



WWF

FISH GUIDE

2016



~
ΚΑΘΕ ΠΙΑΤΟ
ΚΑΙ ΜΙΑ
ΙΣΤΟΡΙΑ
~

Ο οδηγός του WWF
για την υπεύθυνη
κατανάλωση ψαρικών



ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΣΥΓΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙΤΑΙ
ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ

Ο οδηγός δημοσιεύτηκε το 2016
από το WWF – Παγκόσμιο Ταμείο για τη Φύση.
Μερική ή ολική αναπαραγωγή αυτής της δημοσίευσης
πρέπει να αναφέρει τον τίτλο και τους κατόχους
πνευματικών δικαιωμάτων.
Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Η ηλεκτρονική έκδοση της δημοσίευσης
και σχετικό υλικό βρίσκονται εδώ:
fishguide.wwf.gr



Για ένα μέλλον όπου άνθρωπος και φύση
συνυπάρχουν αρμονικά

ΚΑΘΕ ΠΙΑΤΟ ΚΑΙ ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ

Ο οδηγός του WWF για την υπεύθυνη
κατανάλωση ψαρικών

**Τρώμε περίπου 20 κιλά
ψαρικών κάθε χρόνο¹,
- σχεδόν διπλάσια
ποσότητα απ' ό, τι
πριν 50 χρόνια.**

¹FAO 2016. The state of World Fisheries and Aquaculture 2016

Η ΨΥΧΡΗ ΑΛΗΘΕΙΑ

Η παγκόσμια ζήτηση για ψαρικά συνεχίζει να αυξάνεται. Είναι δύσκολο να φανταστούμε τη διατροφή μας χωρίς αυτά!

Όμως για να ικανοποιήσουμε την όρεξή μας, σήμερα αλιεύουμε περισσότερα ψαρικά απ' όσα μπορούν να μας δώσουν οι θάλασσές μας.

Έτσι έχουμε φτάσει σε ένα σημείο που τα θαλάσσια οικοσυστήματα και πολλές τοπικές κοινωνίες -ειδικά στις αναπτυσσόμενες

χώρες- κινδυνεύουν. Η υπεραλίευση έχει εξελιχθεί σε μια από τις μεγαλύτερες απειλές για τις θάλασσές μας.

Ευτυχώς, μπορούμε να σταματήσουμε την υπεραλίευση. Χρειαζόμαστε όμως τη βοήθειά σου.



Το **31%** των παγκόσμιων ιχθυαποθεμάτων υπεραλιεύεται.²

Η παράνομη, λαθραία και άναρχη αλιεία φτάνει τους **26 εκατομμύρια τόνους** ετησίως, ποσότητα μεγαλύτερη από το **30%** των ψαρικών που αλιεύονται παγκοσμίως κάθε χρόνο.³

Το 2014, το **85%** των ψαρικών που καταναλώθηκαν στις μεσογειακές χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ήταν εισαγόμενα.⁴

Πάνω από τα μισά ψαρικά που αγοράζει ο Ευρωπαίος καταναλωτής προέρχονται από αναπτυσσόμενες χώρες

Η Ευρωπαϊκή Ένωση είναι ο μεγαλύτερος εισαγωγέας ψαρικών διεθνώς και πάνω από τη μισή ποσότητα που εισάγει προέρχεται από ασιατικές, αφρικανικές και άλλες αναπτυσσόμενες χώρες, όπου πολλές τοπικές κοινωνίες στηρίζονται στην αλιεία για την επιβίωσή τους. Τα ψαρικά αποτελούν τα πλέον εμπορεύσιμα προϊόντα διεθνώς.

800 εκατομμύρια⁵ άνθρωποι εξαρτώνται από τα ψαρικά προκειμένου να εξασφαλίσουν τα θρεπτικά συστατικά στη διατροφή τους, αλλά και εισόδημα για την οικογένειά τους. Πολλοί από αυτούς ζουν σε αναπτυσσόμενες χώρες.

