>PAGELLO FRAGOLINO</u> | <i>Pagellus erythrinus</i> | PAC | | 226 |
| <u>PAONESSA</u> | <i>Labrus mixtus</i> | USI | Tordo fischiotto | 230 |
| <u>PARAGO</u> | <i>Pagrus pagrus</i> | RPG | Pagro | 234 |
| <u>PESCE PRETE</u> | <i>Uranoscopus scaber</i> | UUC | | 239 |
| <u>PESCE SAN PIETRO</u> | <i>Zeus faber</i> | JOD | | 243 |
| <u>PESCE SERRA</u> | <i>Pomatomus saltatrix</i> | BLU | | 248 |
| <u>PESCE SPADA</u> | <i>Xphias gladius</i> | SWO | | 252 |
| <u>PESCE SPECCHIO</u> | <i>Hoplostethus mediterraneus</i> | HPR | | 257 |
| <u>POLPO DI SCOGLIO</u> | <i>Octopus vulgaris</i> | OCC | Pòipu | 261 |
| <u>RANA PESCATRICE</u> | <i>Lophius piscatorius</i> | MON | Piscatrix, | 267 |
| <u>RANA PESCATRICE</u> | <i>Lophius budegassa</i> | ANK | Piscatrice niedda, Budego | 276 |
| <u>ROMBO DI RENA</u> | <i>Bothus podas</i> | OUB | | 282 |
| <u>ROMBO LISCIO</u> | <i>Scophtalmus rhombus</i> | BLL | | 287 |
| <u>ROMBO QUATTROCCHI</u> | <i>Lepidorhombus boscii</i> | LDB | Suacia francese, Petrale | 291 |

| Nome comune | Nome scientifico | Cod. FAO A3 | Sinonimi | Pagina |
|----------------------------|----------------------------------|-------------|--|--------|
| <u>SALPA</u> | <i>Sarpa salpa</i> | SLM | Sarpa | 296 |
| <u>SARAGO FASCIATO</u> | <i>Diplodus vulgaris</i> | CTB | Sarago testa nera | 300 |
| <u>SARAGO MAGGIORE</u> | <i>Diplodus sargus</i> | SWA | Sarago reale, Isparesa | 305 |
| <u>SARAGO PIZZUTO</u> | <i>Diplodus puntazzo</i> | SHR | Murruda | 310 |
| <u>SARAGO SPARAGLIONE</u> | <i>Diplodus anularis</i> | ANN | Sparlotto | 315 |
| <u>SCAMPO</u> | <i>Nephrops norvegicus</i> | NEP | | 319 |
| <u>SCIARRANO</u> | <i>Serranus scriba</i> | SRK | Boccaccia, Barchetta | 323 |
| <u>SCORFANO DI FONDALE</u> | <i>Helicolenus dactylopterus</i> | BRF | Rascassa | 327 |
| <u>SCORFANO NERO</u> | <i>Scorpaena porcus</i> | BSS | | 331 |
| <u>SCORFANOTTO</u> | <i>Scorpaena notata</i> | SNQ | | 335 |
| <u>SEPIA</u> | <i>Sepia officinalis</i> | CTC | Sippia, Seccia | 339 |
| <u>SEPIOLA</u> | <i>Sepiola rondeletii</i> | CTR | | 343 |
| <u>SERRANO</u> | <i>Serranus cabrilla</i> | CBR | Sciarrano, Perchia | 347 |
| <u>SGOMBRO CAVALLO</u> | <i>Scomber colias</i> | VMA | Cavalla | 351 |
| <u>SOGLIOLA</u> | <i>Solea solea</i> | SOL | | 355 |
| <u>SOGLIOLA OCCHIUTA</u> | <i>Microchirus ocellatus</i> | MRK | | 361 |
| <u>SPIGOLA</u> | <i>Dicentrarchus labrax</i> | BSS | | 366 |
| <u>SUACIA</u> | <i>Citharus linguatula</i> | CIL | Suragia, Palaria de fangu, Linguattola | 370 |
| <u>SUGARELLO MAGGIORE</u> | <i>Trachurus mediterraneus</i> | HMM | Sorella | 375 |
| <u>TANUTA</u> | <i>Spondyllosoma cantharus</i> | BRB | Cantara | 379 |
| <u>TINCA</u> | <i>Tinca tinca</i> | FTE | | 383 |

| Nome comune | Nome scientifico | Cod. FAO A3 | Sinonimi | Pagina |
|----------------------------|-----------------------------|-------------|-----------------------------------|--------|
| <u>TOMBARELLO</u> | <i>Auxis rochei rochei</i> | BLT | | 387 |
| <u>TONNO ROSSO</u> | <i>Thunnus thynnus</i> | BFT | | 391 |
| <u>TORDO MARVIZZO</u> | <i>Labrus viridis</i> | WRV | | 394 |
| <u>TORDO NERO</u> | <i>Labrus merula</i> | WRM | | 398 |
| <u>TORDO PAVONE</u> | <i>Symphodus tinca</i> | YFX | | 402 |
| <u>TORPEDINE MAREZZATA</u> | <i>Torpedo marmorata</i> | TTR | | 406 |
| <u>TORPEDINE NERA</u> | <i>Torpedo nobiliana</i> | TTO | | 411 |
| <u>TOTANO</u> | <i>Illex coindetii</i> | SQM | | 414 |
| <u>TOTANO DI FONDALE</u> | <i>Todarodes sagittatus</i> | SQE | | 420 |
| <u>TRACINA DRAGO</u> | <i>Trachinus draco</i> | WEG | Aragna | 424 |
| <u>TRACINA RAGGIATA</u> | <i>Trachinus radiatus</i> | TZR | Aragna carbuzzoni, Ar. de scoglio | 428 |
| <u>TRIGLIA DI FANGO</u> | <i>Mullus barbatus</i> | MUT | Triglia arrubia | 432 |
| <u>TRIGLIA DI SCOGLIO</u> | <i>Mullus surmuletus</i> | MUR | Triglia birdi, Triglia birdu | 438 |
| <u>ZERRO</u> | <i>Spicara smaris</i> | SPC | Giarrettu, Zarrettu | 444 |

Stagionalità del pescato

| Tutto l'anno | Primavera | Estate | Autunno | Inverno |
|--------------------|------------------|------------------|-----------------|-------------|
| ACCIUGA | ARAGOSTA | AGUGLIA | AGUGLIA | BUSBANA |
| ARGENTINI | ARAGOSTA FOND. | ARAGOSTA | CEFALO CALAMITA | CEPOLA |
| BARRACUDA | ASTICE | ARAGOSTA FON. | CEFALO DORATO | GALLINELLA |
| BOCCONE DI SCOGLIO | BUSBANA | ASTICE | CEPOLA | SEPIA |
| BOGA | CEFALO CALAMITA | CORVINA | GATTUCCIO | TONNO ROSSO |
| CALAMARO | CEFALO DORATO | GAMBERO GOBETTO | MENOLA | |
| CAPPONE | CEPOLA | GAMBERO ROSA | PESCE SPADA | |
| CASTAGNOLA ROSSA | CORVINA | GAMBERO ROSSO | SOGLIOLA | |
| CEFALO BOSEGA | GALLINELLA | GAMBERO VIOLA | | |
| CERNIA BRUNA | GAMBERO GOBETTO | GATTUCCIO | | |
| DONZELLA | GAMBERO ROSA | GRANCHIO MELOGR. | | |
| DONZELLA PAVONINA | GAMBERO ROSSO | GRANSEOLA | | |
| GATTOPARDO | GAMBERO VIOLA | MENOLA | | |
| GRANCHIO ROSSO | GATTUCCIO | PAONESSA | | |
| GRONGO | GRANCHIO MELOGR. | PESCE SPADA | | |
| MELU' | GRANSEOLA | SALPA | | |
| MOLVA OCCHIONA | MENOLA | SERRANO | | |
| MOSCARDINO BIANCO | PAONESSA | TINCA | | |
| MOSTELLA | PESCE SPADA | TONNO ROSSO | | |
| MOSTELLA BIANCA | SALPA | TORDO MARVIZZO | | |
| MURENA | SEPIA | TORDO NERO | | |
| MURENA NERA | SEPIOLA | | | |

Stagionalità del pescato

| Tutto l'anno | Primavera | Estate | Autunno | Inverno |
|--------------------|------------------|---------------|---------|---------|
| NASELLO/MERLUZZO | SERRANO | TRACINA DRAGO | | |
| OCCHI VERDI | SOGLIOLA | TRACINA RAGG. | | |
| OCCHIATA | TONNO ROSSO | | | |
| OCCHIO DI S. LUCIA | TORDO MARVIZZO | | | |
| OCCHIONE | TORDO NERO | | | |
| ORATA | TRACINA DRAGO | | | |
| PAGELLO BASTARDO | TRACINA RAGGIATA | | | |
| PAGELLO FRAGOLINO | | | | |
| PARAGO | | | | |
| PESCE PRETE | | | | |
| PESCE SAN PIETRO | | | | |
| PESCE SERRA | | | | |
| PESCE SPECCHIO | | | | |
| POLPO DI SCOGLIO | | | | |
| RANA PESCATRICE | | | | |
| ROMBO DI RENA | | | | |
| ROMBO LISCIO | | | | |
| ROMBO QUATTROCCHI | | | | |
| SARAGO FASCIATO | | | | |
| SARAGO MAGGIORE | | | | |
| SARAGO PIZZUTO | | | | |
| SARAGO SPARAGLIONE | | | | |

Stagionalità del pescato

| Tutto l'anno | Primavera | Estate | Autunno | Inverno |
|---------------------|-----------|--------|---------|---------|
| SCIARRANO | | | | |
| SCORFANO DI FONDALE | | | | |
| SCORFANO NERO | | | | |
| SCORFANOTTO | | | | |
| SGOMBRO CAVALLO | | | | |
| SOGLIOLA OCCHIUTA | | | | |
| SCAMPO | | | | |
| SPIGOLA | | | | |
| SUACIA | | | | |
| SUGARELLO MAGGIORE | | | | |
| TANUTA | | | | |
| TOMBARELLO | | | | |
| TORDO PAVONE | | | | |
| TORPEDINE MAREZZATA | | | | |
| TORPEDINE NERA | | | | |
| TOTANO | | | | |
| TOTANO DI FONDALE | | | | |
| TRIGLIA DI FANGO | | | | |
| TRIGLIA DI SCOGLIO | | | | |
| ZERRO | | | | |

Acciuga

Engraulis encrasicolus

Cod. FAO A3 ANE



0

cm 15



Acciuga

Engraulis encrasicolus

Cod. FAO A3 ANE



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: non valutato

Taglia minima consentita: cm 9

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 2,6 % - magro

Proteine: 16,8 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 9,7

Lunghezza comune: cm 13,5

Lunghezza massima: cm 20,0

Età massima riscontrata: anni 5

Profondità minima e massima in cui vive: m 0 - 400

Aspetti gastronomici

Come si cucina: fritta, in verde, in forno, marinata, sott'olio

Carne: gustosa, molto apprezzata



Aguglia

Belone belone

Cod. FAO A3 **GAR**



0

cm 31

Aguglia

Belone belone

Cod. FAO A3 **GAR**



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 25

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: estate, autunno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 5,1 % - semigrasso

Proteine: 18,6 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: n.d.

Lunghezza comune: cm 45,0

Lunghezza massima: cm 104,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: n.d.

Aspetti gastronomici

Come si cucina: fritta, in verde

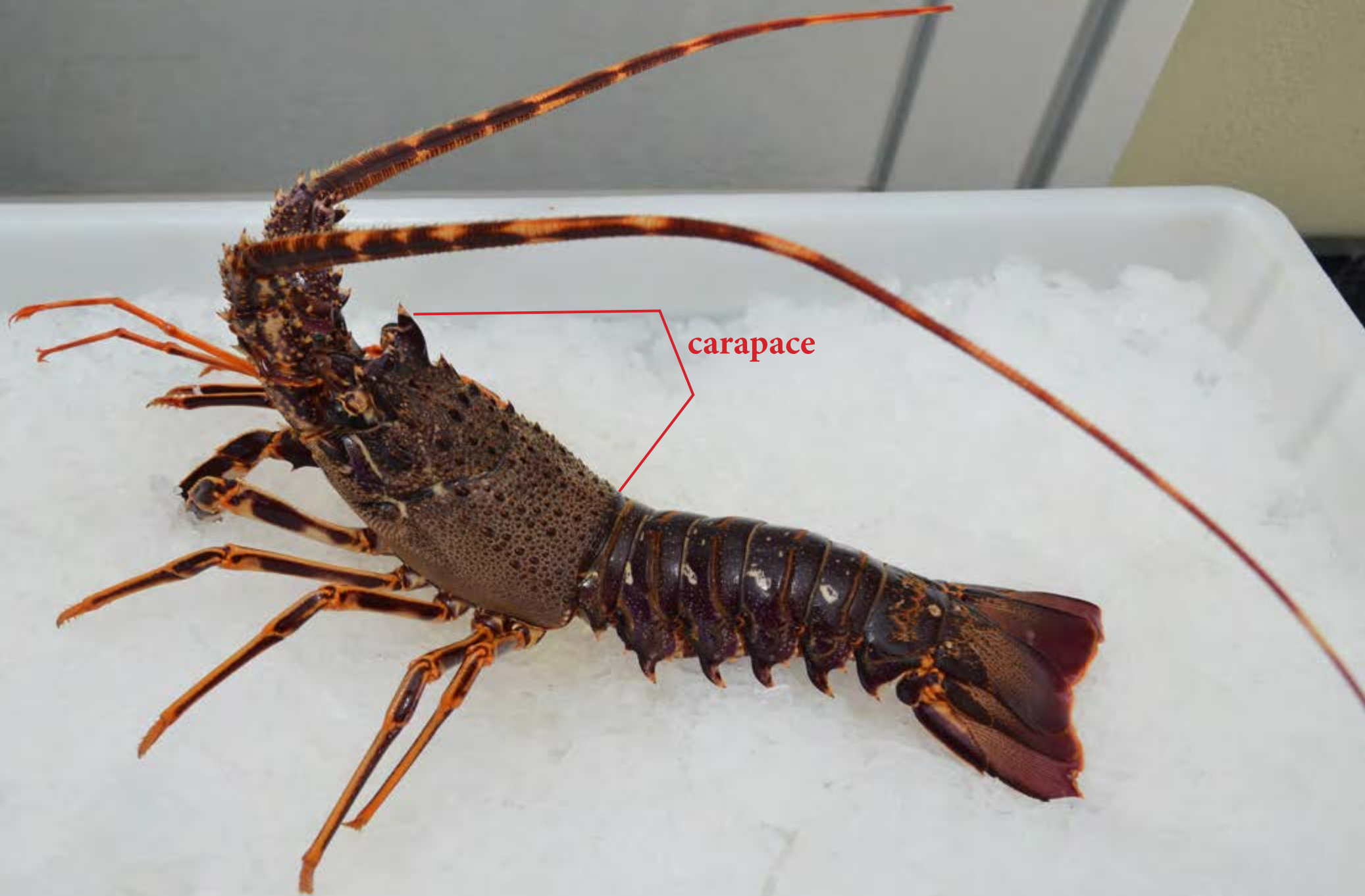
Carne: bianca, di buona qualità, apprezzata



Aragosta

Palinurus elephas

Cod. FAO A3 SLO



Aragosta

Palinurus elephas

Cod. FAO A3 SLO



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: **vulnerabile**

Taglia minima consentita: cm 9 (lunghezza del carapace)

