



PESCATO DI STAGIONE

PRIMAVERA



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

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

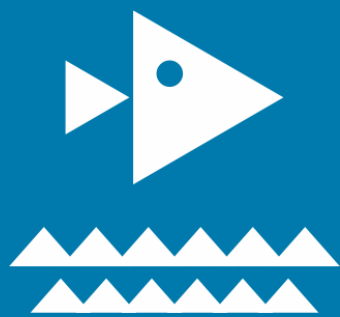


UNIONE EUROPEA

mipaaf
ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



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



ACCIUGA

Caratteristiche nutrizionali magro

Rischio di estinzione non valutato

Taglia minima consentita 9 cm

Stagione di pesca tutto l'anno

Carne gustosa

Si cucina... fritta, in verde, al forno, marinata, sott'olio



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

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



UNIONE EUROPEA

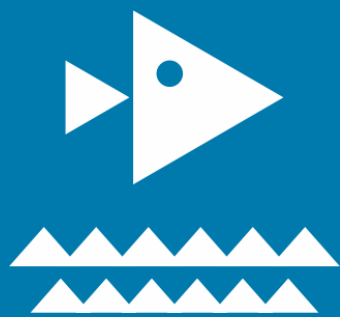
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



ARGENTINA

Caratteristiche nutrizionali semigrasso

Rischio di estinzione non valutato

Taglia minima consentita 7 cm

Stagione di pesca tutto l'anno

Carne delicata

Si cucina... fritta



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

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



UNIONE EUROPEA

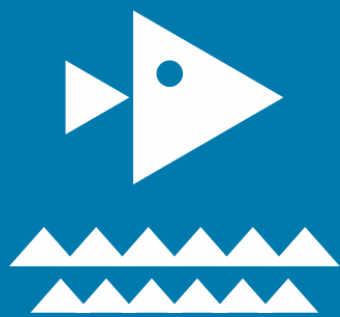
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



BUSBANA

Caratteristiche nutrizionali magro

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 12 cm

Stagione di pesca inverno, primavera

Carne digeribile, molle, molto delicata

Si cucina... fritta, in zuppa



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

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



UNIONE EUROPEA

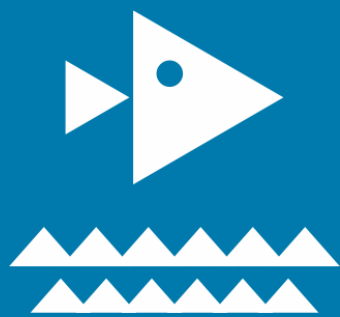
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



CEFALO

Caratteristiche nutrizionali semigrasso

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 20 cm

Stagione di pesca primavera, autunno

Carne soda, abbastanza pregiata e dal sapore delicato

Si cucina... al sale, in verde, al forno, alla griglia, affumicato, fritto



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

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



UNIONE EUROPEA

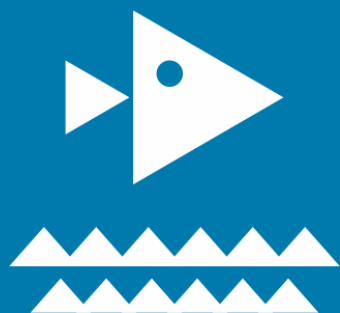
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



CEPOLA

Caratteristiche nutrizionali magro

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 7 cm

Stagione di pesca autunno, inverno, primavera

Carne saporita, di quantità spesso ridotta date le sue dimensioni e la presenza di spine

Si cucina... fritta, in zuppa, in umido



REGIONE AUTONOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

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



UNIONE EUROPEA

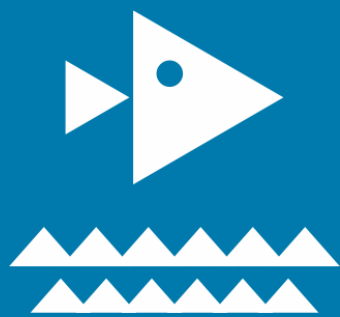
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



CORVINA

Caratteristiche nutrizionali molto magro

Rischio di estinzione quasi minacciata

Taglia minima consentita 20 cm

Stagione di pesca primavera, estate

Carne morbida, delicata e saporita

Si cucina... all'acqua pazza, al forno, alla griglia, al cartoccio, al vino, al sale