²SOFIA report 2016, FAO <http://www.fao.org/3/a-i5555e.pdf>

³Agnew, D.J., Pearce, J., Pramod, G., et al. (2009) Estimating the Worldwide Extent of Illegal Fishing. PLoS ONE4, e4570

⁴EUMOFA (2014) The EU Fish Market

⁵LPE, 2014. Sustainable fisheries and aquaculture for food security and nutrition <http://www.fao.org/3/a-i3844e.pdf>

ΣΥΝΔΕΟΜΑΣΤΕ ΟΛΟΙ ΜΕΤΑΞΥ ΜΑΣ

Σε μια διεθνή οικονομία, οι καθημερινές επιλογές μας ως προς τα ψαρικά έχουν τεράστιες επιπτώσεις στους θαλάσσιους πόρους και τους ανθρώπους, ακόμα και αν αυτοί βρίσκονται μακριά μας. Η υπεραλίευση, για την ικανοποίηση της αυξανόμενης ζήτησης, αποτελεί μεγάλη απειλή, με τις κυβερνήσεις και τον αλιευτικό

τομέα να καταβάλλουν προσπάθειες για να την αποτρέψουν. Στο μεταξύ, ως καταναλωτές, δεν χρειάζεται να εγκαταλείψουμε τις ψαροφαγικές μας συνήθειες. Αυτό που μπορούμε να κάνουμε είναι να αγοράζουμε βιώσιμα ψαρικά, που έχουν αλιευθεί με τρόπο που προστατεύει τα ιχθυαποθέματα και τους ανθρώπους που εξαρτώνται από αυτά.



ΚΑΙ ΜΑΖΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ

1 ΑΓΟΡΑΖΟΥΜΕ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΨΑΡΙΚΑ

Αναζητάμε τη σήμανση MSC ή ASC ή τη σήμανση βιολογικής προέλευσης, οι οποίες δείχνουν ότι τα ψαρικά μας προέρχονται από πιστοποιημένους αλιευτικούς στόλους, που χρησιμοποιούν βιώσιμες μεθόδους αλιείας ή αποτελούν προϊόντα υπεύθυνης υδατοκαλλιέργειας.

3 ΕΛΕΓΧΟΥΜΕ ΤΙΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ

Στην Ευρωπαϊκή Ένωση, ο νόμος μας δίνει το δικαίωμα να γνωρίζουμε το πλήρες όνομα του προϊόντος που αγοράζουμε, τη μέθοδο και την περιοχή αλιείας, το αν αλιεύθηκε ελεύθερα (και με τι μέθοδο και που) ή αν προήλθε από υδατοκαλλιέργεια, τη μέθοδο εκτροφής του, το εάν είναι φρέσκο ή κατεψυγμένο. Εάν αυτές οι πληροφορίες δεν φαίνονται, ρωτάμε. Αν δεν πάρουμε απάντηση, δεν αγοράζουμε!

2 ΔΕΝ ΤΡΩΜΕ ΥΠΟΜΕΓΕΘΗ ΨΑΡΙΚΑ (ΓΟΝΟ)

Τα ψαρικά που είναι μικρότερα από ένα ορισμένο μέγεθος δεν έχουν ακόμη ενηλικιωθεί και δεν έχουν προλάβει να αναπαραχθούν. Ρωτάμε τον ψαρά μας και βεβαιωνόμαστε ότι αγοράζουμε ενήλικα ψαρικά. Με τον τρόπο αυτό βοηθάμε τις θάλασσες να ξαναγεμίσουν.

4 ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΣΤΙΣ ΓΕΥΣΕΙΣ

Η ποικιλία στην κατανάλωση ψαρικών αμβλύνει τις πιέσεις που ασκούνται στους θαλάσσιους πόρους. Η ποικιλία στο πιάτο είναι διασκεδαστική και βοηθά τις θάλασσές μας!