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: primavera - estate

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 1,9 % - magro

Proteine: 16,0 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 10,0

Lunghezza comune: cm 40,0

Lunghezza massima: cm 50,0

Età massima riscontrata: anni 15

Profondità minima e massima in cui vive: m 5 - 200

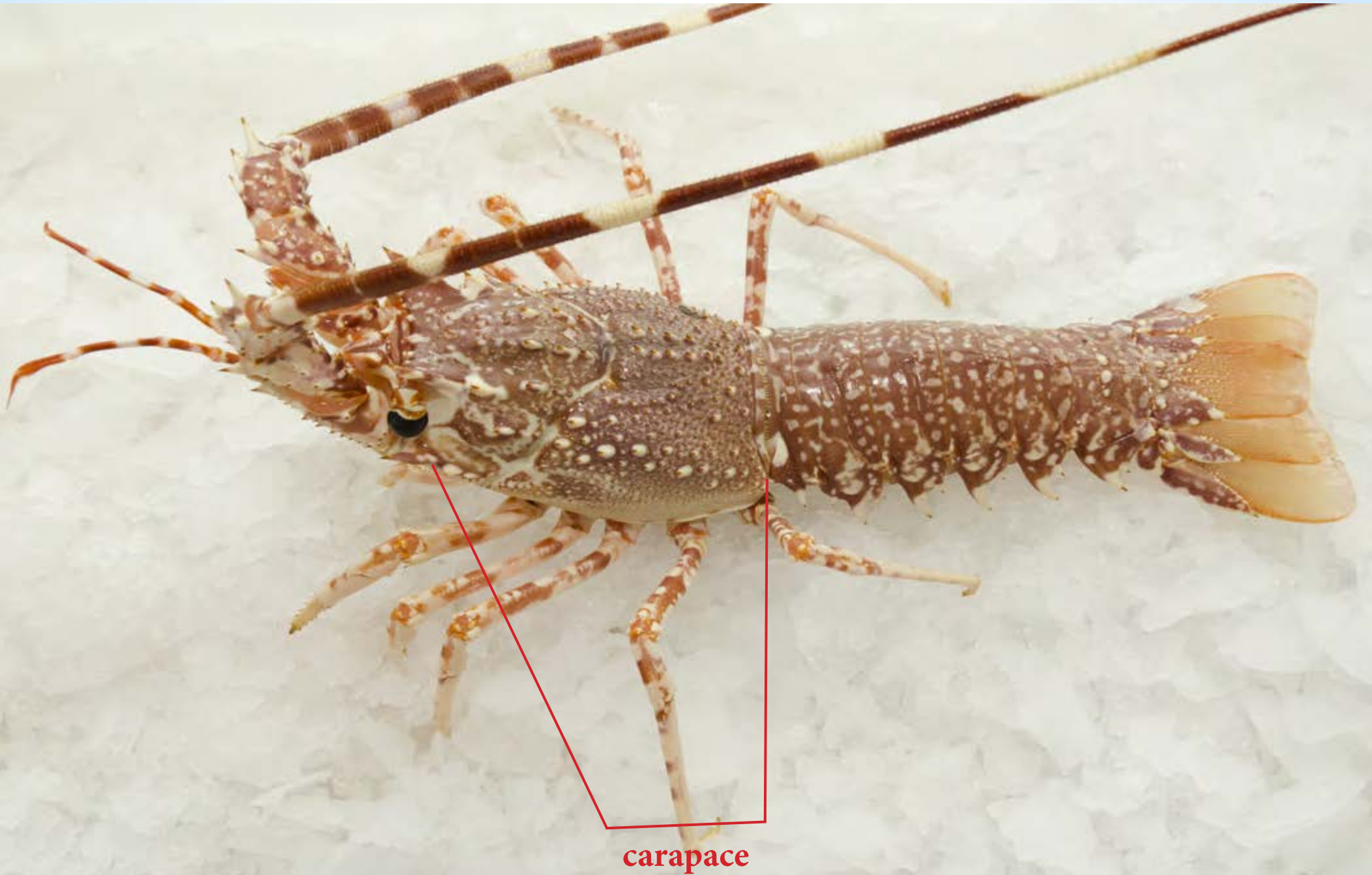
Aspetti gastronomici

Come si cucina: lessata

Carne: delicata, molto pregiata



Aragosta di fondale *Palinurus mauritanicus* Cod. FAO A3 PSL



Aragosta di fondale *Palinurus mauritanicus* Cod. FAO A3 PSL



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 12 (lunghezza del carapace)

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: primavera, estate

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: n.d. %

Proteine: n.d.

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 9,0

Lunghezza comune: cm 45,0

Lunghezza massima: cm 75,0

Età massima riscontrata: anni 21

Profondità minima e massima in cui vive: m 180 - 600

Aspetti gastronomici

Come si cucina: lessata

Carne: delicata, pregiata



Argentini

Argentina sphyraena

Cod. FAO A3 **ARY**



0

cm16

Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: non valutato

Taglia minima consentita: cm 7

Metodo e periodo di produzione

Può essere allevato con metodi intensivi: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: % n.d.

Proteine: % n.d.

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: n.d.

Lunghezza comune: cm 20,0

Lunghezza massima: cm 35,0

Età massima riscontrata: anni 16

Profondità minima e massima in cui vive: m 50 - 700

Aspetti gastronomici

Come si cucina: fritto

Carne: apprezzata per la sua delicatezza

Ricette



Torna all'elenco



Ricetta del pescatore

ARGENTINI FRITTI per 4 persone

Antonello Fioretti - Porto Torres

INGREDIENTI

argentini g 500

farina 00 q.b

olio di semi di soia o girasole q.b.

olio extravergine di oliva 2 cucchiari

pane grattugiato q.b

sale q.b.

PREPARAZIONE

Squamare e pulire il pesce (alcuni pescatori non lo squamano e non lo puliscono).

Infarinarlo e ripassarlo nel pane grattugiato. Nella padella mettere l'olio di semi e un po' di olio extravergine di oliva per dare sapore. Friggere il pesce con olio ben caldo fino a doratura. Quando è cotto metterlo in un piatto con della carta per assorbire l'olio.

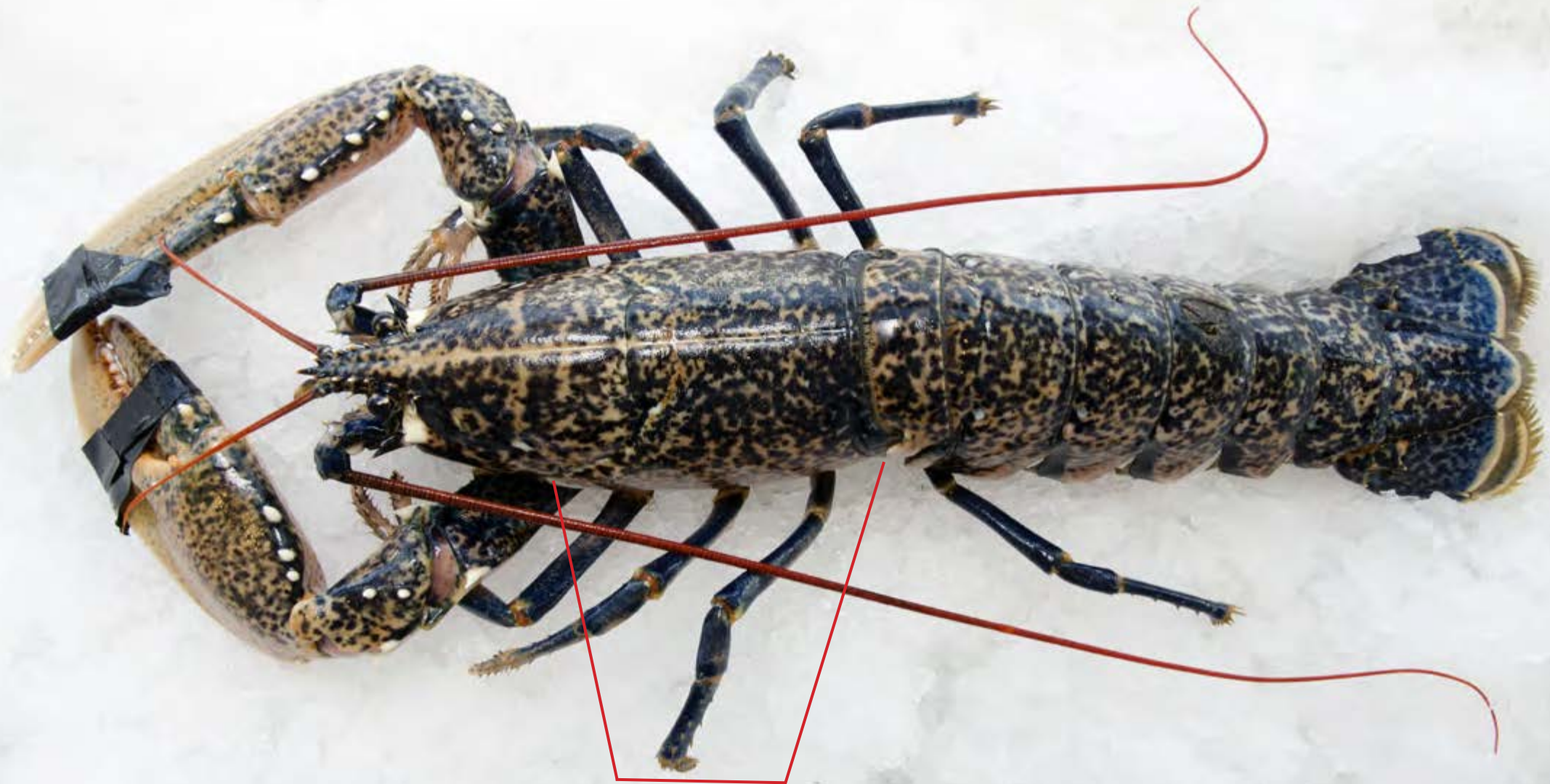
Servire caldo.



Astice

Homarus gammarus

Cod. FAO A3 LBE



carapace

Astice

Homarus gammarus

Cod. FAO A3 LBE



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 10,5 (lungh. del carapace)

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: primavera, estate

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 1,0 % - magro

Proteine: 16,0 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 8,9

Lunghezza comune: cm 40,0

Lunghezza massima: cm 65,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 0 - 150

Aspetti gastronomici

Come si cucina: lessato

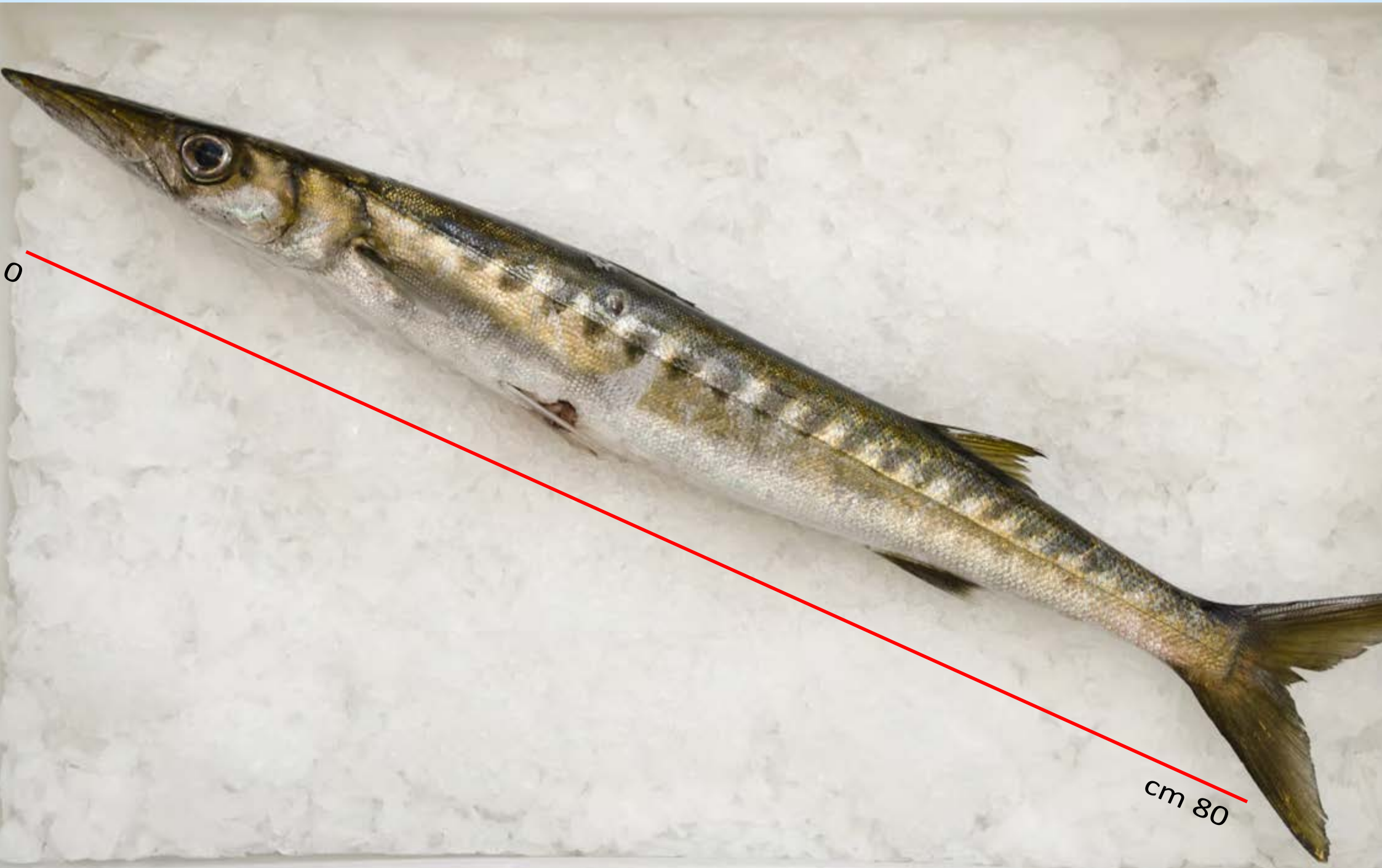
Carne: elastica e compatta, gusto deciso



Barracuda

Sphyraena viridensis

Cod. FAO A3 BVV



Barracuda

Sphyraena viridensis

Cod. FAO A3 BVV



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 7

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 6,1% - semigrasso

Proteine: 18,9 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: n.d.

Lunghezza comune: cm 40,0

Lunghezza massima: cm 128,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: 0 - 100

Aspetti gastronomici

Come si cucina: in agliata, in brodo, al cartoccio, al forno, alla griglia, fritto

Carne: morbida, ha poche spine facili da individuare

Ricette



Torna all'elenco



Ricetta del pescatore

BARRACUDA IN AGLIATA LESSATO per 4 persone

Giuseppe Denegri - Stintino

INGREDIENTI

barracuda 1 kg
aceto di vino bianco mezzo bicchiere
aglio 2 spicchi
olio extravergine di oliva q.b.
passata di pomodoro quasi una bottiglia
peperoncino q.b.
prezzemolo q.b.
sale q.b.

PREPARAZIONE

Squamare, spanciare e pulire il pesce. Far bollire il barracuda per 10 minuti. Spinarlo. Tagliare il barracuda a tocchetti. Per la preparazione dell'agliata si prepara un battuto di aglio, prezzemolo e peperoncino, si fa soffriggere e si aggiunge la passata di pomodoro. Far cuocere per 10 minuti e quasi a fine cottura aggiungere l'aceto. Far cuocere ancora per 2-3 minuti. Mettere il pesce bollito in una pirofila e versare il sugo sopra il pesce fino a coprirlo. Si può mangiare subito o anche dopo averlo lasciato riposare per qualche ora.

Ricetta del pescatore

Giuseppe Denegri - Stintino

BARRACUDA IN AGLIATA FRITTO per 4 persone

INGREDIENTI

barracuda 1kg

aceto di vino bianco mezzo bicchiere

aglio 2 spicchi

farina 00 q.b.

olio extravergine di oliva q.b.

passata di pomodoro quasi una bottiglia

peperoncino q.b.

prezzemolo q.b.

sale q.b.

semola q.b.

PREPARAZIONE

Squamare, spanciare e pulire il pesce.

Sfilettare il barracuda a crudo. Tagliare il barracuda a tocchetti.

Infarinare (utilizzando per metà farina 00 e per metà semola) e friggere fino a doratura.

Per la preparazione dell'agliata si prepara un battuto di aglio, prezzemolo e peperoncino, si fa soffriggere e si aggiunge la passata di pomodoro. Far cuocere e quasi a fine cottura aggiungere l'aceto. Far cuocere ancora per 2-3 minuti.

Mettere il pesce fritto in una pirofila e versare il sugo sopra il pesce fino a coprirlo.

Si può mangiare subito o anche dopo averlo lasciato riposare per qualche ora.

[Torna all'elenco](#)



Boccone di scoglio

Hexaplex trunculus

Cod. FAO A3 MUE



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: non valutato

Taglia minima consentita: non definita

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 1,1 % - magro

Proteine: 16,1 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: n.d.

Lunghezza comune: n.d.

Lunghezza massima: n.d.

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 1 – 100

Aspetti gastronomici

Come si cucina: lessato

Carne: piccante, apprezzata, leggermente coriacea



Boga *Boops boops*

Cod. FAO A3 **BOG**



0

cm 17

Boga *Boops boops*

Cod. FAO A3 **BOG**



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 15

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 1,2% - magro

Proteine: 18,3%

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 14,3

Lunghezza comune: cm 20,0

Lunghezza massima: cm 36,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: metri 0 - 350

Aspetti gastronomici

Come si cucina: fritta, in verde

Carne: discreta, piuttosto scura, ricca di spine



Busbana

Trisopterus capellanus

Cod. FAO A3 POD



0

Cm 14

Busbana

Trisopterus capellanus

Cod. FAO A3 POD



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 12

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: inverno, primavera

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: n.d.

