



PESCATO DI STAGIONE

ESTATE



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

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

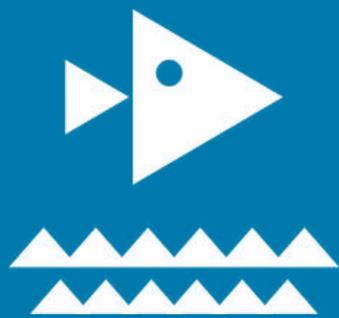


UNIONE EUROPEA

mipaaf
ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



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



AGUGLIA

Caratteristiche nutrizionali semigrasso

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 25 cm

Stagione di pesca estate, autunno

Carne bianca, di buona qualità

Si cucina... fritta, in verde



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

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



UNIONE EUROPEA

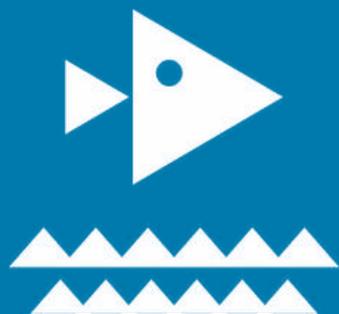
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



BARRACUDA

Caratteristiche nutrizionali semigrasso

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 7 cm

Stagione di pesca tutto l'anno

Carne morbida, con poche spine facili da individuare

Si cucina... in agliata, in brodo, al cartoccio, al forno, alla griglia, 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

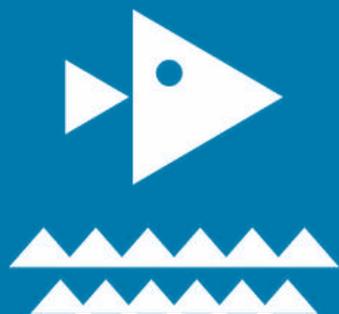
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



BOGA

Caratteristiche nutrizionali magro

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 15 cm

Stagione di pesca tutto l'anno

Carne discreta, piuttosto scura, ricca di spine

Si cucina... fritta, in verde



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

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



UNIONE EUROPEA

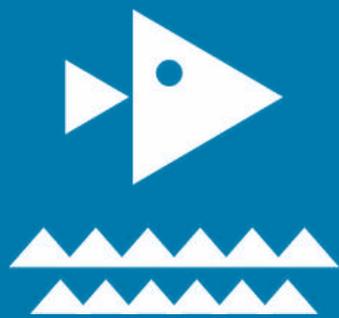
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



COZZA

Caratteristiche nutrizionali magro

Rischio di estinzione ND

Taglia minima consentita 5 cm

Stagione di consumo tutto l'anno

Carne dal sapore intenso e deciso

Si cucina... cruda, al vapore, frita, gratinata, in umido



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

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



UNIONE EUROPEA

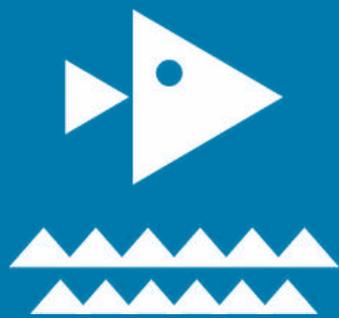
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



GAMBERO GOBETTO

Caratteristiche nutrizionali ND

Rischio di estinzione ND

Taglia minima consentita ND

Stagione di pesca primavera, estate

Carne dal gusto molto delicato

Si cucina... lessato, 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

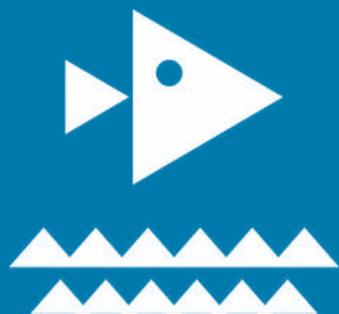
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



GRANSEOLA

Caratteristiche nutrizionali magro

Rischio di estinzione ND

Taglia minima consentita ND

Stagione di pesca primavera, estate

Carne dal sapore delicato, con un profumo di mare

Si cucina... in zuppa, lessato



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

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



UNIONE EUROPEA

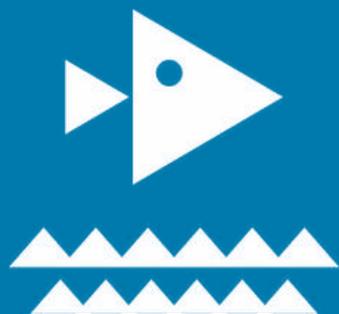
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



