

# LA RICCHEZZA DEL PESCE POVERO!

Sugarelli, tremore, spatole, cefali, potassoli, palamite, lecci stella ... nomi che, seppur non molto conosciuti, appartengono ai pesci del nostro mare. Pesci che vale la pena riscoprire, perché vengono da vicino e hanno quindi un impatto ambientale ridotto, oltre ad esser ricchi di importanti nutrienti, ma nonostante questo sono perlopiù sottoutilizzati o rigettati in mare, perché di scarso interesse commerciale.



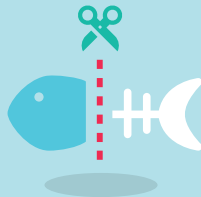
## Lo sapevi che?



Ogni anno nelle acque italiane più di **40.000 tartarughe marine** muoiono a causa di catture accidentali



Per **1kg** di gamberetti possono rimanere nelle reti anche **10 o 20 KG** di pesci, tartarughe marine o altri animali



Per produrre tonno in scatola si utilizza solo circa il **50%** di ogni esemplare



Nonostante gli oltre **7.400 km** di costa italiana, più di **2/3** di pesci consumati in Italia provengono dall'estero

## Come puoi dare il tuo contributo per cambiare le cose?

*Che tu sia a casa o al ristorante, quando vuoi mangiare pesce fai attenzione, rifiuta le pratiche nocive e sostieni quelle virtuose ...*

**... e comunque, non esagerare!**

Meglio pesce locale! Non ha inquinato percorrendo molti chilometri e sostiene le filiere corte



Evita le specie a rischio di estinzione o frutto di pratiche di pesca o allevamento non sostenibili

(tra cui salmone, tonno rosso, gamberi tropicali allevati, pesce spada, o datteri di mare)

Permetti alla specie di riprodursi non consumando pesci troppo giovani o nella stagione della riproduzione



Impara a cucinare e conoscere il pesce azzurro: è nutriente, saporito ed economico



## HAI ALTRI SUGGERIMENTI?

Segnalaceli su FB! Per altre idee su un consumo ittico più consapevole, leggi l'approfondimento sul sito di SenzaSpredo!

[www.senza-spreco.it](http://www.senza-spreco.it) - [info@senza-spreco.it](mailto:info@senza-spreco.it)



È un progetto della **Cooperativa Le Mele di Newton** pensato per ridurre lo spreco alimentare attraverso percorsi educativi, eventi, incontri, progetti di formazione e un market-place per vendere a prezzo scontato o donare a enti caritatevoli i prodotti alimentari in eccedenza.

Il progetto è stato sviluppato grazie al supporto della **Fondazione il Cuore si Scioglie**.

**unicoop**  
firenze