Proteine: n.d.

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: n.d.

Lunghezza comune: n.d.

Lunghezza massima: cm 32,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: n.d.

Aspetti gastronomici

Come si cucina: fritto, in zuppa

Carne: delicata, molle, non troppo apprezzata



Calamaro

Loligo vulgaris

Cod. FAO A3 SQR



0

cm 35,9

Calamaro

Loligo vulgaris

Cod. FAO A3 SQR



Il **Calamaro** si distingue dal **Totano** per le pinne laterali che nel primo arrivano a metà del corpo e distese formano un rombo, mentre nel Totano si trovano più vicino all'estremità, sono più piccole e formano quasi un triangolo.



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: non valutato

Taglia minima consentita: non definita

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 1,7 % - magro

Proteine: 12,6 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 16,9

Lunghezza comune: n.d.

Lunghezza massima: cm 42,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 0 - 500

Aspetti gastronomici

Come si cucina: fritto, arrosto

Carne: soffice e delicata



Cappone

Scorpaena scrofa

Cod. FAO A3 RSE



0

cm 35

Cappone

Scorpaena scrofa

Cod. FAO A3 RSE



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 7

Metodo e periodo di produzione

Può essere allevato con metodi intensivi: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 0,4 % - magro

Proteine: 19,0 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: n.d.

Lunghezza comune: cm 30,0

Lunghezza massima: cm 50,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 20 - 500

Aspetti gastronomici

Come si cucina: al forno, all'acqua pazza, in zuppa, al cartoccio

Carne: pregiata, soda e saporita

Ricette



Torna all'elenco



Ricetta del pescatore

Pino Maloccu - Alghero

CAPPONE ALLA BIRRA per 4 persone

INGREDIENTI

cappone 1 da kg 1

birra Ichnusa una bottiglia da cl 66

cipolle kg 0,5

olio extravergine di oliva q.b.

sale q.b.

PREPARAZIONE

Squamare, spanciare e pulire il pesce.

Tagliare le cipolle finemente e farle soffriggere fino ad appassimento.

Appoggiare il cappone sulle cipolle, far cuocere leggermente e girarlo delicatamente una sola volta. Quando riprende la cottura aggiungere la birra, coprire e far andare per mezz'ora in teglia coperta. Controllare frequentemente la cottura e al bisogno inumidire il pesce con il sughetto. Valutare la consistenza del sughetto che non si deve seccare troppo.

Ricetta del pescatore

Giuseppe Denegri - Stintino

CAPPONE AL FORNO CON PATATE per 4 persone

INGREDIENTI

| | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| cappone da kg 1 | pomodori rossi grossi n° 4 |
| aglio 2 spicchi | prezzemolo q.b. |
| capperi q.b. | sale q.b. |
| olio extravergine di oliva q.b. | vino bianco mezza bottiglia |
| patate kg 1,5 | |

PREPARAZIONE

Squamare e pulire il pesce.

Si fanno scottare in acqua i pomodori per poterli pelare, poi una volta pelati, si prepara un battuto di aglio, prezzemolo, capperi e pomodori (in alternativa al prezzemolo si può usare il basilico). Il battuto viene poi disposto sulla teglia con l'olio. Sopra questo strato si dispongono le patate tagliate a fette di circa 0.5 cm di spessore e sopra di esse si mette un altro strato di battuto e il cappone. Sopra il cappone si dispone un altro strato di patate che lo coprono almeno per metà spessore. Infine il tutto viene ancora coperto con il battuto.

Condire con olio e sale e versare ai lati mezza bottiglia di vino bianco. Mettere in forno a 180° per 30 minuti.

Ricetta del pescatore

Giuseppe Denegri - Stintino

CAPPONE ALL' ACQUA PAZZA per 4 persone

INGREDIENTI

capponi 2 da kg 0.5-0.7 ciascuno

aglio 2 spicchi

basilico q.b.

capperi q. b.

cipolla 1 di grandezza media

olio extravergine di oliva q.b.

olive nere denocciolate una manciata

peperoncino q.b.

pomodori ramati n° 3

sale q.b.

timo q.b.

vino bianco mezza bottiglia.

PREPARAZIONE

Squamare, spanciare e pulire il pesce. Tagliare ogni cappone in 2-3 pezzi.

Preparare un soffritto di cipolle, pomodori, capperi, aglio (intero), peperoncino, olio, timo.

Mettere al fuoco e una volta pronto aggiungere il cappone, le olive e il basilico.

Far cuocere leggermente avendo cura di girare il pesce. Quando riprende la cottura aggiungere mezza bottiglia di vino bianco, lasciar sfumare e poi coprire fino a fine cottura (10-15 minuti al massimo). Controllare frequentemente la cottura e al bisogno inumidire con il sughetto il pesce.

[Torna all'elenco](#)



Castagnola rossa

Anthias anthias

Cod. FAO A3 AHN



0

Cm 27

Castagnola rossa

Anthias anthias

Cod. FAO A3 AHN



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 7

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: n.d.

Proteine: n.d.

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: n.d.

Lunghezza comune: cm 15,0

Lunghezza massima: cm 27,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m n.d. - 300

Aspetti gastronomici

Come si cucina: in zuppa, fritta

Carne: discreta



Cefalo bosega

Chelon labrosus

Cod. FAO A3 MLR



0

cm 44

Cefalo bosega

Chelon labrosus

Cod. FAO A3 MLR



Chelon labrosus - La caratteristica che lo distingue dagli altri cefali è il labbro superiore carnoso privo di intaccatura centrale, ma dotato di alcune serie di tubercoli ben rilevabili.

tubercoli



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 20

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: n.d.

Proteine: n.d.

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 29,5

Lunghezza comune: cm 32,0

Lunghezza massima: cm 75,0

Età massima riscontrata: anni 25

Profondità minima e massima in cui vive: n.d.

Aspetti gastronomici

Come si cucina: al sale da settembre a gennaio; in verde, al forno, alla griglia in primavera e in estate

Carne: pregiata, bianca, soda, saporita

Ricette



Torna all'elenco



Ricetta del pescatore

Salvatore Caneo - Alghero

CEFALO BOSEGA AL FORNO per 4 persone

(consigliata in primavera - estate)

INGREDIENTI

cefalo bosega kg 1

olio extravergine di oliva q.b.

patate tagliate fine 0,5 kg

pomodori ciliegino 0,3 kg

rosmarino e/o alloro q.b.

sale q.b.

PREPARAZIONE

Squamare, spanciare e pulire il pesce.

Mettere l'olio sul fondo della teglia.

Tagliare le patate fine e disporle nella teglia fino a formare un letto su cui adagiare il pesce, aggiungere i pomodorini tagliati, il rosmarino o l'alloro o entrambi e salare.

Mettere in forno per 15 minuti a 250 gradi e servire.

Ricetta del pescatore

Salvatore Caneo - Alghero

CEFALO BOSEGA IN VERDE per 4 persone

(consigliata in primavera - estate)

INGREDIENTI

cefalo bosega kg 1

aglio 2 spicchi

olio extravergine di oliva q.b.

peperoncino q.b.

prezzemolo q.b.

sale q.b.

PREPARAZIONE

Squamare, spanciare e pulire il pesce.

Si prepara un soffritto con aglio e peperoncino a cui si aggiunge un po' di acqua.

Si aggiunge il pesce e il prezzemolo.

Lasciar cuocere per 10 minuti e servire.

Ricetta del pescatore

Salvatore Caneo - Alghero

CEFALO BOSEGA AL SALE per 4 persone
(consigliata nel periodo autunno - inverno)

INGREDIENTI

cefalo bosega kg 1
sale fino q.b.

PREPARAZIONE

Il pesce non si squama, viene solo spanciato e pulito.

Si prepara nella teglia un letto di sale, si dispone il pesce e si aggiunge sale fino a coprire il pesce pressando leggermente per farlo aderire alle squame. Si deve ottenere uno strato di sale uniforme di circa 0,5 centimetri di spessore che avvolga completamente il pesce.

Lasciar cuocere per 15 minuti in forno a 250 gradi.

Verificare la cottura saggiando la consistenza della carne con uno stecchino che, quando il pesce è cotto, deve penetrare facilmente nella carne appena superato lo strato di sale.

Liberare il pesce dal sale e dalla pelle con le squame e servire.



Cefalo calamita

Liza ramada

Cod. FAO A3 MGC



0

cm 34

Liza ramada - Le pinne pettorali sono corte: piegate in avanti non raggiungono il bordo posteriore dell'occhio. Macchia nera all'ascella delle pinne pettorali.



Liza ramada - Assenza di tubercoli nel labbro superiore (vedi cefalo bosega), assenza di macchia dorata sulle branchie (vedi cefalo dorato)



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 20

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: primavera, autunno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: n.d.

Proteine: n.d.

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 25,9

Lunghezza comune: cm 35,0

Lunghezza massima: cm 70,0

Età massima riscontrata: anni 10

Profondità minima e massima in cui vive: m 10 - 20

Aspetti gastronomici

Come si cucina: al sale, in verde, al forno, alla griglia

Carne: di modesto pregio

Ricette



Torna all'elenco



Ricetta del pescatore

Salvatore Caneo - Alghero

CEFALO CALAMITA AL FORNO per 4 persone

INGREDIENTI

cefalo calamita kg 1
olio extravergine di oliva q.b.
patate tagliate fine 0,5 kg
pomodori ciliegino 0,3 kg
rosmarino e/o alloro q.b.
sale q.b.

PREPARAZIONE

Squamare, spanciare e pulire il pesce.

Mettere l'olio sul fondo della teglia.

Tagliare le patate fine e disporle nella teglia fino a formare un letto su cui adagiare il pesce, aggiungere i pomodorini tagliati, il rosmarino o l'alloro o entrambi, salare.

Mettere in forno per 15 minuti a 250 gradi e servire.

Ricetta del pescatore

Salvatore Caneo - Alghero

CEFALO CALAMITA IN VERDE per 4 persone

INGREDIENTI

cefalo calamita kg 1

aglio 2 spicchi

olio extravergine di oliva q.b.

peperoncino q.b.

prezzemolo q.b.

sale q.b.

PREPARAZIONE

Squamare, spanciare e pulire il pesce.

Si prepara un soffritto con aglio e peperoncino a cui si aggiunge un po' di acqua.

Si aggiunge il pesce e il prezzemolo.

Lasciar cuocere per 10 minuti e servire.

Ricetta del pescatore

Salvatore Caneo - Alghero

CEFALO CALAMITA AL SALE per 4 persone

INGREDIENTI

cefalo calamita kg 1

sale q.b.

PREPARAZIONE

Il pesce non si squama, viene solo spanciato e pulito.

Si prepara nella teglia un letto di sale, si dispone il pesce nella teglia e si aggiunge sale fino a coprirlo pressando leggermente per farlo aderire alle squame. Si deve ottenere uno strato di sale uniforme di circa 0,5 centimetri di spessore che avvolga completamente il pesce.

Lasciar cuocere per 15 minuti in forno a 250 gradi.

Verificare la cottura saggiando la consistenza della carne con uno stecchino che, quando il pesce è cotto, deve penetrare facilmente nella carne appena superato lo strato di sale.

Liberare il pesce dal sale e dalla pelle con le squame e servire.



Cefalo dorato

Liza aurata

Cod. FAO A3 MGA



0

cm 48

Cefalo dorato

Liza aurata

Cod. FAO A3 MGA



Liza aurata - Caratteristica che la distingue dagli altri cefali è la macchia dorata sull'opercolo branchiale



macchia dorata sull'opercolo

Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 20

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: primavera, autunno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 3,8 % - semigrasso

Proteine: 19,4 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 34,0

Lunghezza comune: cm 30,0

Lunghezza massima: cm 59,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 10 - n.d.

Aspetti gastronomici

Come si cucina: al sale, in verde, al forno, alla griglia

Carne: pregiata, sapore delicato



Ricetta del pescatore

Salvatore Caneo - Alghero

CEFALO DORATO AL FORNO per 4 persone

INGREDIENTI

cefalo dorato kg 1

olio extravergine di oliva q.b.

patate tagliate fine 0,5 kg

pomodori ciliegino 0,3 kg

rosmarino e/o alloro q.b.

sale q.b.

PREPARAZIONE

Squamare, spanciare e pulire il pesce (alcuni pescatori consumano anche le interiora e quindi non lo puliscono).

Mettere l'olio sul fondo della teglia.

Tagliare le patate fine e disporle nella teglia fino a formare un letto su cui adagiare il pesce, aggiungere i pomodorini tagliati, il rosmarino o l'alloro o entrambi, salare.

Mettere in forno per 15 minuti a 250 gradi e servire.

Ricetta del pescatore

Salvatore Caneo - Alghero

CEFALO DORATO IN VERDE per 4 persone

INGREDIENTI

cefalo dorato kg 1

aglio 2 spicchi

olio extravergine di oliva q.b.

peperoncino q.b.

prezzemolo q.b.

sale q.b.

PREPARAZIONE

Squamare, spanciare e pulire il pesce (alcuni pescatori consumano anche le interiora e quindi non lo puliscono).

Si prepara un soffritto con aglio e peperoncino a cui si aggiunge un po' di acqua.

Si aggiunge il pesce e il prezzemolo.

Lasciar cuocere per 10 minuti e servire.

Ricetta del pescatore

Salvatore Caneo - Alghero

CEFALO DORATO AL SALE per 4 persone

INGREDIENTI

cefalo dorato kg 1
sale q.b.

PREPARAZIONE

Il pesce non si squama, viene solo spanciato e pulito, (alcuni pescatori consumano anche le interiora e quindi non lo puliscono).

Si prepara nella teglia un letto di sale, si dispone il pesce e si aggiunge sale fino a coprire il pesce pressando leggermente per farlo aderire alle squame. Si deve ottenere uno strato di sale uniforme di circa 0,5 centimetri di spessore che avvolga completamente il pesce.

Lasciar cuocere per 15 minuti in forno a 250 gradi.

Verificare la cottura saggiando la consistenza della carne con uno stecchino che, quando il pesce è cotto, deve penetrare facilmente nella carne appena superato lo strato di sale.

Liberare il pesce dal sale e dalla pelle con le squame e servire.

[Torna all'elenco](#)



Cepola

Cepola macrophthalma

Cod. FAO A3 CBC



0

cm 38

Cepola

Cepola macrophthalma

Cod. FAO A3 CBC



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 7

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: autunno, inverno, primavera

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 2,3 % -magro

Proteine: 19,3 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 21,9

Lunghezza comune: cm 40,0

Lunghezza massima: cm 80,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 15 - 400

Aspetti gastronomici

Come si cucina: fritta, in zuppa, in umido

Carne: saporita



Cernia bruna

Epinephelus marginatus

Cod. FAO A3 GPD



0

cm 72

Cernia bruna

Epinephelus marginatus

Cod. FAO A3 GPD



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: **in pericolo**

Taglia minima consentita: cm 45

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 1,0 % - magro

Proteine: 19,4 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 47,0

Lunghezza comune: n.d.

Lunghezza massima: cm 150,0

Età massima riscontrata: anni 50

Profondità minima e massima in cui vive: m 8 - 300

Aspetti gastronomici

Come si cucina: all'acqua pazza, al forno, al cartoccio

Carne: molto pregiata



Ricetta del pescatore

Giuseppe Denegri - Stintino

CERNIA ALL'ACQUA PAZZA per 4 persone

INGREDIENTI

cernia (4 tranci) da kg 0.3 ciascuno

aglio 2 spicchi

basilico q.b.

capperi q. b.

cipolla 1 di media grandezza

olio extravergine di oliva q.b.

olive nere denocciolate una manciata

peperoncino q.b.

pomodori ramati n° 3

sale q.b.

timo q.b.

vino bianco mezza bottiglia

PREPARAZIONE

Preparare un soffritto di cipolle, pomodori, capperi, aglio (intero), peperoncino, olio, timo.

Mettere al fuoco e una volta pronto aggiungere i tranci di cernia, le olive e il basilico.

Far cuocere leggermente avendo cura di girare il pesce.

Quando riprende la cottura aggiungere mezza bottiglia di vino bianco, lasciar sfumare e poi coprire fino a fine cottura 10-15 minuti al massimo. Controllare la cottura e inumidire con il sughetto il pesce.