Marine Stewardship Council



Aquaculture Stewardship Council

ΨΑΡΟ ΙΣΤΟΡΙΕΣ

**Κάθε ψάρι
έχει την ιστορία του**



Ο οδηγός του WWF μας παρουσιάζει τις ιστορίες που κρύβονται πίσω από το πιάτο μας, ενώ μας μαθαίνει πώς να διαλέγουμε τα ψαρικά μας υπεύθυνα.

Με τον οδηγό εμπνεύμαστε από ταλαντούχους σεφ και δοκιμάζουμε νόστιμες και βιώσιμες συνταγές που δημιούργησαν για εμάς.

Τέλος, μαθαίνουμε ποιά ψαρικά συστήνει το WWF.

Για περισσότερες πληροφορίες και χρήσιμα links, παρακαλούμε επισκεφθείτε το fishguide.wwf.gr και το www.wwf.gr/fish

ΜΥΔΙΑ

το φίλτρο του
ωκεανού



Mytilus galloprovincialis



Ελάχιστο μέγεθος

5 εκ.



Τι τρώω

Φιλτράρω το νερό γύρω μου, κι έτσι είμαι ένας τέλειος καθαριστής του θαλάσσιου οικοσυστήματος.



Από πού κατάγομαι

Από τη Μεσόγειο και από τις παράκτιες ζώνες των περισσότερων περιοχών του κόσμου.



ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

Η καλλιέργεια μυδιών σε σχοινιά αναγνωρίζεται ως μία από τις πιο υπεύθυνες και αποτελεσματικές πρακτικές εκτροφής. Ζητάμε καλλιεργημένα μύδια και κατά προτίμηση με πιστοποίηση ASC.

Στη Μεσόγειο με εκτρέφουν σε αιωρούμενα σχοινιά, έτσι ώστε να με κρατούν μακριά από τον πυθμένα και να αποφεύγεται η καταστροφή του οικοτόπου μου.



ΜΥΔΙΑ

με τσορίθο
και σαφράν



2



45 ΛΕΠΤΑ

Ana Grgić
ΚΡΟΑΤΙΑ

Υλικά

1 κιλό φρέσκα μύδια, ξυσμένα και καθαρισμένα από τα μουστάκια τους
100 γρ. τσορίθο
για πρέζα σαφράν

5 φρέσκιες ντομάτες ψιλοκομμένες
1 κ.γ. ντοματοπελτέ
2 σκελίδες σκόρδο
1 κ.γ. θυμάρι
1 κ.γ. δενδρολίβανο
φύλλα φρέσκου

βασιλικό
2/3 φλυτζανιού
ελαιόλαδο
ξύσμα **1** λεμονιού
1 φλυτζάνι λευκό
κρασί
αλάτι – προαιρετικό

Τρόπος μαγειρέματος

Ρίχνουμε το τσορίθο μαζί με το ελαιόλαδο, το σκόρδο και τον ντοματοπελτέ, σε ένα μεγάλο τηγάνι σε μέτρια φωτιά.

Σωτάρουμε ανακατεύοντας κάθε λίγο έως ότου το τσορίθο ψηθεί στο εσωτερικό του, κι έπειτα προσθέτουμε τις ψιλοκομμένες ντομάτες, το σαφράν, το θυμάρι, το δεντρολίβανο και τον βασιλικό. Ρίχνουμε μέσα τα μύδια και το

λευκό κρασί, και αφήνουμε το κρασί να εξατμιστεί. Εάν χρειάζεται, προσθέτουμε λίγο ζωμό ψαριού και βράζουμε έως ότου ανοίξουν τα μύδια.

Πετάμε τα μύδια που δεν ανοίγουν και προσθέτουμε το ξύσμα λεμονιού στα υπόλοιπα.

Σερβίρουμε αμέσως με λίγο ψωμί. Όλοι θα θέλουν να ρουφήξουν και την τελευταία σταγόνα!

ΚΕΦΑΛΟΣ

ΤΟ ΤΈΛΕΙΟ
ΥΠΟΚΑΤΆΣΤΑΤΟ



Chelon labrosus ή άλλα είδη
όπως *Mugil spp.* και *Liza spp.*



Ελάχιστο μέγεθος

Τουλάχιστον 16 εκ.



