

SICUREZZA ALIMENTARE CONSERVAZIONE E STAGIONALITÀ DEI PRODOTTI ITTICI

I prodotti ittici, ovvero, **crostacei, pesci, molluschi bivalvi** e **cefaloidi**, rappresentano per l'alimentazione una preziosa fonte di proteine, vitamine, omega3 e minerali. Essi sono consigliati per l'ottimo valore nutrizionale e non dovrebbero mai mancare in una dieta sana ed equilibrata. È bene osservare alcune regole per il consumo in sicurezza dei prodotti ittici.

ETICHETTA. Leggere sempre le informazioni dell'etichetta, non acquistare il prodotto se questa è assente o non riporta le informazioni minime previste dalla norma, tra cui, il mare dove è stato pescato o il paese dove è stato allevato il prodotto.

PUNTO VENDITA. Non acquistare prodotti della pesca da ambulanti sprovvisti del necessario titolo per l'esercizio e con prodotti conservati senza il ghiaccio.

I PRODOTTI FRESCHI

Assicurati che i prodotti siano conservati negli appositi compartimenti e a temperatura controllata eventualmente mediante utilizzo del ghiaccio. Ricorda che i prodotti devono essere subito portati a casa, mediante uso delle apposite buste termiche e che i prodotti devono essere conservati nel frigo.

I PRODOTTI CONGELATI

Assicurati che i prodotti congelati o surgelati siano conservati negli appositi freezer. Ricorda che i prodotti devono essere subito portati a casa, mediante uso delle apposite buste termiche e che i prodotti devono essere conservati a casa nel freezer.

IL DECONGELATO

Per decongelare il prodotto in modo corretto riponi il prodotto con abbondante anticipo, almeno mezza giornata, nel frigo. In questo modo il scongelamento sarà graduale.