[Torna all'elenco](#)



Corvina *Sciaena umbra*

Cod. FAO A3 CMB



0

cm 25

Corvina *Sciaena umbra*

Cod. FAO A3 CMB



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione: **quasi minacciata**

Taglia minima consentita: cm 20

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: primavera, estate

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 0,8% - magro

Proteine: 20,0 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 25,0

Lunghezza comune: cm 28,0

Lunghezza massima: cm 70,0

Età massima riscontrata: anni 21

Profondità minima e massima in cui vive: m 1 - 200

Aspetti gastronomici

Come si cucina: all'acqua pazza, al forno, al cartoccio

Carne: morbida, delicata, saporita, apprezzata



Ricetta del pescatore

Giuseppe Denegri - Stintino

CORVINA ALL'ACQUA PAZZA per 4 persone

INGREDIENTI

corvine 2 da kg 0.5-0.7 ciascuna

aglio 2 spicchi

basilico q.b.

capperi q. b.

cipolle 1 di media grandezza

olio extravergine di oliva q.b.

olive nere denocciolate una manciata

peperoncino q.b.

3 pomodori ramati

sale q.b.

timo q.b.

vino bianco mezza bottiglia

PREPARAZIONE

Squamare, spanciare e pulire il pesce. Tagliare ogni corvina in 2-3 pezzi.

Preparare un soffritto di cipolle, pomodori, capperi, aglio (intero), peperoncino, olio, timo.

Mettere al fuoco e una volta pronto aggiungere la corvina, le olive e il basilico.

Far cuocere leggermente avendo cura di girare il pesce. Quando riprende la cottura aggiungere mezza bottiglia di vino bianco, lasciar sfumare e poi coprire fino a fine cottura 10-15 minuti al massimo. Controllare la cottura e inumidire con sughetto il pesce.



Donzella femmina

Coris julis

Cod. FAO A3 **COU**



0

Cm 15

Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 7

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: n.d.

Proteine: n.d.

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: n.d.

Lunghezza comune: cm 20,0

Lunghezza massima: cm 30,0

Età massima riscontrata: anni 7

Profondità minima e massima in cui vive: m 0 - 120

Aspetti gastronomici

Come si cucina: in zuppa, fritta

Carne: discreta, ottima per le zuppe



Donzella pavonina

Thalassoma pavo

Cod.FAO A3 TMP



0

cm 22

Donzella pavonina

Thalassoma pavo

Cod.FAO A3 TMP



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 7

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: n.d.

Proteine: n.d.

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: n.d.

Lunghezza comune: cm 20,0

Lunghezza massima: cm 20,5

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 1 - 50

Aspetti gastronomici

Come si cucina: in zuppa, fritta

Carne: discreta, ottima per le zuppe



Gallinella *Aspitrigla*(*Chelidonichthys*)*cuculus* Cod.FAO A3 **GUR**



0

cm 25

Gallinella *Aspitrigla(Chelidonichthys)cuculus* Cod.FAO A3 **GUR**



Gallinella *Aspitrigla(Chelidonichthys)cuculus* Cod.FAO A3 **GUR**



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 7

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: inverno, primavera

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 2,6 % - magro

Proteine: 17,2 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 26,6

Lunghezza comune: cm 27,6

Lunghezza massima: cm 70,0

Età massima riscontrata: anni 21

Profondità minima e massima in cui vive: m 15 - 400

Aspetti gastronomici

Come si cucina: in zuppa, all'acqua pazza

Carne: di buon pregio, soda e magra



Gallinella

Chelidonichthys lucerna

Cod.FAO A3 GUU



0

cm 21,5

Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 7

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: inverno, primavera

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: n.d.

Proteine: n.d.

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 21,6

Lunghezza comune: cm 30,0

Lunghezza massima: cm 75,1

Età massima riscontrata: anni 15

Profondità minima e massima in cui vive: m 20 - 318

Aspetti gastronomici

Come si cucina: in zuppa, all'acqua pazza

Carne: di buon pregio, soda e magra



Gambero gobetto

Plesionika martia

Cod. FAO A3 LKT



0

cm 6,5

Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: non valutato

Taglia minima consentita: non definita

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: primavera, estate

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: n.d. %

Proteine: n.d.

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 1,6

Lunghezza comune: n.d.

Lunghezza massima: cm 16,9

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 165 -2100

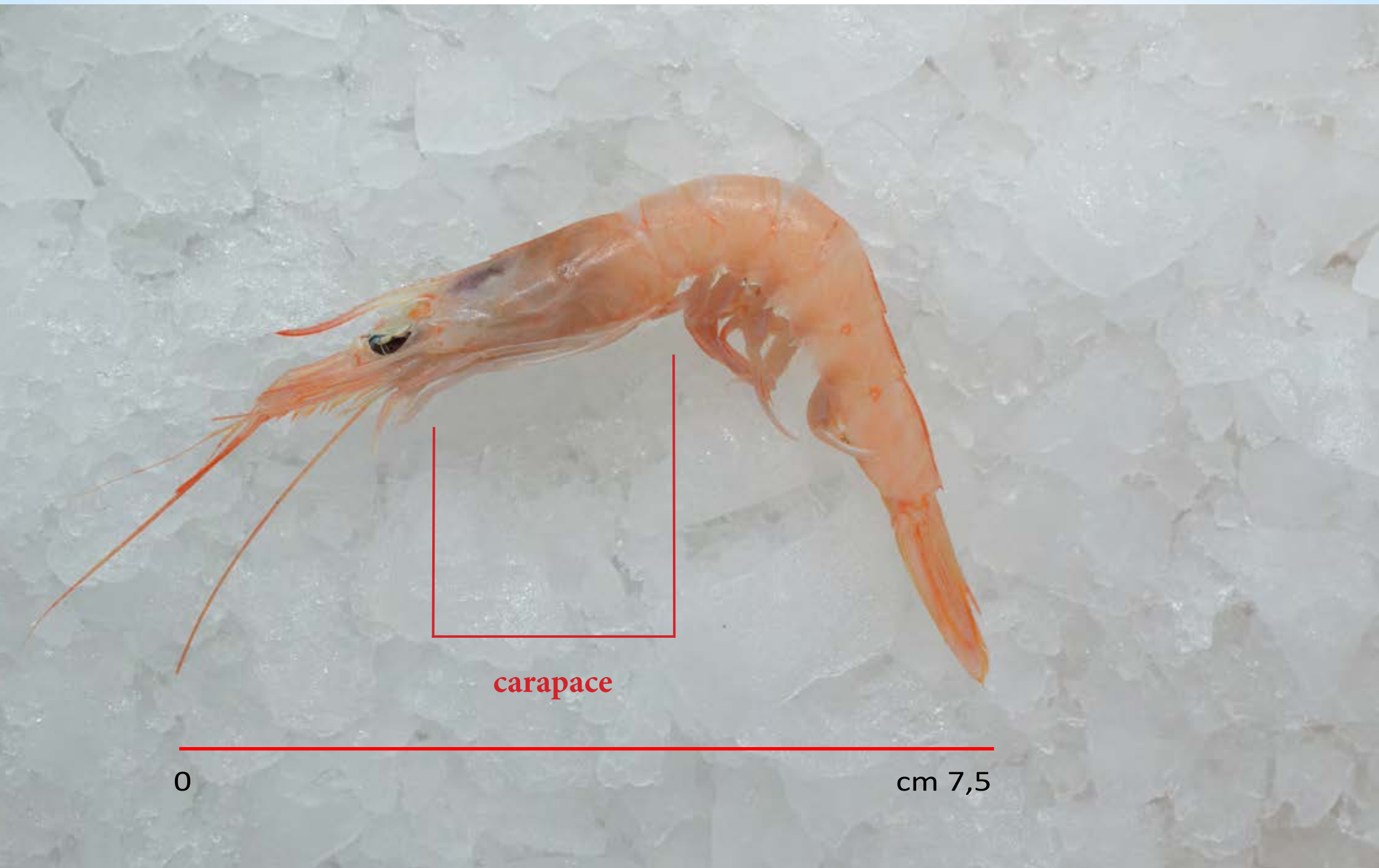
Aspetti gastronomici

Come si cucina: lessato, fritto

Carne: gusto molto delicato



Gambero rosa *Parapenaeus longirostris* Cod. FAO A3 DPS



carapace

0

cm 7,5

Gambero rosa *Parapenaeus longirostris*

Cod. FAO A3 DPS



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: non valutato

Taglia minima consentita: cm 2 (lunghezza del carapace)

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: primavera, estate

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 0,2 % - magro

Proteine: 20,3 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 2,4

Lunghezza comune: cm 14,0

Lunghezza massima: cm 18,6

Età massima riscontrata: anni 3

Profondità minima e massima in cui vive: m 20 – 750

Aspetti gastronomici

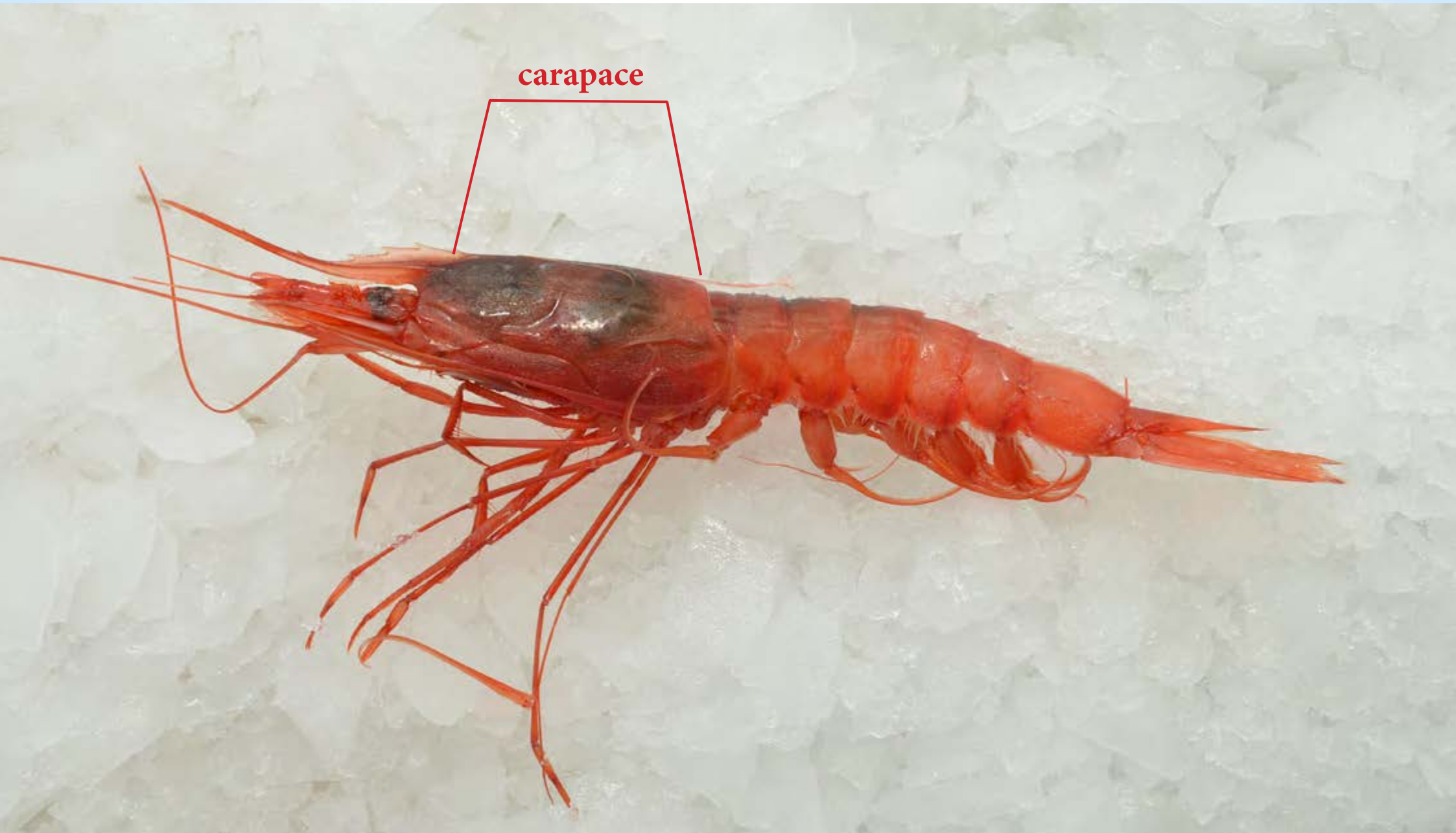
Come si cucina: fritto, lessato

Carne: gusto intenso



Gambero rosso

Aristeomorpha foliacea Cod. FAO A3 ARS



0

cm 14

Gambero rosso

Aristeomorpha foliacea Cod. FAO A3 ARS



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: non valutato

Taglia minima consentita: cm 2 (lunghezza del carapace)

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: primavera, estate

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 0,1 % - magro

Proteine: 20,2 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 3,7

Lunghezza comune: cm 14,0

Lunghezza massima: n.d.

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 60 – 1300

Aspetti gastronomici

Come si cucina: al vapore, lessato, in padella

Carne: morbida con profumo e gusto marcato



Gambero viola

Aristeus antennatus

Cod. FAO A3 ARA



carapace

0

cm 12,5

Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: non valutato

Taglia minima consentita: cm 2 (lunghezza del carapace)

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: primavera, estate

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 0,2 % - magro

Proteine: 21,2 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 3,2

Lunghezza comune: n.d.

Lunghezza massima: cm 22,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 100 –2200

Aspetti gastronomici

Come si cucina: crudo, in padella

Carne: delicata e consistente



Gattopardo

Scyliorhinus stellaris

Cod. FAO A3 SYT



0

cm 39,5

Gattopardo

Scyliorhinus stellaris

Cod. FAO A3 SYT



Gattopardo

Scyliorhinus stellaris

Cod. FAO A3 SYT



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: **quasi minacciato**

Taglia minima consentita: cm 7

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: n.d.

Proteine: n.d.

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 78,0

Lunghezza comune: cm 125,0

Lunghezza massima: cm 170,0

Età massima riscontrata: anni 12

Profondità minima e massima in cui vive: m 1 - 400

Aspetti gastronomici

Come si cucina: in agliata

Carne: senza lisce, con cartilagine centrale



Gattuccio

Scyliorhinus canicola

Cod. FAO A3 SYC

Foto: Sub Rimini- Gian Neri



Gattuccio

Scyliorhinus canicola

Cod. FAO A3 SYC



0

cm 35

Gattuccio

Scyliorhinus canicola

Cod. FAO A3 SYC



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 7

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: primavera, estate, autunno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 1,2 % - magro

Proteine: 16,0 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 57,0

Lunghezza comune: cm 60,0

Lunghezza massima: cm 100,0

Età massima riscontrata: anni 12

Profondità minima e massima in cui vive: m 10 - 780

Aspetti gastronomici

Come si cucina: in agliata

Carne: morbida, senza lisce, con cartilagine centrale



Ricetta del pescatore

GATTUCCIO IN AGLIATA LESSATO per 4 persone

Giuseppe Denegri - Stintino

INGREDIENTI

| | |
|---|------------------|
| gattuccio spellato kg 1 | peperoncino q.b. |
| aceto di vino bianco mezzo bicchiere | prezzemolo q.b. |
| aglio 2 spicchi | sale q.b. |
| olio extravergine di oliva q.b. | |
| passata di pomodoro quasi una bottiglia | |

PREPARAZIONE

In genere viene venduto spellato (vedi foto); se viene acquistato intero deve essere spellato.

Tagliare il gattuccio a tocchetti, farlo lessare per 5 minuti. Per la preparazione dell'agliata si prepara un battuto di aglio, prezzemolo e peperoncino, si fa soffriggere e si aggiunge la passata di pomodoro. Far cuocere e quasi a fine cottura aggiungere mezzo bicchiere di aceto. Far cuocere ancora per 2-3 minuti. Mettere il pesce lessato in una pirofila e versare il sugo sopra il pesce fino a coprirlo. Si può mangiare subito o anche dopo averlo fatto riposare per qualche ora.

Ricetta del pescatore

Giuseppe Denegri - Stintino

GATTUCCIO IN AGLIATA FRITTO per 4 persone

INGREDIENTI

| | |
|---------------------------------------|---|
| gattuccio spellato kg 1 | passata di pomodoro quasi una bottiglia |
| di aceto di vino bianco 1/2 bicchiere | peperoncino q.b. |
| aglio 2 spicchi | prezzemolo q.b. |
| farina 00 q.b. | sale q.b. |
| olio extravergine di oliva q.b. | semola q.b., |

PREPARAZIONE

Tagliare il gattuccio a tocchetti, infarinare (utilizzando per metà farina 00 e per metà semola) e friggere fino a doratura.