Τι τρώω

Τρώω φύκη, θαλάσσια
φυτά και μικρά
ασπόνδυλα.



Από πού κατάγομαι

Από τον
Βορειοανατολικό
Ατλαντικό, τη Μάγχη,
τη Βόρεια Θάλασσα και
τη Μεσόγειο Θάλασσα.



ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

Είναι μια τέλεια εναλλακτική λύση για το
υπεραλιευμένο λαβράκι. Έχει σχεδόν ίδια γεύση
και είναι φτηνότερο! Πρέπει να είναι άνω των 16
εκατοστών και να μην αλιεύεται όταν αναπαράγεται -
από Ιούλιο έως Οκτώβριο.

Παρόλο που οι κέφαλοι έχουν τη φήμη του βρώμικου
“ψαριού των λιμανιών”, ο κέφαλος που αγοράζουμε
από τον ψαρά προέρχεται από αλιεία μακριά από την ακτή.



ΦΙΛΕΤΟ ΚΕΦΑΛΟΥ

με τραγανά λαχανικά
και πράσινο τσάι



4



25 ΛΕΠΤΑ

Francois Pasteau
ΓΑΛΛΙΑ

Υλικά

1 κιλό φιλέτα
κέφαλου
100 γρ. καρότα
100 γρ. κίτρινα
παντζάρια

100 γρ. παντζάρια
Chioggia
100 γρ. μάραθος
1 σκελίδα σκόρδο
5 γρ. φρέσκο τζίντζερ
1 κ.σ. ελαιόλαδο

1 κ.σ. σησαμέλαιο
50 γρ. ζαχαρωμένο
τζίντζερ
1 κ.σ. πράσινο τσάι
με περγαμόντο

Τρόπος μαγειρέματος

Ετοιμάζουμε το πράσινο τσάι και ρίχνουμε μέσα το ζαχαρωμένο τζίντζερ σε κυβάκια. Αφήνουμε να κρυώσουν. Κόβουμε τα καρότα και τα παντζάρια σε πολύ λεπτές φέτες και ψιλοκόβουμε τον μάραθο. Βάζουμε τα φιλέτα ψαριού σε ένα τηγάνι, με την πέτσα προς τα κάτω. Μόλις η πέτσα γίνει τραγανή και ψηθούν εσωτερικά, τα γυρίζουμε ανάποδα και τα βγάζουμε από τη φωτιά.

Ζεσταίνουμε το τσάι. Σε ένα τηγάνι με ελαιόλαδο σωτάρουμε τα καρότα, τα παντζάρια και τον μάραθο, φροντίζοντας να παραμείνουν τραγανά. Προσθέτουμε το σησαμέλαιο, κι έπειτα το σκόρδο και το φρέσκο τζίντζερ, ψιλοκομμένα. Σερβίρουμε τα λαχανικά με τα φιλέτα ψαριού από πάνω, περιχύνουμε με το τσάι και τα απολαμβάνουμε ζεστά!

ΣΑΡΔΕΛΑ

η αγαπημένη
του Ναπολέοντα



Sardina pilchardus



Ελάχιστο μέγεθος

Τουλάχιστον 11 εκ.



Τι τρώω

Τρέφομαι κυρίως
με πλαγκτόν.



Από πού κατάγομαι

Παρόλο που το όνομά μου προέρχεται από το νησί της Σαρδηνίας, με βρίσκετε παντού, από τον Βορειοανατολικό Ατλαντικό Ωκεανό και τη Μεσόγειο, έως τη Θάλασσα του Μαρμαρά και τη Μαύρη Θάλασσα.



ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

Εάν την προτιμάμε φρέσκια μπορούμε να την αγοράζουμε όλο τον χρόνο εκτός από τον Δεκέμβριο και τον Ιανουάριο, τους μήνες δηλαδή κατά τους οποίους αναπαράγεται. Αν την αγοράζουμε σε κονσέρβα, βεβαιωνόμαστε ότι διαθέτει πιστοποίηση MSC.