LECCIA

Caratteristiche nutrizionali ND

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 60 cm

Stagione di pesca estate, autunno

Carne dal sapore delicato, molto simile a quella della ricciola

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



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

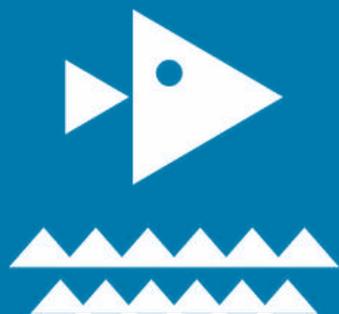
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



MELÙ O POTASSOLO

Caratteristiche nutrizionali magro

Rischio di estinzione ND

Taglia minima consentita 20 cm

Stagione di pesca tutto l'anno

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

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



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

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



UNIONE EUROPEA

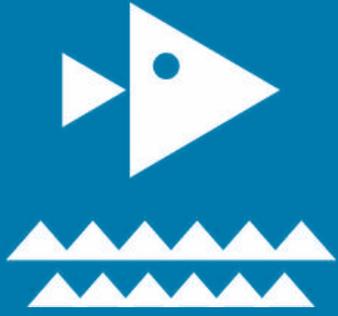
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



MOSTELLA

Caratteristiche nutrizionali magro

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 20 cm

Stagione di pesca tutto l'anno

Carne morbida, dal sapore delicato, insipida

Si cucina... al vapore, lessata



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

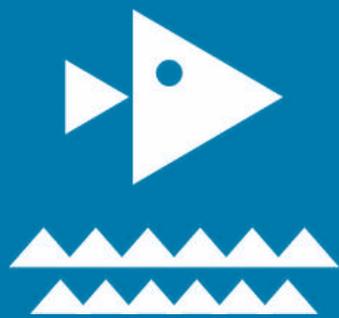
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



MURENA

Caratteristiche nutrizionali ND

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 60 cm

Stagione di pesca tutto l'anno

Carne bianca e saporita

Si cucina... fritta, alla griglia



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

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



UNIONE EUROPEA

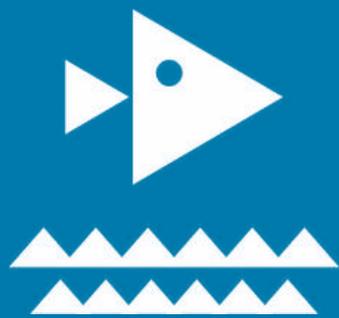
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



ORATA

Caratteristiche nutrizionali semigrasso

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 20 cm

Stagione di consumo tutto l'anno

Carne ottima, soda, saporita, bianco-rosata

Si cucina... alla griglia, al forno, al cartoccio



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

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



UNIONE EUROPEA

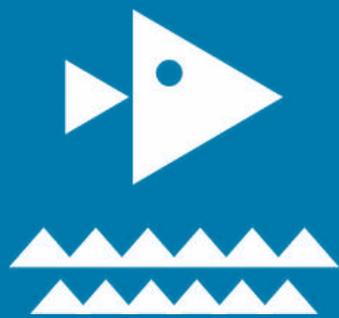
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



PESCE PRETE

Caratteristiche nutrizionali semigrasso

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 7 cm

Stagione di pesca tutto l'anno

Carne discreta, compatta, bianca

Si cucina... in zuppa



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

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



UNIONE EUROPEA

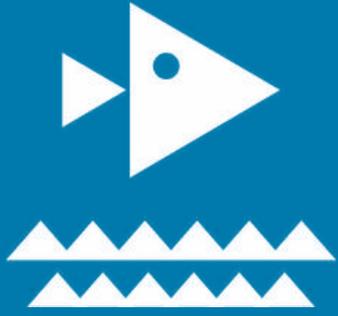
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



RANA PESCATRICE

Caratteristiche nutrizionali semigrasso

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 40 cm

Stagione di pesca tutto l'anno

Carne pregiatissima, bianca, soda e senza spine

Si cucina... impanata e fritta, alla catalana, al forno, in umido, in carpaccio



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

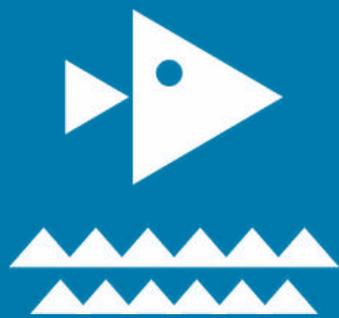
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



RAZZA

Caratteristiche nutrizionali magro

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita ND

Stagione di pesca tutto l'anno

Carne discreta

Si cucina... arrosto, bollita, fritta, in umido



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

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



UNIONE EUROPEA

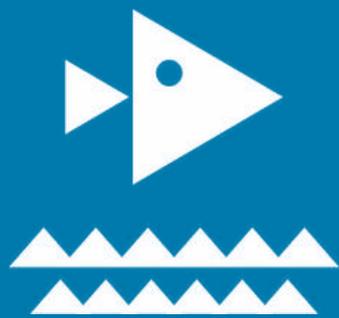
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