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

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



UNIONE EUROPEA

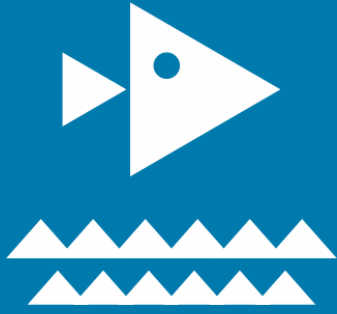
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



GALLINELLA

Caratteristiche nutrizionali magro

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 7 cm

Stagione di pesca inverno, primavera

Carne di buon pregio, soda, bianca, tenera e digeribile

Si cucina... in zuppa, all'acqua pazza, in forno, in umido



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

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



UNIONE EUROPEA

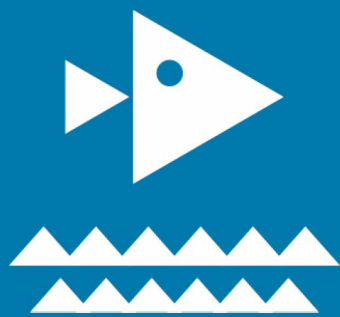
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



GAMBERETTO ROSA

Caratteristiche nutrizionali magro

Rischio di estinzione non valutato

Taglia minima consentita 2 cm

Stagione di pesca primavera, estate

Carne soda e compatta, di ottima qualità e dal gusto intenso

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



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

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



UNIONE EUROPEA

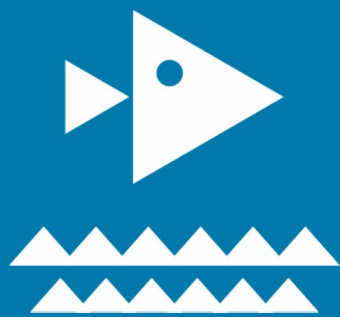
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



GATTUCCIO

Caratteristiche nutrizionali magro

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 7 cm

Stagione di pesca primavera, estate, autunno

Carne morbida, senza lisce, con cartilagine centrale

Si cucina... in agliata



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

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



UNIONE EUROPEA

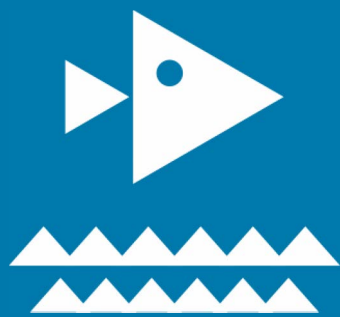
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



GRANCHIO

Caratteristiche nutrizionali molto magro

Rischio di estinzione non valutato

Taglia minima consentita non definita

Stagione di pesca tutto l'anno

Carne tenera e saporita

Si cucina... in zuppa, arrosto, in umido, al vapore, bollito



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

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



UNIONE EUROPEA

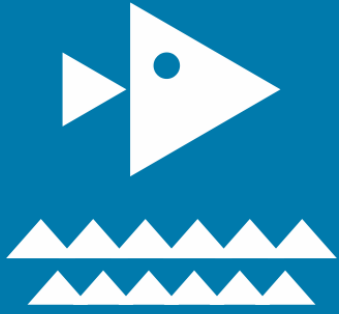
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



MENOLA

Caratteristiche nutrizionali magro

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 7 cm

Stagione di pesca primavera, estate, autunno

Carne discreta, ricca di lisce

Si cucina... fritta, in agliata, arrosto



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

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



UNIONE EUROPEA

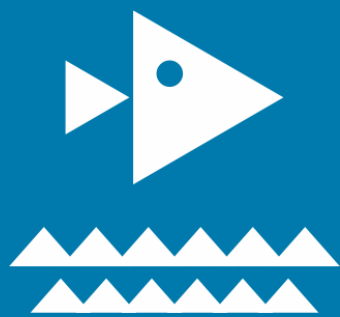
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



MERLUZZO/NASELLO

Caratteristiche nutrizionali magro

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 20 cm

Stagione di pesca tutto l'anno

Carne pregiata, bianca, tenera e molto digeribile

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



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

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



UNIONE EUROPEA

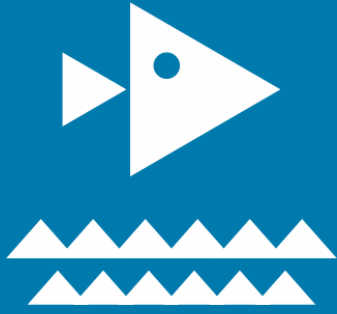
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



