



PESCATO DI STAGIONE AUTUNNO



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

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



UNIONE EUROPEA

mipaaf
ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



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



CALAMARO

Caratteristiche nutrizionali magro

Rischio di estinzione non valutato

Taglia minima consentita non definita

Stagione di pesca autunno, tutto l'anno

Carne soffice e delicata

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



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

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



UNIONE EUROPEA

mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



DENTICE

Caratteristiche nutrizionali semigrasso

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 30 cm

Stagione di pesca estate, autunno

Carne soda, magra, saporita, piuttosto pregiata

Si cucina... al forno, 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



GHIOZZETTO

Caratteristiche nutrizionali non valutate

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 7 cm

Stagione di pesca estate, autunno

Carne discreta, ricca di spine

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



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

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



UNIONE EUROPEA

mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



MORMORA

Caratteristiche nutrizionali magro

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 20 cm

Stagione di pesca estate, autunno

Carne magra e bianca, molto liscosa

Si cucina... al forno, 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



OCCHIATA

Caratteristiche nutrizionali semigrasso

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 15 cm

Stagione di pesca autunno, tutto l'anno

Carne discretamente pregiata

Si cucina... in verde, 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



OCCHIONE

Caratteristiche nutrizionali semigrasso

Rischio di estinzione quasi minacciato

Taglia minima consentita 33 cm

Stagione di pesca autunno, tutto l'anno

Carne pregiata

Si cucina... in verde, 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



OMBRINA

Caratteristiche nutrizionali magro

Rischio di estinzione non valutato

Taglia minima consentita 25 cm

Stagione di pesca autunno, inverno

Carne bianca e pregiata

Si cucina... al forno, bollita, 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



PAGELLO

Caratteristiche nutrizionali magro

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 20 cm

Stagione di pesca autunno, tutto l'anno

Carne bianca, dal sapore delicato

Si cucina... al forno, al cartoccio, in zuppa, nel ragù di pesce



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



PAGRO

Caratteristiche nutrizionali magro

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 25 cm

Stagione di pesca tutto l'anno

Carne bianca, soda e saporita

Si cucina... al forno, alla griglia, 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



POLPO

Caratteristiche nutrizionali magro

Rischio di estinzione non valutato

Taglia minima consentita 300 gr

Stagione di pesca autunno, tutto l'anno

Carne morbida, gustosa, ipocalorica

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



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

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



UNIONE EUROPEA

mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



RICCIOLA

Caratteristiche nutrizionali semigrasso

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 60 cm

Stagione di pesca autunno, inverno

Carne simile al tonno, soda e pregiata

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 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



SARAGO

Caratteristiche nutrizionali semigrasso

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 23 cm

Stagione di pesca autunno, tutto l'anno

Carne bianca e soda

Si cucina... all'acqua pazza, in verde, alla griglia, al sale, 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



SCORFANO

Caratteristiche nutrizionali molto magro

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 7 cm

Stagione di pesca autunno, tutto l'anno

Carne dal sapore delicato

Si cucina... in zuppa



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

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



UNIONE EUROPEA

mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



SEPPIA

Caratteristiche nutrizionali magro

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 20 cm

Stagione di pesca autunno, inverno, primavera

Carne compatta, gustosa e facilmente digeribile

Si cucina... al forno, bollita, 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

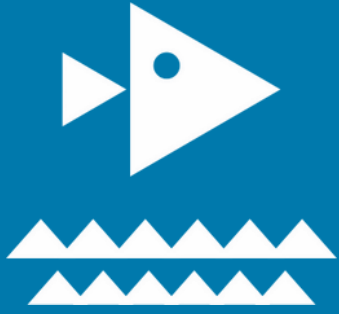
mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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



SOGLIOLA

Caratteristiche nutrizionali magro

Rischio di estinzione non valutato

Taglia minima consentita 20 cm

Stagione di pesca autunno, primavera

Carne bianco-rosata, dal sapore delicato

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



SPRATTO / PAPALINA

Caratteristiche nutrizionali semigrasso

Rischio di estinzione minimo

Taglia minima consentita 11 cm

Stagione di pesca autunno, inverno

Carne tenera, digeribile, facilmente deperibile

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



REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

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



UNIONE EUROPEA

mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

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