Per la preparazione dell'agliata si prepara un battuto di aglio, prezzemolo e peperoncino, si fa soffriggere e si aggiunge la passata di pomodoro. Far cuocere e quasi a fine cottura aggiungere mezzo bicchiere di aceto. Far cuocere ancora per 2-3 minuti.

Mettere il pesce fritto in una pirofila e versare il sugo sopra il pesce fino a coprirlo. Si può mangiare subito o anche dopo averlo lasciato riposare per qualche ora.



Granchio melograno *Calappa granulata*

Cod. FAO A3 KPG



0

cm 8,5

Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: non valutato

Taglia minima consentita: non definita

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: primavera, estate

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: n.d.

Proteine: n.d.

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: n.d.

Lunghezza comune: n.d.

Lunghezza massima: cm 10,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 13 - 400

Aspetti gastronomici

Come si cucina: lessato, in zuppa

Carne: sapore molto delicato



Granchio rosso

Liocarcinus corrugatus

Cod. FAO A3 ICC



0

cm 5

Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: non valutato

Taglia minima consentita: non definita

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: n.d.

Proteine: n.d.

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: n.d.

Lunghezza comune: cm 2,0

Lunghezza massima: cm 5,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 18 - 60

Aspetti gastronomici

Come si cucina: in zuppa

Carne: saporita



Ricetta del pescatore

Anna Morittu - Alghero

PASTA AL GRANCHIO ROSSO per 4 persone

INGREDIENTI

| | |
|---|-----------------------------|
| granchi rossi kg 0.5 | 1 cipolla media (g 150-200) |
| 1 barattolo di passata di pomodoro g 250 (o in alternativa pomodorini freschi g 400) | 1 mazzetto di prezzemolo |
| olio extravergine di oliva q.b. | 1 bicchiere di vino bianco |
| sale q.b. | peperoncino q.b. |

PREPARAZIONE

Utilizzare una casseruola bassa o una padella capiente. Tagliare finemente la cipolla, soffriggerla pochissimo e aggiungere subito i granchi. Farli cuocere 2-3 minuti, quindi aggiungere un bicchiere di vino bianco e lasciar sfumare.

Aggiungere il pomodoro e il peperoncino. Far cuocere per 15 minuti.

Scolare la pasta al dente e ripassarla in padella nel sugo, aggiungendo un bicchiere di acqua di cottura della pasta. Completare la cottura aggiungendo poi prezzemolo abbondante tagliato finemente e 3-4 cucchiari di olio extravergine di oliva crudo.

[Torna all'elenco](#)



Granseola

Maja squinado

Cod. FAO A3 SCR



0

cm 72

Granseola

Maja squinado

Cod. FAO A3 SCR



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: non valutato

Taglia minima consentita: non definita

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: primavera, estate

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 0,9 %

Proteine: 15,1%

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: n.d.

Lunghezza comune: n.d.

Lunghezza massima: cm 22,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 0 - 150

Aspetti gastronomici

Come si cucina: in zuppa, lessato

Carne: sapore delicato, caratteristico profumo di mare



Grongo

Conger conger

Cod. FAO A3 COE



0

cm 71

Grongo

Conger conger

Cod. FAO A3 COE



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 50

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 10,8 % - grasso

Proteine: 14,2 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 200,0

Lunghezza comune: cm 100,0

Lunghezza massima: cm 300,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 0 - 1171

Aspetti gastronomici

Come si cucina: in zuppa, in umido, alla griglia

Carne: soda, bianca, piuttosto pregiata nonostante numerose spine



Melù

Micromesistius poutassou

Cod. FAO A3 **WHB**



0

cm 39

Melù

Micromesistius poutassou

Cod. FAO A3 WHB



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: non valutato

Taglia minima consentita: cm 20

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 0,3 % - magro

Proteine: 17,4 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 15,0

Lunghezza comune: cm 22,0

Lunghezza massima: cm 50,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 150 - 3000

Aspetti gastronomici

Come si cucina: fritto, in verde, al forno

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



Menola maschio

Spicara maena

Cod. FAO A3 BPI



0

cm 18

Menola maschio

Spicara maena

Cod. FAO A3 BPI



Menola femmina

Spicara maena

Cod. FAO A3 BPI



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 7

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: primavera, estate, autunno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: n.d.

Proteine: 14,2 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 10,3

Lunghezza comune: cm 14,0

Lunghezza massima: cm 25,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 30 - 130

Aspetti gastronomici

Come si cucina: fritta, in agliata, arrosto

Carne: discreta



Molva occhiona

Molva macrophthalmus

Cod. FAO A3 SLI



0

cm 45

Molva occhiona

Molva macrophthalmus

Cod. FAO A3 SLI



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 7

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: n.d.

Proteine: n.d.

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: n.d.

Lunghezza comune: n.d.

Lunghezza massima: cm 108,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 30 - 754

Aspetti gastronomici

Come si cucina: fritta

Carne: bianca, saporita



Moscardino bianco

Eledone cirrhosa

Cod. FAO A3 EOI



Il Moscardino ha i tentacoli con una sola fila di ventose e si distingue dal polpo di scoglio che ne ha due.



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: non valutato

Taglia minima consentita: non definita

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 1,0 % - magro

Proteine: 14,9 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 11,1

Lunghezza comune: n.d.

Lunghezza massima: cm 19,1

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 0 - 770

Aspetti gastronomici

Come si cucina: in insalata, fritto, in zuppa

Carne: non profumata di muschio, meno tenera del moscardino bruno



Mostella

Phycis phycis

Cod. FAO A3 FOR



0

cm 41

Mostella

Phycis phycis

Cod. FAO A3 FOR



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 7

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 0,8 % - magro

Proteine: 13,4 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: n.d.

Lunghezza comune: cm 25,0

Lunghezza massima: cm 65,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 13 - 614

Aspetti gastronomici

Come si cucina: al vapore, lessata

Carne: morbida, dal sapore delicato, insipida



Mostella bianca

Phycis blennoides

Cod. FAO A3 GFB



0

cm 44

Mostella bianca

Phycis blennoides

Cod. FAO A3 GFB



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: non valutato

Taglia minima consentita: cm 20

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 0,5 % - magro

Proteine: 18,0 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 33,0

Lunghezza comune: n.d.

Lunghezza massima: cm 110,0

Età massima riscontrata: anni 20

Profondità minima e massima in cui vive: m 10 - 1200

Aspetti gastronomici

Come si cucina: al vapore, lessata

Carne: morbida, dal sapore delicato, insipida



Murena

Muraena helena

Cod. FAO A3 MMH



0

cm 55

Murena

Muraena helena

Cod. FAO A3 MMH



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 60

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: n.d.

Proteine: n.d.

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 75,5

Lunghezza comune: cm 80,0

Lunghezza massima: cm 150,0

Età massima riscontrata: anni 38

Profondità minima e massima in cui vive: m 1 - 801

Aspetti gastronomici

Come si cucina: fritta, alla griglia gli esemplari grandi (più grassi)

Carne: molto apprezzata, bianca e saporita

Ricette

[Torna all'elenco](#)

Ricetta del pescatore

MURENA FRITTA per 4 persone

Giuseppe Denegri - Stintino

INGREDIENTI

murena n° 2 da kg 1.5

olio extravergine di oliva q.b.

sale q.b.

semola q.b.

PREPARAZIONE

La pelle è viscida e priva di squame. Raschiarla con un coltello per asportare il muco.

Pulire la murena dalle interiora, eliminare la testa e la parte sotto l'ano. Questa parte ricca di spine può essere utilizzata per una zuppa. Tagliare la parte rimanente a tranci di 2-3 cm di spessore. Ogni trancio della parte centrale si presenterà a forma di C. Questi dovranno essere tagliati perpendicolarmente con 4 incisioni nella parte interna della C, 2 vicino alla spina centrale (una per parte) e 2 tra questa incisione e l'estremità in modo da poter distendere il trancio pur facendolo restare intero.

Asciugare la murena, infarinarla con la semola e friggerla.

Scolare, salare e servire. La pelle è molto saporita.

[Torna all'elenco](#)



Murena nera

Gymnothorax unicolor

Cod. FAO A3 AGK



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 60

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: n.d.

Proteine: n.d.

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: n.d.

Lunghezza comune: n.d.

Lunghezza massima: cm 100,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 0- 20

Aspetti gastronomici

Come si cucina: fritta, alla griglia gli esemplari grandi (più grassi), in zuppa

Carne: bianca



Nasello/merluzzo *Merluccius merluccius* Cod. FAO A3 HKE



0

cm 48

Nasello/merluzzo *Merluccius merluccius* Cod. FAO A3 HKE



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 20

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 0,3 % - magro

Proteine: 17,0 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 42,8

Lunghezza comune: cm 45,0

Lunghezza massima: cm 140,0

Età massima riscontrata: anni 20

Profondità minima e massima in cui vive: m 30 - 1075

Aspetti gastronomici

Come si cucina: al vapore, in verde, al forno

Carne: pregiata, bianca, tenera e magra



Occhiata

Oblata melanura

Cod. FAO A3 SBS



0

cm 27

Occhiata

Oblata melanura

Cod. FAO A3 SBS



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 15

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 3,7 % - semigrasso

Proteine: 19,0 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: n.d.

Lunghezza comune: cm 20,0

Lunghezza massima: cm 40,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 0 - 30

Aspetti gastronomici

Come si cucina: in verde, al forno, al cartoccio

Carne: discretamente pregiata



Occhio di Santa Lucia

Bolma rugosa

Cod. FAO A3 n.d.



Occhio di Santa Lucia

Bolma rugosa

Cod. FAO A3 n.d.



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: non valutato

Taglia minima consentita: n.d.

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: n.d

Proteine: n.d.

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: n.d.

Lunghezza comune: n.d.

Lunghezza massima: n.d.

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: n.d.

Aspetti gastronomici

Come si cucina: lessato

Carne: consistente, sapore delicato



Occhione

Pagellus bogaraveo

Cod. FAO A3 SBR



0

cm 35

Occhione

Pagellus bogaraveo

Cod. FAO A3 SBR



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: **quasi minacciato**

Taglia minima consentita: cm 33

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 3,7 % - semigrasso

Proteine: 19,0 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 25,0

Lunghezza comune: cm 30,0

Lunghezza massima: cm 70,0

Età massima riscontrata: anni 15

Profondità minima e massima in cui vive: m 150 - 700

Aspetti gastronomici

Come si cucina: in verde, al forno, al cartoccio

Carne: pregiata



Occhi verdi *Chlorophthalmus agassizi* Cod. FAO A3 **CVW**



0

cm 18

Occhi verdi *Chlorophthalmus agassizi* Cod. FAO A3 **CVW**



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 7

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 1,5 % - magro

Proteine: 13,6 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: n.d.

Lunghezza comune: cm 20,0

Lunghezza massima: cm 40,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 50 - 1.000

Aspetti gastronomici

Come si cucina: fritto

Carne: discreta, molle, apprezzata



Orata

Sparus aurata

Cod. FAO A3 SBG



0

cm 26

Orata

Sparus aurata

Cod. FAO A3 SBG



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 20

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: si

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 3,8 % - semigrasso

Proteine: 20,7 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 37,0

Lunghezza comune: cm 35,0

Lunghezza massima: cm 70,0

Età massima riscontrata: anni 11

Profondità minima e massima in cui vive: m 1 - 150

Aspetti gastronomici

Come si cucina: alla griglia, al forno, al cartoccio

Carne: ottima, soda, saporita, bianco-rosata



Pagello bastardo *Pagellus acarne*

Cod. FAO A3 **SBA**



0

cm 16

Pagello bastardo *Pagellus acarne*

Cod. FAO A3 SBA



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 17

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 3,5 % - semigrasso

Proteine: 21,1 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 16,0

Lunghezza comune: cm 25,0

Lunghezza massima: cm 36,0

Età massima riscontrata: anni 15

Profondità minima e massima in cui vive: m 0 - 500

Aspetti gastronomici

Come si cucina: in zuppa, in verde, alla griglia

Carne: di modesto pregio ma saporita, aromatica e succulenta



Pagello fragolino *Pagellus erythrinus*

Cod. FAO A3 **PAC**



0 cm 22

Pagello fragolino

Pagellus erythrinus

Cod. FAO A3 PAC



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 20

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 1,7 % - magro

Proteine: 20,0 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 14,7

Lunghezza comune: cm 25,0

Lunghezza massima: cm 60,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 0 - 300

Aspetti gastronomici

Come si cucina: in forno, al cartoccio, in zuppa, per ragù di pesce

Carne: bianca, delicata, molto apprezzata



Paonessa maschio

Labrus mixtus

Cod. FAO A3 USI



0

cm 29

Paonessa maschio

Labrus mixtus

Cod. FAO A3 USI



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 7

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: primavera, estate

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: n.d.

Proteine: n.d.

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 16,0

Lunghezza comune: cm 30,0

Lunghezza massima: cm 40,0

Età massima riscontrata: anni 20

Profondità minima e massima in cui vive: m 2 - 200

Aspetti gastronomici

Come si cucina: in zuppa, fritto

Carne: discreta



Parago

Pagrus pagrus

Cod. FAO A3 RPG



0

cm 28

Parago

Pagrus pagrus

Cod. FAO A3 RPG



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 25

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 3,0 % - magro

Proteine: 19,0 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 26,6

Lunghezza comune: cm 35,0

Lunghezza massima: cm 91,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 0 - 250

Aspetti gastronomici

Come si cucina: in forno, alla griglia, al cartoccio

Carne: ottima, bianca, soda, saporita



Ricetta del pescatore

Giuseppe Denegri - Stintino

PARAGO ALL'ACQUA PAZZA per 4 persone

INGREDIENTI

paraghi 2 da kg 0.5-0.7 ciascuno

aglio 2 spicchi

basilico q.b.

capperi q. b.

cipolla 1 di media grandezza

olio extravergine di oliva,

olive nere denocciolate una manciata

peperoncino q.b.

pomodori ramati n° 3

sale q.b.

timo q.b.

vino bianco mezza bottiglia

PREPARAZIONE

Squamare e pulire il pesce.

Tagliare ogni sarago in 2-3 pezzi.

Preparare un soffritto di cipolle, pomodori, capperi, aglio (intero), peperoncino, timo. Mettere al fuoco e una volta pronto aggiungere il sarago, le olive e il basilico.

Far cuocere leggermente avendo cura di girare il pesce. Quando riprende la cottura aggiungere mezza bottiglia di vino bianco, lasciar sfumare e poi coprire fino a fine cottura 10-15 minuti al massimo. Controllare frequentemente la cottura e al bisogno inumidire col sughetto i paraghi.

[Torna all'elenco](#)



Pesce prete

Uranoscopus scaber

Cod. FAO A3 UUC



0

cm 24

Pesce prete

Uranoscopus scaber

Cod. FAO A3 UUC



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 7

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 3,2 % - semigrasso

Proteine: 17,2 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 14,0

Lunghezza comune: cm 22,0

Lunghezza massima: cm 40,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 15 - 400

Aspetti gastronomici

Come si cucina: in zuppa

Carne: discreta, compatta, bianca



Pesce San Pietro

Zeus faber

Cod. FAO A3 JOD



0

cm 52

Pesce San Pietro

Zeus faber

Cod. FAO A3 JOD



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: dati insufficienti

Taglia minima consentita: cm 30

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 1,2 % - magro

Proteine: 18,6 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 36,2

Lunghezza comune: cm 40,0

Lunghezza massima: cm 90,0

Età massima riscontrata: anni 12

Profondità minima e massima in cui vive: m 5 - 400

Aspetti gastronomici

Come si cucina: al forno

Carne: eccellente, bianca



Ricetta del pescatore

Debora Arcucci - Alghero

SAN PIETRO CON PATATE per 4 persone

INGREDIENTI

pesce san pietro kg 1

aglio 2-3 spicchi

pomodorini g 3-400

patate g 500

olio extravergine di oliva q.b.

origano q.b.

sale q.b.

PREPARAZIONE

Per pesci da kg. 1:

Fare un soffritto di aglio e pomodorini.

Tagliare le patate finemente e tappezzare il fondo della teglia con le fette ottenute.

Aggiungere acqua, sale, origano.

Lasciate cuocere per 20 minuti e a fine cottura aggiungere un po' di prezzemolo.