Είμαι το πρώτο ψάρι που μπήκε σε κονσέρβα,
κι αυτό μετά από εντολή του Ναπολέοντα Βοναπάρτη
ο οποίος ήθελε να ταΐσει τους στρατιώτες του.



ΣΑΡΔΕΛΑ

στο αμπελόφυλλο



6



40 ΛΕΠΤΑ

Ηλίας Μαμαλάκης
ΕΛΛΑΔΑ

Υλικά

1 κιλό φρέσκιες
σαρδέλες

1 φλιτζάνι του
τσαγιού ελαιόλαδο
χοντρό αλάτι

300 γρ. τρυφερά
αμπελόφυλλα

Τρόπος μαγειρέματος

Ζεματίζουμε σε καυτό αλατισμένο νερό για 3-4 λεπτά τα αμπελόφυλλα. Τα ξεπλένουμε γρήγορα με άφθονο κρύο νερό για να μείνουν πράσινα. Τα απλώνουμε επάνω σε απορροφητική πετσέτα για να στεγνώσουν. Αποκεφαλίζουμε τις σαρδέλες και τις καθαρίζουμε από τα εντόσθια. Τις αλατίζουμε με λίγο χοντρό αλάτι και τις αφήνουμε να σουρώσουν σε ένα σουρωτήρι για 10 λεπτά. Τυλίγουμε τις σαρδέλες με ένα αμπελόφυλλο την κάθε μια.

Αν τα αμπελόφυλλά μας είναι μεγάλα τα κόβουμε στη μέση. Τοποθετούμε τις σαρδέλες μέσα στο ταψί του φούρνου και τις περιχύνουμε με το ελαιόλαδο. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180ο για 10-15 λεπτά. Συνοδεύουμε τούτο το υπέροχο έδεσμα με μια μερακλίδικη χωριάτικη σαλάτα.

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ

ο κυνηγός της νύχτας



Merluccius merluccius



Ελάχιστο μέγεθος

Τουλάχιστον 20 εκ.



Τι τρώω

Εξαρτάται από την ηλικία μου. Σε πιο νεαρή ηλικία τρώω ψάρια μεσαίου μεγέθους και κεφαλόποδα, όπως καλαμάρια, ενώ ως ενήλικος τρώω ακόμα και άλλους μπακαλιάρους.



Από πού κατάγομαι

Από τη Μεσόγειο Θάλασσα, τη Βόρεια Θάλασσα και τον Ανατολικό Ατλαντικό Ωκεανό, μεταξύ της Ισλανδίας και της Μαυριτανίας.



ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

Αγοράζουμε μπακαλιάρo που προέρχεται από τον Βόρειο Ατλαντικό εάν διαθέτει πιστοποίηση MSC.

Αγοράζουμε ελληνικό μπακαλιάρo αν έχει μήκος πάνω από 20 εκ. και όχι Φεβρουάριο ή Μάιο με Ιούλιο που αναπαράγεται.

Έχω τεράστια όρεξη και μεγάλα, κοφτερά δόντια. Καθώς κυνηγώ την τροφή μου τη νύχτα, παραμένω στα βαθιά νερά κατά τη διάρκεια της ημέρας και κολυμπώ στην επιφάνεια τα βράδια για να τραφώ.



ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ

alla chitarra



4



35 ΛΕΠΤΑ

Lisa Casali

ΙΤΑΛΙΑ

Υλικά

500 γρ. φρέσκα σπαγγέτι με αβγό

250 γρ. φιλέτα φρέσκου μπακαλιάρου

κοτσάνια μαϊντανού και βασιλικού
ελαιόλαδο
½ ποτήρι λευκό κρασί
1 βιολογικό λεμόνι

100 γρ. πράσα (μόνο το πράσινο μέρος)
1 φέτα μπαγιατίτικο ψωμί
μια πρέζα σκόνη τσίλι αλάτι

Τρόπος μαγειρέματος

Ψιλοκόβουμε το ψωμί στο μπλέντερ μαζί με 2 κ.σ. ελαιόλαδο, μια χούφτα κοτσάνια μυρωδικών και μια πρέζα αλάτι, και το φρυγανίζουμε σε ένα τηγάνι.