SARDINA

Caratteristiche nutrizionali grasso

Rischio di estinzione ND

Taglia minima consentita 11 cm

Stagione di pesca primavera, estate

Carne ottima e saporita

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

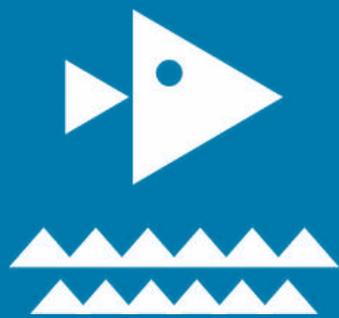
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



SPIGOLA

Caratteristiche nutrizionali magro
Rischio di estinzione quasi minacciata
Taglia minima consentita 25 cm
Stagione di consumo tutto l'anno
Carne bianca, ottima
Si cucina... al forno, alla griglia



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

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



UNIONE EUROPEA

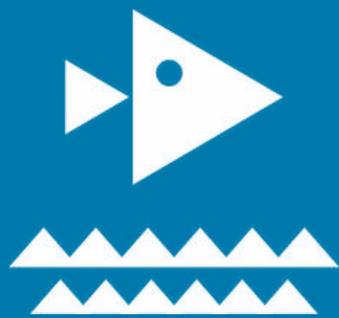
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



SUGARELLO

Caratteristiche nutrizionali magro

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 15 cm

Stagione di pesca tutto l'anno

Carne molto saporita

Si cucina... in verde, fritto, alla griglia



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

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



UNIONE EUROPEA

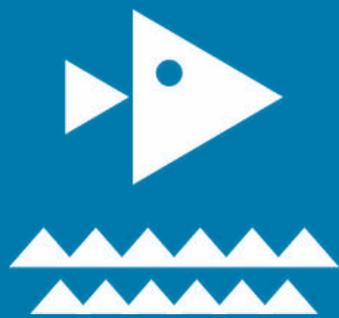
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



TANUTA

Caratteristiche nutrizionali ND

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 15 cm

Stagione di pesca tutto l'anno

Carne bianca, di buon pregio

Si cucina... alla griglia, al forno, in padella



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

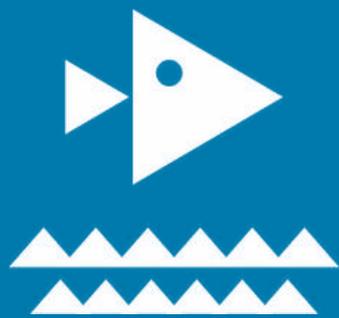
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



TINCA

Caratteristiche nutrizionali magro

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 20 cm

Stagione di pesca estate

Carne saporita ma ricca di spine

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



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

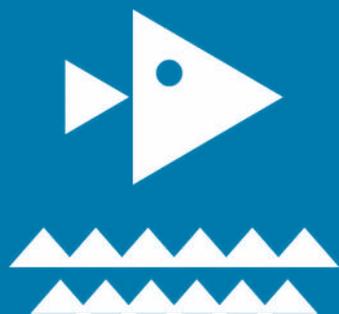
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



TOMBARELLO

Caratteristiche nutrizionali semigrasso

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 7 cm

Stagione di pesca tutto l'anno

Carne rossastra, discreta, piuttosto oleosa

Si cucina... alla griglia, al forno, in padella



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

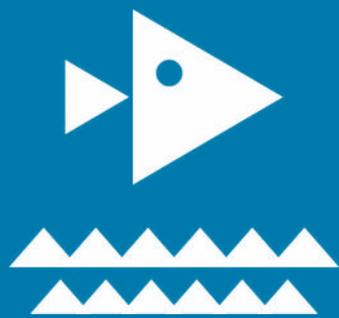
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



TONNO

Caratteristiche nutrizionali semigrasso

Rischio di estinzione quasi minacciato

Taglia minima consentita 115 cm

Stagione di pesca inverno, primavera, estate

Carne dal colore rosso bruno, ricca di grasso

Si cucina... alla griglia, al forno, in padella



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

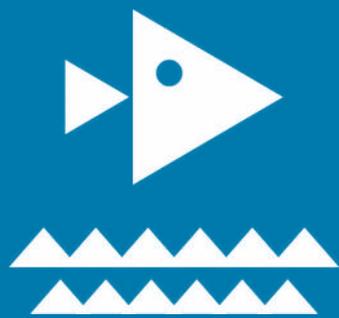
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



VONGOLA

Caratteristiche nutrizionali magro

Rischio di estinzione ND

Taglia minima consentita 2,2 cm

Stagione di consumo tutto l'anno

Carne ottima

Si cucina... al vapore, cruda, fritta, in umido, gratinata



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