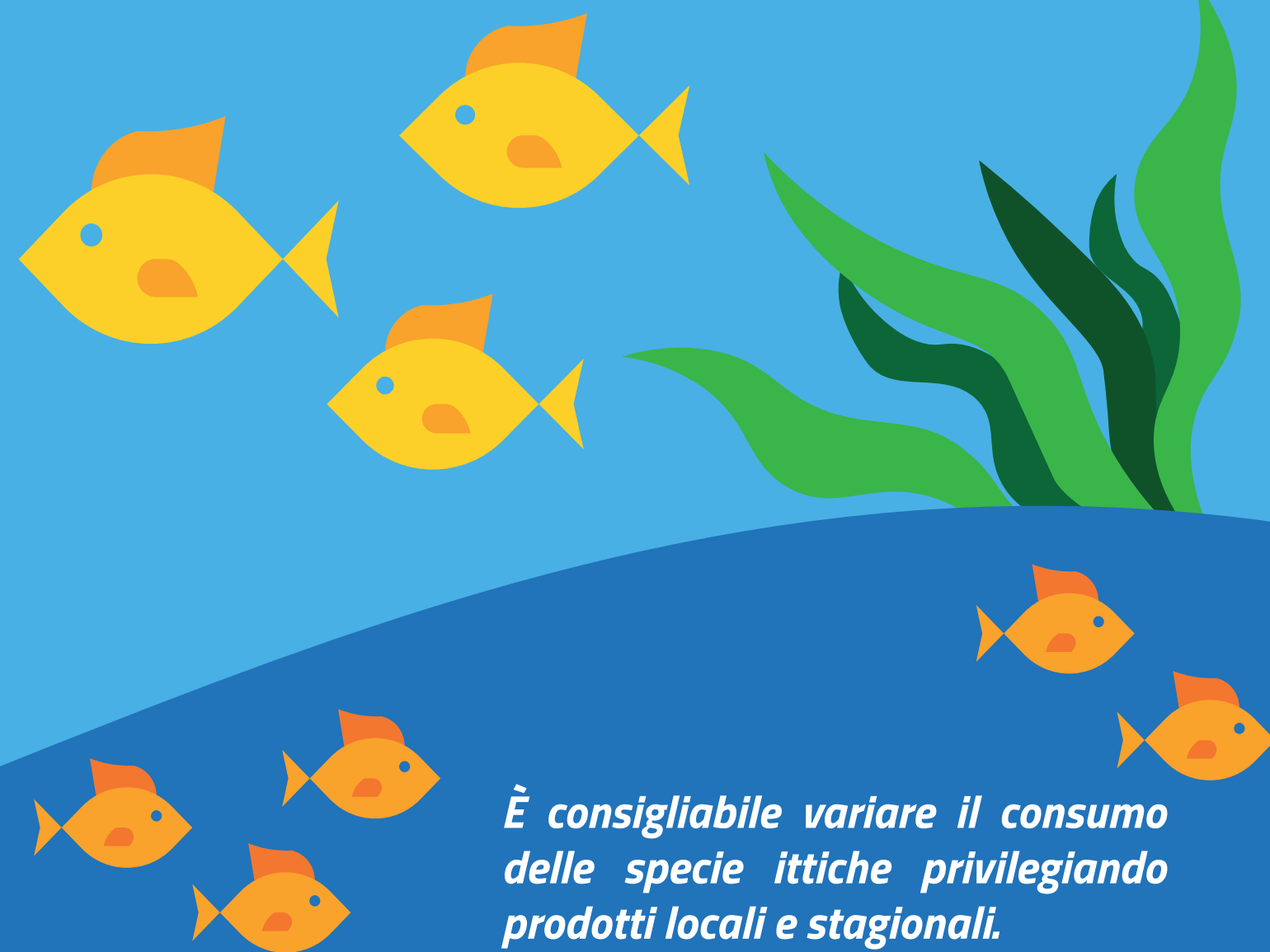
I MOLLUSCHI BIVALVI

I molluschi bivalvi vanno acquistati solo se confezionati nelle retine o prelevati dalle retine recanti apposita etichettatura e presso gli esercizi autorizzati. Quando sei a casa avvolgili in un panno umido, riponili nel frigo per la conservazione e consumali nel più breve tempo possibile.

CONSERVAZIONE

SPOTZONE

STAGIONALITÀ



È consigliabile variare il consumo delle specie ittiche privilegiando prodotti locali e stagionali.

GENNAIO: nasello, sardina, sogliola, spigola, triglia, cappone, rombo, ostrica, mazzancolla

FEBBRAIO: nasello, sardina, sgombro, sogliola, spigola, cappone, rombo, ostrica, mazzancolla

MARZO: acciuga, nasello, sogliola, triglia, cappone, rombo, ostrica, mazzancolla

APRILE: acciuga, cefalo, muggine, dentice, nasello, pesce spada, sardina, sgombro, sogliola, tonno, triglia, aguglia, cappone, ricciola, mazzancolla

MAGGIO: acciuga, cefalo, muggine, dentice, nasello, pesce spada, sardina, sogliola, tonno, triglia, aguglia, ricciola, cozza, calamaretto, mazzancolla

GIUGNO: acciuga, cefalo, muggine, dentice, nasello, orata, pesce spada, sardina, sogliola, spigola, tonno, triglia, aguglia, sarago, ricciola, cozza, calamaretto, mazzancolla

LUGLIO: acciuga, cefalo, muggine, dentice, nasello, orata, pesce spada, sardina, sgombro, sogliola, spigola, triglia, aguglia, sarago, ricciola, tonno, cozza, calamaretto, astice, scampo

AGOSTO: acciuga, dentice, nasello, orata, pesce spada, sardina, sgombro, sogliola, triglia, aguglia, lampuga, sarago, cozza, calamaretto, astice, scampo

SETTEMBRE: acciuga, alalunga, dentice, orata, pesce spada, sardina, sogliola, triglia, aguglia, lampuga, sarago, cozza, astice, scampo

OTTOBRE: alalunga, muggine, nasello, orata, pesce spada, sardina, sogliola, tonno, triglia, lampuga, ostrica

NOVEMBRE: acciuga, muggine, dentice, nasello, orata, sardina, sogliola, triglia, ostrica, mazzancolla

DICEMBRE: muggine, nasello, sardina, sogliola, spigola, triglia, ostrica, mazzancolla