Se i pesci sono piccoli cucinare prima le patate e far cuocere i pesci per un tempo minore in funzione della grandezza dei pesci.



Pesce serra

Pomatomus saltatrix

Cod. FAO A3 BLU



0

cm 25

Pesce serra

Pomatomus saltatrix

Cod. FAO A3 BLU



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: **vulnerabile**

Taglia minima consentita: cm 7

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 13,4 % - grasso

Proteine: 15 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 30,0

Lunghezza comune: cm 60,0

Lunghezza massima: cm 130,0

Età massima riscontrata: anni 9

Profondità minima e massima in cui vive: m 0 - 200

Aspetti gastronomici

Come si cucina: al forno, alla griglia

Carne: di tonalità grigiasta, variamente apprezzata



Pesce spada

Xiphias gladius

Cod. FAO A3 SWO



Pesce spada bottarga *Xiphias gladius* Cod. FAO A3 SWO



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: **quasi minacciato**

Taglia minima consentita: cm 140

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: primavera, estate, autunno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 3,9 % - semigrasso

Proteine: 20,1 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 221,0

Lunghezza comune: cm 300,0

Lunghezza massima: cm 455,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 0 - 800

Aspetti gastronomici

Come si cucina: alla griglia, in umido, al forno

Carne: bianco rosea, delicata, molto apprezzata



Ricetta del pescatore

DITALONI (PACCHERI) ALLO SPADA per 4 persone

Debora Arcucci - Alghero

INGREDIENTI

pesce spada kg 0.5

aglio 2 spicchi

olive una manciata

paccheri kg 0,5

peperoncino q.b.

pomodorini kg 0,5

prezzemolo q.b.

PREPARAZIONE

Fate un soffritto di aglio, poi aggiungete i pomodorini, peperoncino, acqua e qualche oliva.

Aggiungere in teglia lo spada sminuzzato, lasciar cuocere per 20 minuti.

Scolare la pasta al dente e farla saltare in padella fino a fine cottura.

Aggiungere il prezzemolo tagliato finemente a fine cottura.



Pesce specchio *Hoplostethus mediterraneus* Cod. FAO A3 HPR



0

cm 12

Pesce specchio *Hoplostethus mediterraneus* Cod. FAO A3 HPR



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 7

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: n.d.

Proteine: n.d.

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 16,5

Lunghezza comune: cm 20,0

Lunghezza massima: cm 42,0

Età massima riscontrata: anni 11

Profondità minima e massima in cui vive: m 100 - 1175

Aspetti gastronomici

Come si cucina: in zuppa, fritto

Carne: saporita ma con molte spine



Polpo di scoglio

Octopus vulgaris

Cod. FAO A3 OCC



0

cm 48

Polpo di scoglio

Octopus vulgaris

Cod. FAO A3 OCC



Il **Polpo di scoglio** ha i tentacoli con una doppia fila di ventose e si distingue dal moscardino che ha una sola fila di ventose.

Polpo di scoglio



Moscardino



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione: non valutato

Taglia minima consentita: g 300

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 1,2 % - magro

Proteine: 11,6 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 9,6

Lunghezza comune: n.d.

Lunghezza massima: cm 120,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 0 - 347

Aspetti gastronomici

Come si cucina: lessato in insalata, in umido, alla griglia

Carne: morbida, gustosa, ipocalorica

Ricette



Torna all'elenco



Ricetta del pescatore

Giuseppe Denegri - Stintino

POLPO IN INSALATA per 4 persone

INGREDIENTI

polpo da kg 1-1,5 freschissimo

aglio 2 spicchi

limone n°1

peperoncino q.b.

olio extravergine di oliva q.b.

prezzemolo q.b.

sale q.b.

PREPARAZIONE

Pulire il polipo dalle interiora, becco e occhi. Mettere il polpo intero in una pentola normale in acqua fredda fino a coprirlo. Accendere il fuoco fino a far bollire l'acqua. Lasciar bollire da questo momento per 30-40 minuti con il coperchio appena sollevato. Girare ogni 15 minuti per evitare che si attacchi. Finita la cottura lasciarlo riposare nella pentola a fuoco spento per almeno 10 minuti (importante per mantenere la carne morbida).

Scolarlo e tagliarlo a metà. Separare i tentacoli e tagliarli finemente (meno di cm 0,5).

Condire con aglio finemente tritato, prezzemolo, peperoncino, olio e limone (o aceto di vino bianco). L'utilizzo della pentola normale invece della pentola a pressione rende il polpo un po' più coriaceo, ma consente di conservare meglio il sapore di mare.

[Torna all'elenco](#)



Rana pescatrice

Lophius piscatorius

Cod. FAO A3 **MON**



0

cm 49

Rana pescatrice

Lophius piscatorius

Cod. FAO A3 MON



Lophius piscatorius – Il primo raggio della pinna dorsale è sviluppato e dotato in punta di una escrescenza carnosa che viene mossa come un'esca. I pesci attirati dal movimento non si accorgono del pesce mimetizzato, si avvicinano incuriositi e vengono predati.

Escrescenza carnosa



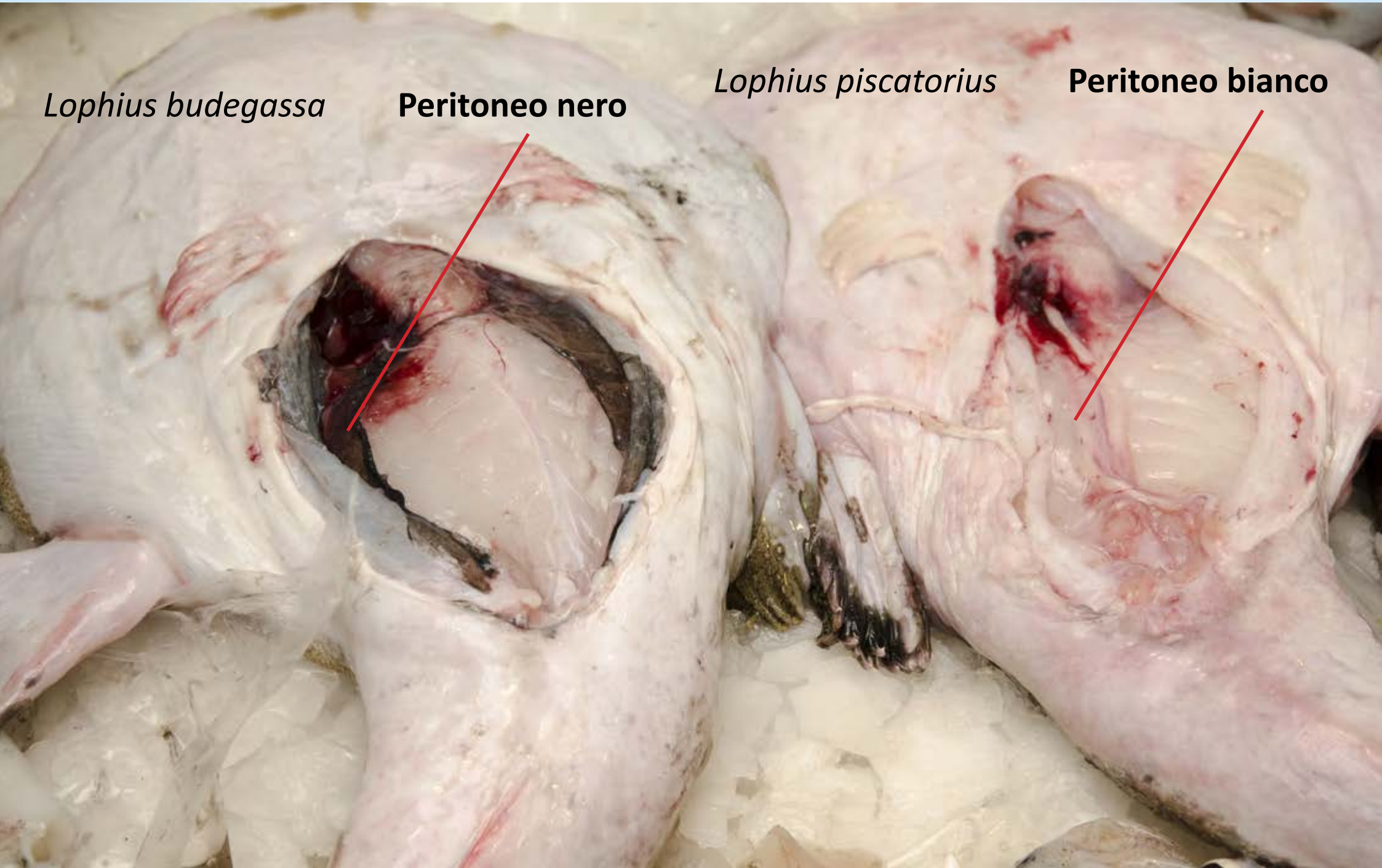
Lophius budegassa e Lophius piscatorius si differenziano per il peritoneo nero o bianco

Lophius budegassa

Peritoneo nero

Lophius piscatorius

Peritoneo bianco



Lophius budegassa e Lophius piscatorius
si differenziano per il colore tendente
al rossastro o al violaceo

Lophius budegassa



Lophius piscatorius



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 40

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 7,5 % - semigrasso

Proteine: 23,2 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 47.5

Lunghezza comune: cm 100,0

Lunghezza massima: cm 200,0

Età massima riscontrata: anni 24

Profondità minima e massima in cui vive: m 20 - 1000

Aspetti gastronomici

Come si cucina: impanata e fritta, alla catalana, al forno, in umido, in carpaccio

Carne: pregiatissima, bianca, soda, senza spine

Ricette



Torna all'elenco



Ricetta del pescatore

RANA PESCATRICE FRITTA per 4 persone

Giuseppe Denegri - Stintino

INGREDIENTI

kg 1 di coda spellata

farina 00 q.b.

uova n° 2

pane grattugiato q.b.

sale q.b.

PREPARAZIONE

In genere viene venduta spellata, se viene acquistata intera deve essere spellata.

Liberare la coda dalla spina centrale.

Tagliare la coda priva di lisce a tranci spessi circa 1,5 centimetri.

Infarinarli con farina 00, poi passarli nell'uovo sbattuto e infine sul pane grattugiato.

Friggere e servire.

Ricetta del pescatore

RANA PESCATRICE ALLA CATALANA per 4 persone

Giuseppe Denegri - Stintino

INGREDIENTI

kg 1 di coda spellata
cipolle bianche fresche n° 2
limone n° 1
olio extravergine di oliva q.b.
pomodori ramati n° 2-3
sale q.b.

PREPARAZIONE

In genere viene venduta spellata, se viene acquistata intera deve essere spellata.

Liberare la coda dalla spina centrale e farla bollire per 15 minuti.

Tagliarla a cubetti e lasciarla raffreddare.

Tagliare le cipolle a fettine e i pomodori a cubetti.

Unire coda, cipolle e pomodori.

Condire con olio, limone (o aceto di vino bianco), salare.

Mettere il tutto in frigo per mezz'ora e servire.

[Torna all'elenco](#)



Rana pescatrice

Lophius budegassa

Cod. FAO A3 **ANK**



0

cm 41

Rana pescatrice

Lophius budegassa

Cod. FAO A3 ANK



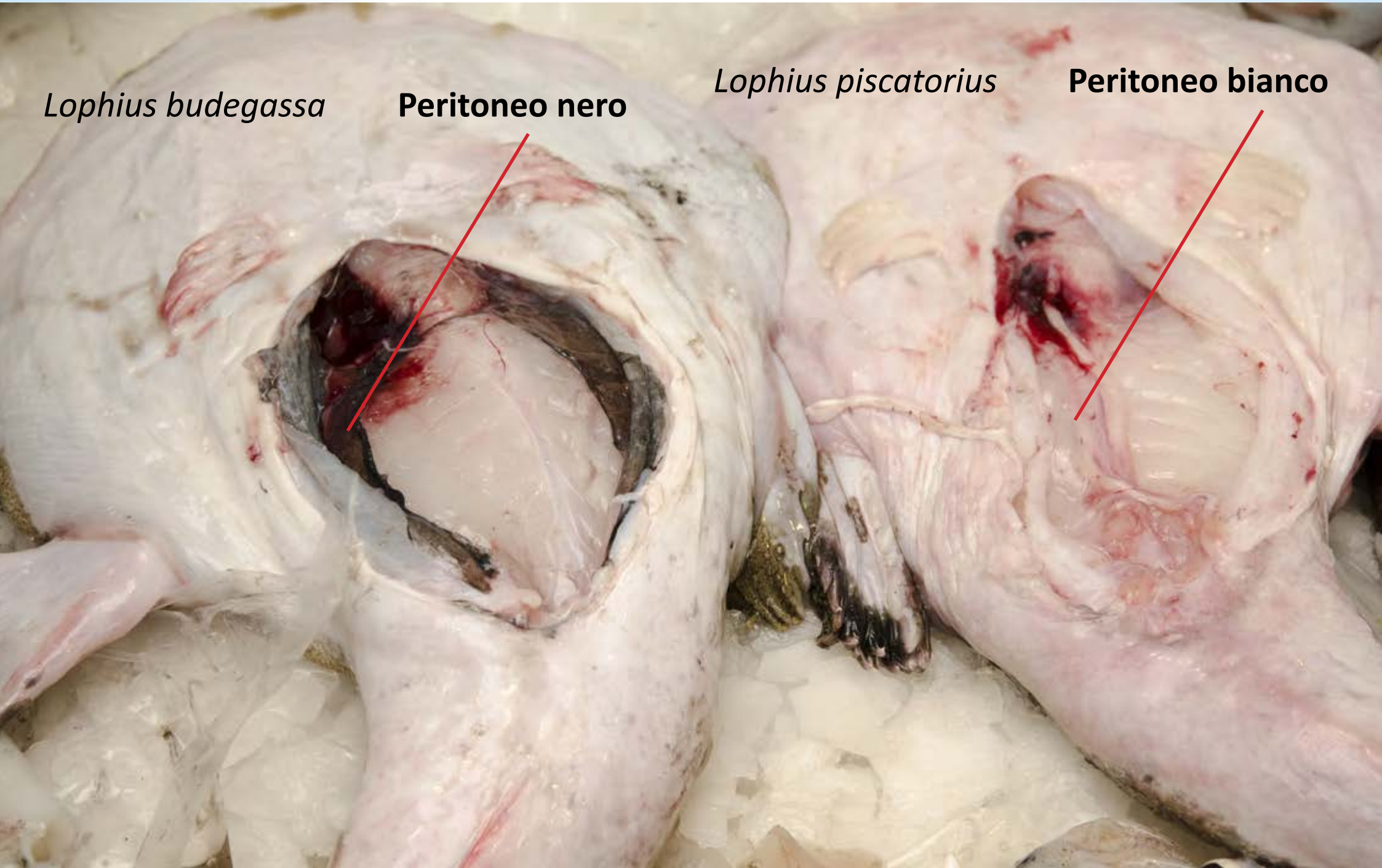
Lophius budegassa e Lophius piscatorius si differenziano per il peritoneo nero o bianco

Lophius budegassa

Peritoneo nero

Lophius piscatorius

Peritoneo bianco



Lophius budegassa e Lophius piscatorius
si differenziano per il colore tendente
al rossastro o al violaceo

Lophius budegassa



Lophius piscatorius



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: dati insufficienti

Taglia minima consentita: cm 20

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 0,2 %

Proteine: 12,8 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 54,0

Lunghezza comune: cm 50,0

Lunghezza massima: cm 100,0

Età massima riscontrata: anni 21

Profondità minima e massima in cui vive: m 300 -1013

Aspetti gastronomici vive

Come si cucina: impanata e fritta, alla catalana, al forno, in umido, in carpaccio

Carne: pregiatissima, bianca, soda, senza spine



Rombo di rena

Bothus podas

Cod. FAO A3 OUB



0

cm 52

Rombo di rena

Bothus podas

Cod. FAO A3 OUB



Rombo di rena

Bothus podas

Cod. FAO A3 OUB



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 7

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: n.d.

Proteine: n.d.

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: n.d.