PAONESSA

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 7 cm

Stagione di pesca primavera, estate

Carne discreta

Si cucina... in zuppa, fritta



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

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



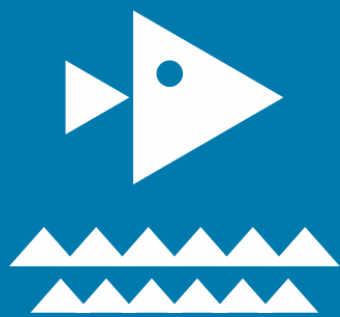
UNIONE EUROPEA

mipaaf
ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



SALPA

Caratteristiche nutrizionali magro

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 15 cm

Stagione di pesca primavera, estate

Carne digeribile, buona se freschissima, dal forte sapore di alga, facilmente deperibile, ricca di lisce

Si cucina... in verde, frita



REGIONE AUTONOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

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



UNIONE EUROPEA

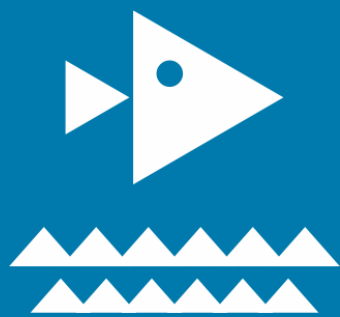
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



SERRANO

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 7 cm

Stagione di pesca primavera, estate

Carne discretamente pregiata

Si cucina... fritto



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

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



UNIONE EUROPEA

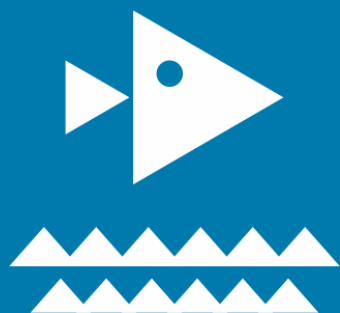
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



TORDO

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 7 cm

Stagione di pesca tutto l'anno

Carne discreta

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



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

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



UNIONE EUROPEA

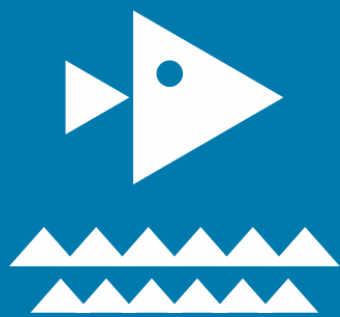
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



TRACINA

Caratteristiche nutrizionali semigrasso

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 7 cm

Può provenire da allevamento intensivo? No

Stagione di pesca primavera, estate

Carne bianca, soda e saporita

Si cucina... in zuppa, fritta, in umido o arrosto



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

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



UNIONE EUROPEA

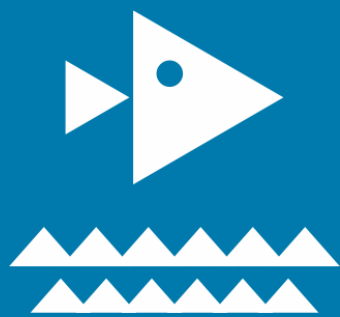
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



SGOMBRO

Caratteristiche nutrizionali semigrasso

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 18 cm

Stagione di pesca tutto l'anno

Carne scura, dal sapore forte, morbida, facilmente deperibile per l'alto contenuto in grassi

Si cucina... fritto, in umido, lessato, arrosto, al vapore, al salto, marinato, sott'olio



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

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



UNIONE EUROPEA

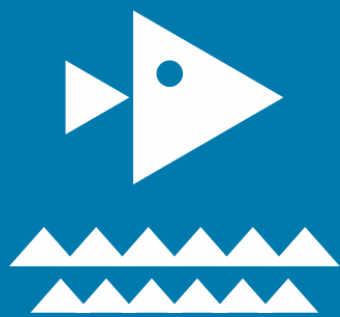
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



ZERRO

Caratteristiche nutrizionali magro

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 7 cm

Stagione di pesca tutto l'anno

Carne discreta, molto liscosa

Si cucina... fritto, in agliata



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

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



UNIONE EUROPEA

mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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