Lunghezza comune: cm 13,0

Lunghezza massima: cm 45,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 15 - 400

Aspetti gastronomici

Come si cucina: fritto

Carne: discreta



Rombo liscio

Scophthalmus rhombus

Cod. FAO A3 BLL



0

cm 52

Rombo liscio

Scophthalmus rhombus

Cod. FAO A3 BLL



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: non valutato

Taglia minima consentita: cm 20

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 2,0 %

Proteine: 18,8 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 37,0

Lunghezza comune: cm 30,0

Lunghezza massima: cm 75,0

Età massima riscontrata: anni 6

Profondità minima e massima in cui vive: m 5 - 50

Aspetti gastronomici

Come si cucina: lessato, alla griglia, in padella, al forno

Carne: bianca, soda, pregiata, saporita, delicata



Rombo quattrocchi *Lepidorhombus boscii* Cod. FAO A3 **LDB**



0

cm 23

Rombo quattrocchi *Lepidorhombus boscii* Cod. FAO A3 **LDB**



Rombo quattrocchi *Lepidorhombus boscii* Cod. FAO A3 **LDB**



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: non valutato

Taglia minima consentita: cm 20

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: n.d.

Proteine: n.d.

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: n.d.

Lunghezza comune: cm 20,0

Lunghezza massima: cm 40,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 7 - 800

Aspetti gastronomici

Come si cucina: fritto, in zuppa, all'acqua pazza

Carne: discreta



Salpa

Sarpa salpa

Cod. FAO A3 SLM



0

cm 26,5

Salpa

Sarpa salpa

Cod. FAO A3 SLM



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 15

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: primavera, estate

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 2,7 % - magro

Proteine: 18,0 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 16,5

Lunghezza comune: cm 30,0

Lunghezza massima: cm 51,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 5 - 70

Aspetti gastronomici

Come si cucina: in verde, fritta

Carne: dal forte sapore di alga, buona se freschissima, facilmente deperibile



Sarago fasciato

Diplodus vulgaris

Cod. FAO A3 CTB



0

cm 22,5

Sarago fasciatus

Diplodus vulgaris

Cod. FAO A3 CTB



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 20

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 3,9 % - semigrasso

Proteine: 17,0 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 17,0

Lunghezza comune: cm 22,0

Lunghezza massima: cm 45,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 0 - 160

Aspetti gastronomici

Come si cucina: all'acqua pazza, in verde, alla griglia, al sale, al forno

Carne: bianca, compatta di buon pregio



Ricetta del pescatore

Giuseppe Denegri - Stintino

SARAGO ALL'ACQUA PAZZA per 4 persone

INGREDIENTI

saraghi 2 da kg 0.5-0.7 ciascuno

aglio 2 spicchi

basilico q.b.

capperi q. b.

cipolle 1 di grandezza media

olio extravergine di oliva

olive nere denocciolate una manciata

peperoncino q.b.

pomodori ramati n° 3

sale q.b.

timo q.b.

vino bianco mezza bottiglia

PREPARAZIONE

Squamare e pulire il pesce.

Tagliare ogni sarago in 2-3 pezzi.

Preparare un soffritto di cipolle, pomodori, capperi, aglio (intero), peperoncino, timo. Mettere al fuoco e una volta pronto aggiungere il sarago, le olive e il basilico.

Far cuocere leggermente avendo cura di girare il pesce. Quando riprende la cottura aggiungere mezza bottiglia di vino bianco, lasciar sfumare e poi coprire fino a fine cottura 10-15 minuti al massimo. Controllare frequentemente la cottura e al bisogno inumidire col sughetto i saraghi.

[Torna all'elenco](#)



Sarago maggiore

Diplodus sargus

Cod. FAO A3 SWA



0

cm 25

Sarago maggiore

Diplodus sargus

Cod. FAO A3 SWA



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 23

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 4,5 % - semigrasso

Proteine: 17,2 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 25,0

Lunghezza comune: cm 22,0

Lunghezza massima: cm 45,0

Età massima riscontrata: anni 10

Profondità minima e massima in cui vive: m 0 - 50

Aspetti gastronomici

Come si cucina: all'acqua pazza, in verde, alla griglia, al sale, al forno.

Carne: bianca, soda, molto apprezzata

Ricette



Torna all'elenco



Ricetta del pescatore

Giuseppe Denegri - Stintino

SARAGO ALL'ACQUA PAZZA per 4 persone

INGREDIENTI

saraghi 2 da kg 0.5-0.7 ciascuno

aglio 2 spicchi

basilico q.b.

capperi q. b.

1 cipolla di grandezza media

olio extravergine di oliva

olive nere denocciolate una manciata

peperoncino q.b.

pomodori ramati n° 3

sale q.b.

timo q.b.

vino bianco mezza bottiglia

PREPARAZIONE

Squamare e pulire il pesce.

Tagliare ogni sarago in 2-3 pezzi.

Preparare un soffritto di cipolle, pomodori, capperi, aglio (intero), peperoncino, timo. Mettere al fuoco e una volta pronto aggiungere il sarago, le olive e il basilico.

Far cuocere leggermente avendo cura di girare il pesce. Quando riprende la cottura aggiungere mezza bottiglia di vino bianco, lasciar sfumare e poi coprire fino a fine cottura 10-15 minuti al massimo. Controllare frequentemente la cottura e al bisogno inumidire col sughetto i saraghi.

[Torna all'elenco](#)



Sarago pizzuto

Diplodus puntazzo

Cod. FAO A3 SHR



0

cm 28

Sarago pizzuto

Diplodus puntazzo

Cod. FAO A3 SHR



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 20

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 2,4 % - magro

Proteine: 20,2 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: n.d.

Lunghezza comune: cm 30,0

Lunghezza massima: cm 60,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 0 - 150

Aspetti gastronomici

Come si cucina: all'acqua pazza, in verde, alla griglia, al sale, al forno

Carne: di buon pregio

Ricette



Torna all'elenco



Ricetta del pescatore

Giuseppe Denegri - Stintino

SARAGO ALL'ACQUA PAZZA per 4 persone

INGREDIENTI

saraghi 2 da kg 0.5-0.7 ciascuno

aglio 2 spicchi

basilico q.b.

capperi q. b.

cipolla 1 di media grandezza

olio extravergine di oliva,

olive nere denocciolate una manciata

peperoncino q.b.

pomodori ramati n° 3

sale q.b.

timo q.b.

vino bianco mezza bottiglia

PREPARAZIONE

Squamare e pulire il pesce.

Tagliare ogni sarago in 2-3 pezzi.

Preparare un soffritto di cipolle, pomodori, capperi, aglio (intero), peperoncino, timo. Mettere al fuoco e una volta pronto aggiungere il sarago, le olive e il basilico.

Far cuocere leggermente avendo cura di girare il pesce. Quando riprende la cottura aggiungere mezza bottiglia di vino bianco, lasciar sfumare e poi coprire fino a fine cottura 10-15 minuti al massimo. Controllare frequentemente la cottura e al bisogno inumidire col sughetto i saraghi.

[Torna all'elenco](#)



Sarago sparaglione

Diplodus anularis

Cod. FAO A3 ANN



0

cm 18

Sarago sparaglione

Diplodus anularis

Cod. FAO A3 ANN



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 12

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: n.d.

Proteine: n.d.

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 11,2

Lunghezza comune: cm 13,0

Lunghezza massima: cm 25,3

Età massima riscontrata: anni 7

Profondità minima e massima in cui vive: m 0 – 90

Aspetti gastronomici

Come si cucina: in verde, fritto, in zuppa

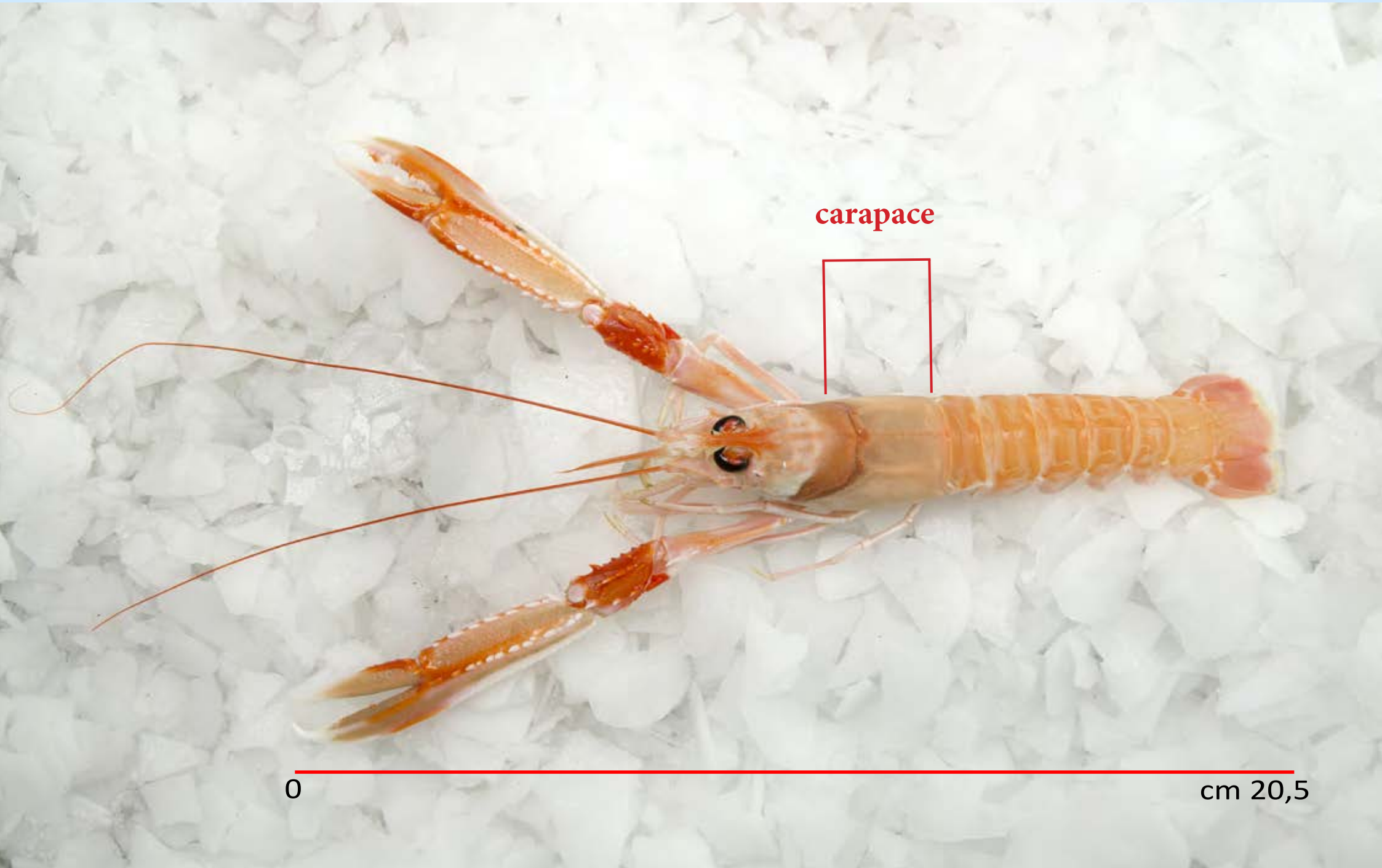
Carne: bianca, soda, discretamente apprezzata



Scampo

Nephrops norvegicus

Cod. FAO A3 **NEP**



carapace

0

cm 20,5

Scampo *Nephrops norvegicus*

Cod. FAO A3 **NEP**



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 2 (lunghezza del carapace)

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 0,2 % - magro

Proteine: 20,3 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 3,2

Lunghezza comune: cm 19,0

Lunghezza massima: cm 24,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 20 - 800

Aspetti gastronomici

Come si cucina: in padella, al forno

Carne: pregiata



Sciarrano

Serranus scriba

Cod. FAO A3 SRK



0

cm 12

Sciarrano

Serranus scriba

Cod. FAO A3 SRK



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 7

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: n.d.

Proteine: n.d.

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 17,3

Lunghezza comune: cm 25,0

Lunghezza massima: cm 36,0

Età massima riscontrata: anni 13

Profondità minima e massima in cui vive: m 5 - 150

Aspetti gastronomici

Come si cucina: in zuppa, fritto

Carne: discretamente pregiata



Scorfano di fondale *Helicolenus dactylopterus* Cod. FAO A3 **BRF**



0

cm 19,5

Scorfano di fondale *Helicolenus dactylopterus* Cod. FAO A3 **BRF**



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 7

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: n.d.

Proteine: n.d.

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 32,0

Lunghezza comune: cm 25,0

Lunghezza massima: cm 50,0

Età massima riscontrata: anni 43

Profondità minima e massima in cui vive: m 50 - 1100

Aspetti gastronomici

Come si cucina: in zuppa, fritto

Carne: di discreto pregio, variamente apprezzata



Scorfano nero

Scorpaena porcus

Cod. FAO A3 BSS



0

cm 29

Scorfano nero

Scorpaena porcus

Cod. FAO A3 BSS



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 7

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 0,4 %

Proteine: 19,0 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 14,4

Lunghezza comune: cm 15,0

Lunghezza massima: 40,5

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 0 - 800

Aspetti gastronomici

Come si cucina: in zuppa

Carne: di buon pregio, sapore delicato



Scorfanotto *Scorpaena notata*

Cod. FAO A3 **SNQ**



0

cm 14,3

Scorfanotto *Scorpaena notata*

Cod. FAO A3 **SNQ**



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 7

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: n.d.

Proteine: n.d.

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: n.d.

Lunghezza comune: cm 12,0

Lunghezza massima: cm 24,3

Età massima riscontrata: anni 8

Profondità minima e massima in cui vive: m 10 - 700

Aspetti gastronomici

Come si cucina: in zuppa

Carne: di discreto pregio, sapore delicato



Seppia

Sepia officinalis

Cod. FAO A3 CTC



0

cm 34,5

Seppia

Sepia officinalis

Cod. FAO A3 CTC



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: non definita

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: inverno, primavera

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 1,5 % - magro

Proteine: 14,0 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 9,0

Lunghezza comune: n.d.

Lunghezza massima: cm 49,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 0 - 200

Aspetti gastronomici

Come si cucina: in umido, al forno

Carne: morbida se cotta pochi minuti, poi indurisce. Si riammorbidisce oltre i 20 minuti di cottura



Seppiola

Sepiola rondeletii

Cod. FAO A3 CTR



0

cm 15

Seppiola

Sepiola rondeletii

Cod. FAO A3 **CTR**



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: dati insufficienti

Taglia minima consentita: non definita

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: primavera

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 0,7 % - magro

Proteine: 16,2 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: n.d.

Lunghezza comune: n.d.

Lunghezza massima: cm 6

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m n.d. – 450

Aspetti gastronomici

Come si cucina: fritta, in umido

Carne: soda



Serrano

Serranus cabrilla

Cod. FAO A3 CBR



0

cm 21,5

Serrano

Serranus cabrilla

Cod. FAO A3 CBR



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 7

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: primavera, estate

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: n.d.

Proteine: n.d.

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 17,5

Lunghezza comune: cm 25,0

Lunghezza massima: cm 40,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 5 - 500

Aspetti gastronomici

Come si cucina: fritto

Carne: discretamente pregiata



Sgombro cavallo

Scomber colias

Cod. FAO A3 VMA



0

cm 31,5

Sgombro cavallo

Scomber colias

Cod. FAO A3 VMA



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 18

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 8,9 % - semigrasso

Proteine: 23,2 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 21,5

Lunghezza comune: n.d.

Lunghezza massima: n.d.

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: n.d.

Aspetti gastronomici

Come si cucina: fritto, in umido, lessato

Carne: scura, facilmente deperibile per l'alto contenuto in grassi



Sogliola

Solea solea

Cod. FAO A3 SOL



0

cm 32

Sogliola

Solea solea

Cod. FAO A3 SOL



Sogliola

Solea solea

Cod. FAO A3 SOL



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: dati insufficienti

Taglia minima consentita: cm 20

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: autunno, primavera

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 1,4 % - magro

Proteine: 16,9 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 30,3

Lunghezza comune: cm 35,0

Lunghezza massima: cm 70,0

Età massima riscontrata: anni 26

Profondità minima e massima in cui vive: m 0 – 150

Aspetti gastronomici

Come si cucina: all'acqua pazza, alla mugnaia, in verde, lessata, alla griglia

Carne: bianco-rosata, squisita, delicata



Ricetta del pescatore

Giuseppe Denegri - Stintino

SOGLIOLA ALL'ACQUA PAZZA per 4 persone

INGREDIENTI

sogliole 2 da kg 0.5-0.7 ciascuna

aglio 2 spicchi

basilico q.b.

capperi q. b.

cipolle n° 1 grandezza media

olio extravergine di oliva

olive nere denocciolate una manciata

peperoncino q.b.

pomodori ramati n° 3

sale q.b.

timo q.b.

vino bianco mezza bottiglia

PREPARAZIONE

Spellare e pulire il pesce. La sogliola si spella facendo un'incisione vicino alla coda, sollevando la pelle e tirandola verso la testa prima sul lato scuro, poi su quello chiaro.

Preparare un soffritto di cipolle, pomodori, capperi, aglio (intero), peperoncino, timo.

Mettere al fuoco e una volta pronto aggiungere le sogliole intere, le olive e il basilico.

Far cuocere leggermente avendo cura di girare il pesce. Quando riprende la cottura aggiungere mezza bottiglia di vino bianco, lasciar sfumare e poi coprire fino a fine cottura per 5 minuti.

[Torna all'elenco](#)



Sogliola occhiuta *Microchirus ocellatus* Cod. FAO A3 **MRK**



0

cm 15

Sogliola occhiuta *Microchirus ocellatus* Cod. FAO A3 MRK

Lato che si appoggia sul fondo



Sogliola occhiuta *Microchirus ocellatus* Cod. FAO A3 MRK



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: dati insufficienti

Taglia minima consentita: cm 7

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: n.d.

Proteine: n.d.

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: n.d.

Lunghezza comune: cm 15,0

Lunghezza massima: cm 20,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 30 - 300

Aspetti gastronomici

Come si cucina: fritta

Carne: delicata



Spigola *Dicentrarchus labrax*

Cod. FAO A3 BSS



0

cm 28

Spigola

Dicentrarchus labrax

Cod. FAO A3 BSS



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: **quasi minacciata**

Taglia minima consentita: cm 25

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: si

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 1,5 % - magro

Proteine: 16,5 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 32,3

Lunghezza comune: cm 50,0

Lunghezza massima: cm 103,0

Età massima riscontrata: anni 30

Profondità minima e massima in cui vive: m 10 - 100

Aspetti gastronomici

Come si cucina: al forno, alla griglia

Carne: bianca, ottima



Suacia

Citharus linguatula

Cod. FAO A3 CIL



0

cm 15,5

Suacia

Citharus linguatula

Cod. FAO A3 CIL



Suacia

Citharus linguatula

Cod. FAO A3 CIL



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 15

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: n.d.

Proteine: n.d.

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: n.d

Lunghezza comune: cm 15,0

Lunghezza massima: cm 30,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m n.d. - 300

Aspetti gastronomici

Come si cucina: gratinata, al forno, alla mugnaia, al vino bianco, frita

Carne: delicata e saporita



Sugarello magg. *Trachurus mediterraneus* Cod. FAO A3 **HMM**



0

cm 33

Sugarello magg. *Trachurus mediterraneus* Cod. FAO A3 **HMM**



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 15

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 3,0 % - magro

Proteine: 18,3 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 20,0

Lunghezza comune: cm 30,0

Lunghezza massima: cm 60,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 0 - 500

Aspetti gastronomici

Come si cucina: in verde, fritto, alla griglia

Carne: molto saporita



Tanuta

Spondyliosoma cantharus

Cod. FAO A3 BRB



0

cm 24,5

Tanuta

Spondyliosoma cantharus

Cod. FAO A3 BRB



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 15

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: n.d.

Proteine: n.d.

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 19,7

Lunghezza comune: cm 30,0

Lunghezza massima: cm 60,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 5 - 300

Aspetti gastronomici

Come si cucina: alla griglia, al forno, in padella

Carne: bianca di buon pregio



Tinca

Tinca tinca

Cod. FAO A3 FTE

Pesce di acqua dolce



0

cm 49,2

Tinca

Tinca tinca

Cod. FAO A3 FTE



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 20

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: estate

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 0,5 % - magro

Proteine: 17,9 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 20,0

Lunghezza comune: cm 20,0

Lunghezza massima: cm 70,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 1 –n.d.

Aspetti gastronomici

Come si cucina: in umido, al forno, al cartoccio

Carne: carni saporite ma ricche di spine e spesso con sapore di fango



Tombarello

Auxis rochei rochei

Cod. FAO A3 BLT



0

cm 45,4

Tombarello

Auxis rochei rochei

Cod. FAO A3 BLT



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 7

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 8,3 % - semigrasso

Proteine: 17,7

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 35,0

Lunghezza comune: n.d.

Lunghezza massima: cm 50

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 10 - n.d.

Aspetti gastronomici

Come si cucina: alla griglia, al forno, in padella

Carne: rossastra, discreta, piuttosto oleosa



Tonno rosso

Thunnus thynnus

Cod. FAO A3 BFT



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: **quasi minacciato**

Taglia minima consentita: cm 115

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: inverno, primavera, estate

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 8,1 % - semigrasso

Proteine: 21,5 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 97,0

Lunghezza comune: cm 200,0

Lunghezza massima: cm 458,0

Età massima riscontrata: anni 32

Profondità minima e massima in cui vive: m 0 - 985

Aspetti gastronomici

Come si cucina: alla griglia, al forno, in padella

Carne: colore rosso bruno, ricca di grasso



Tordo marvizzo

Labrus viridis

Cod. FAO A3 WRV



0

cm 44

Tordo marvizzo

Labrus viridis

Cod. FAO A3 WRV



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: **vulnerabile**

Taglia minima consentita: cm 20

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: primavera, estate

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: n.d.

Proteine: n.d.

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 16,0

Lunghezza comune: cm 37,5

Lunghezza massima: cm 47,0

Età massima riscontrata: anni 17

Profondità minima e massima in cui vive: n.d.

Aspetti gastronomici

Come si cucina: lessato, in verde, al forno

Carne: apprezzata



Tordo nero

Labrus merula

Cod. FAO A3 VRM



0

cm 28,5

Tordo nero

Labrus merula

Cod. FAO A3 VRM



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 20

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: primavera, estate

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: n.d.

Proteine: n.d.

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 15,0

Lunghezza comune: cm 40,0

Lunghezza massima: cm 45,0

Età massima riscontrata: anni 17

Profondità minima e massima in cui vive: n.d.

Aspetti gastronomici

Come si cucina: lessato, in verde, in zuppa

Carne: discreta



Tordo pavone

Symphodus tinca

Cod. FAO A3 YFX



0

cm 29,5

Tordo pavone

Symphodus tinca

Cod. FAO A3 YFX



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 7

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: n.d.

Proteine: n.d.

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 10,0

Lunghezza comune: cm 25,0

Lunghezza massima: cm 44,0

Età massima riscontrata: anni 15

Profondità minima e massima in cui vive: m 1 - 50

Aspetti gastronomici

Come si cucina: in zuppa, fritto

Carne: discreta



Torpedine marezzata *Torpedo marmorata* Cod. FAO A3 TTR



0

cm 45,6

Torpedine mazzata *Torpedo marmorata* Cod. FAO A3 TTR



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: dati insufficienti

Taglia minima consentita: cm 7

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: n.d.

Proteine: n.d.

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 44,0

Lunghezza comune: n.d.

Lunghezza massima: cm 100,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 2 - 370

Aspetti gastronomici

Come si cucina: fritta nella semola, in agliata, in zuppa

Carne: variamente apprezzata



Ricetta del pescatore

Cooperativa Porto Conte - Alghero

TORPEDINE FRITTA per 4 persone

INGREDIENTI

torpedine spellata n° 1 da kg 1.2 - 1.5

olio di semi q.b.

sale q.b.

semola q.b.

PREPARAZIONE

Tagliare il pesce a tranci di 2-3 cm di spessore. Infarinare ogni trancio con la semola. Friggere il pesce con olio ben caldo fino a doratura. Quando è cotto metterlo in un piatto con sopra della carta per assorbire l'olio. Salare e servire.

[Torna all'elenco](#)



Torpedine nera *Torpedo nobiliana* Cod. FAO A3 TTO



0

cm 47,5

Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: dati insufficienti

Taglia minima consentita: cm 7

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: n.d.

Proteine: n.d.

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: n.d.

Lunghezza comune: cm 40,0

Lunghezza massima: cm 180,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 2 - 800

Aspetti gastronomici

Come si cucina: fritta nella semola, in agliata, in zuppa

Carne: variamente apprezzata



Totano

Illex coindetii

Cod. FAO A3 SQM



0

cm 27,5

Totano

Illex coindetii

Cod. FAO A3 SQM



Il **totano** si distingue dal **calamaro** per le pinne laterali che nel primo formano quasi un triangolo, si trovano più vicino all'estremità e sono più piccole, mentre nel calamaro arrivano a metà del corpo e distese formano un rombo.



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: non definita

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 1,5 % - magro

Proteine: 13,1 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 20,7

Lunghezza comune: n.d.

Lunghezza massima: cm 37,0

Età massima riscontrata: n.d

Profondità minima e massima in cui vive: m 0 - 1000

Aspetti gastronomici

Come si cucina: fritto, in umido, al forno

Carne: consistente, croccante



Totano di fondale *Todarodes sagittatus*

Cod. FAO A3 SQE



0

cm 48

Totano di fondale *Todarodes sagittatus*

Cod. FAO A3 SQE



Il **totano** si distingue dal **calamaro** per le pinne laterali che nel primo formano quasi un triangolo, si trovano più vicino all'estremità e sono più piccole, mentre nel calamaro arrivano a metà del corpo e distese formano un rombo.



Totano



Calamaro

Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: non definita

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 1,7 % - magro

Proteine: 12,6 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 23,2

Lunghezza comune: n.d.

Lunghezza massima: cm 75,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 20 - 2500

Aspetti gastronomici

Come si cucina: fritto, in umido, al forno

Carne: consistente, croccante



Tracina drago

Trachinus draco

Cod. FAO A3 WEG



0

cm 18,5

Tracina drago

Trachinus draco

Cod. FAO A3 WEG



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 7

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: primavera, estate

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 9,5 % -semigrasso

Proteine: 18,8 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: n.d.

Lunghezza comune: cm 25,0

Lunghezza massima: cm 53,0

Età massima riscontrata: n.d

Profondità minima e massima in cui vive: m 1 - 150

Aspetti gastronomici

Come si cucina: in zuppa, fritta, in umido

Carne: apprezzata, bianca, saporita



Tracina raggiata

Trachinus radiatus

Cod. FAO A3 TZR



0

cm 25

Tracina raggiata

Trachinus radiatus

Cod. FAO A3 TZR



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 7

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: primavera, estate

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: n.d.

Proteine: n.d.

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: n.d.

Lunghezza comune: cm 25,0

Lunghezza massima: cm 50,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m n.d. - 150

Aspetti gastronomici

Come si cucina: in zuppa, fritta, in umido

Carne: apprezzata, bianca, saporita



Triglia di fango

Mullus barbatus

Cod. FAO A3 **MUT**



0

cm 19,5

Triglia di fango

Mullus barbatus

Cod. FAO A3 MUT



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 11

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 6,6 % - semigrasso

Proteine: 15,0 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 11,1

Lunghezza comune: cm 20,0

Lunghezza massima: cm 33,2

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 10 - 328

Aspetti gastronomici

Come si cucina: fritta, al limone, alla livornese, in verde

Carne: ottima

Ricette



Torna all'elenco



Ricetta del pescatore

TRIGLIA DI FANGO FRITTA per 4 persone

Antonello Fioretti - Porto Torres

INGREDIENTI

triglie g 500

farina 00 q.b

olio di semi di soia o girasole q.b.

olio extravergine di oliva 2 cucchiari

pane grattugiato q.b

sale q.b.

PREPARAZIONE

Squamare e pulire il pesce. Infarinarlo e ripassarlo nel pane grattugiato. Nella padella mettere l'olio di semi e poco olio extravergine di oliva per dare sapore. Friggere il pesce con olio ben caldo fino a doratura. Quando è cotto metterlo in un piatto con sopra della carta per assorbire l'olio. Servire caldo.

Ricetta del pescatore

TRIGLIA DI FANGO AL LIMONE per 4 persone

Antonello Fioretti - Porto Torres

INGREDIENTI

triglie g 500

aglio in polvere o macinato n°1 cucchiaino da caffè

limone n°1

olio extravergine di oliva q.b.

sale q.b.

PREPARAZIONE

Squamare e pulire il pesce.

Mettere in una padella un limone tagliato a fette, un bicchiere d'acqua, un cucchiaino da caffè di aglio in polvere o macinato, un cucchiaio di olio extravergine di oliva e le triglie.

Salare e coprire con un coperchio. Far cuocere a mezzo fuoco per 5 minuti. Servire.



Triglia di scoglio

Mullus surmuletus

Cod. FAO A3 MUR



0

cm 24,3

Triglia di scoglio

Mullus surmuletus

Cod. FAO A3 MUR



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 11

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: 3,8 % - semigrasso

Proteine: 19,3 %

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 16,1

Lunghezza comune: cm 25,0

Lunghezza massima: cm 40,0

Età massima riscontrata: anni 11

Profondità minima e massima in cui vive: m 5 - 409

Aspetti gastronomici

Come si cucina: al limone, fritta, al sale, alla livornese, in verde

Carne: ottima, compatta, dal sapore intenso



Ricetta del pescatore

TRIGLIA DI SCOGLIO AL LIMONE per 4 persone

Antonello Fioretti - Porto Torres

INGREDIENTI

triglie g 500

aglio in polvere o macinato n°1 cucchiaino da caffè

limone n°1

olio extravergine di oliva q.b.

sale q.b.

PREPARAZIONE

Squamare e pulire il pesce.

Mettere in una padella un limone tagliato a fette, un bicchiere d'acqua, un cucchiaino da caffè di aglio in polvere o macinato, un cucchiaio di olio extravergine di oliva e le triglie.

Salare e coprire con un coperchio. Far cuocere a mezzo fuoco per 5 minuti. Servire.

Ricetta del pescatore

TRIGLIA DI SCOGLIO FRITTA per 4 persone

Antonello Fioretti - Porto Torres

INGREDIENTI

Triglie g 500

Farina 00 q.b

Olio di semi di soia o girasole q.b.

Olio extravergine di oliva 2 cucchiari

Pane grattugiato q.b

Sale q.b.

PREPARAZIONE

Squamare e pulire il pesce. Infarinarlo e ripassarlo nel pane grattugiato. Nella padella mettere l'olio di semi e poco olio extravergine di oliva per dare sapore. Friggere il pesce con olio ben caldo fino a doratura. Quando è cotto metterlo in un piatto con sopra della carta per far assorbire l'olio.

Servire caldo.



Zerro

Spicara smaris

Cod. FAO A3 SPC



0

cm 13,4

Zerro

Spicara smaris

Cod. FAO A3 **SPC**



Rischio di estinzione e legislazione

Rischio di estinzione della specie: rischio minimo

Taglia minima consentita: cm 7

Metodo e periodo di produzione

Può provenire da allevamento intensivo: no

Stagione di pesca: tutto l'anno

Caratteristiche nutrizionali

Grassi: n.d.

Proteine: n.d.

Caratteristiche biologiche

Lunghezza alla maturità sessuale: cm 9,1

Lunghezza comune: cm 14,0

Lunghezza massima: cm 20,0

Età massima riscontrata: n.d.

Profondità minima e massima in cui vive: m 15 - 328

Aspetti gastronomici

Come si cucina: fritto, in agliata

Carne: discreta, molto liscosa



Fonti

- CREA Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria. Tabelle composizione degli alimenti.
- Humanitas.it Enciclopedia degli alimenti
- Assoittica Italia. Spazio consumatore
- Il pescatoreonline.it
- Mercato ittico Pescara: E-fish
- Pescasicilia.net
- Agraria.org
- FishBase.org
- SeaLifeBase.org
- Lista rossa IUCN dei pesci ossei marini italiani

Laore - Servizio Sviluppo delle Filiere Animali
UOTT Produzioni Animali - ATO 2 Sassari
Coordinatore Graziano Carta

Pubblicazione a cura di: Paolo Rosatelli
Fotografie e impaginazione: Antonio Cossu
Collaborazione: Roberto Sai

Consulenza scientifica: Area Marina Protetta Parco Nazionale dell'Asinara

Si ringraziano per la collaborazione:
i pescatori e gli operatori del mercato del primo pescato di Alghero;
la ditta Riviuccio e il Co.Pe.G.A. di Porto Torres;
i pescatori e gli operatori della filiera che hanno fornito le ricette;
l'IP SAR IPSEOA di Sassari.

Contatti: paolorosatelli@agenziaaore.it



Quest'opera è distribuita con Licenza

[Creative Commons - Attribuzione - Condividi allo stesso modo - 4.0 Internazionale](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Ulteriori aggiornamenti sono disponibili

nel sito web dell'agenzia all'indirizzo:

<http://www.sardegnaagricoltura.it/index.php?xsl=443&s=364792&v=2&c=3535&vd=1>