Κόβουμε τα πράσα σε λεπτές φέτες και τα σωτάρουμε με 2 κ.σ. ελαιόλαδο. Κόβουμε το ψάρι σε κυβάκια μετρίου μεγέθους και ανακατέβουμε με τα πράσα, προσθέτοντας αλάτι και τσίλι. Προσθέτουμε κρασί και

αφήνουμε να σιγοβράσουν μέχρι να απορροφηθούν τα υγρά. Ρίχνουμε στο ψάρι το ζύσμα και τον χυμό του λεμονιού και βγάζουμε το τηγάνι από τη φωτιά. Βράζουμε τα ζυμαρικά και τα ρίχνουμε στη σάλτσα ψαριού που ετοιμάζουμε. Τα ανακατέβουμε και τα αφήνουμε εκεί για δύο λεπτά. Σερβίρουμε πασπαλίζοντας με το φρυγανισμένο τρίμμα ψωμιού και τον βασιλικό.

ΠΑΓΚΑΣΙΟΥΣ

το καθημερινό
μας ψάρι



*Pangasianodon
hypophthalmus*



Τι τρώω

Είμαι παμφάγο, άρα τρώω σχεδόν τα πάντα. Φύκη, φυτά, ζωοπλαγκτόν, έντομα, ακόμα και καρκινοειδή και ψάρια.



Από πού κατάγομαι

Απο υδατοκαλλιέργειες του Βιετνάμ. Είναι η μεγαλύτερη χώρα εξαγωγής στον κόσμο, υπεύθυνη για το 85% της ποσότητας που διατίθεται παγκοσμίως.



ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

Το αγοράζουμε μόνο εάν διαθέτει πιστοποίηση ASC ή είναι βιολογικής εκτροφής.

Δυστυχώς, η εκτροφή του παγκάσιους συχνά γίνεται με μεθόδους μη υπεύθυνες, κι έτσι το WWF και η ΕΕ έχουν ξεκινήσει συνεργασία για την ανάπτυξη μιας υπεύθυνης εφοδιαστικής αλυσίδας.



ΠΑΓΚΑΣΙΟΥΣ

με σπανάκι, κινόα
και κολοκυθάκια



2



30 ΛΕΠΤΑ

Geert van Soest
ΟΛΛΑΝΔΙΑ

Υλικά

2 κολοκυθάκια
400 γρ. φιλέτα
παγκάσιους
μια χούφτα σπανάκι

100 γρ. κινόα
βούτυρο
3 λεμόνια
4 φέτες χαμόν

Serrano
φρέσκος άνηθος
αλάτι και πιπέρι
ελαιόλαδο

Τρόπος μαγειρέματος

Βράζουμε την κινόα σε νερό. Κόβουμε τα κολοκυθάκια κατά μήκος. Τα πασπαλίζουμε με αλάτι και πιπέρι, τα αλείφουμε απαλά με ελαιόλαδο και τα ψήνουμε για 20 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο. Ρίχνουμε τριμμένο πιπέρι στο παγκάσιους και ακουμπάμε μια λεπτή φέτα βούτυρο επάνω σε κάθε φιλέτο. Τοποθετούμε το παγκάσιους επάνω στα κολοκυθάκια, στίβουμε επάνω του τον χυμό ενός λεμονιού και

βάζουμε ξανά το ταψί στον φούρνο μέχρι να ψηθεί το ψάρι. Στο μεταξύ, ψήνουμε το χαμόν σε ένα τηγάνι χωρίς λάδι και το σπάμε σε μικρά κομματάκια. Ρίχνουμε στην κινόα λίγο χυμό λεμονιού. Σε ένα πιάτο, βάζουμε μια χούφτα σπανάκι, λίγη κινόα, κι έπειτα τα κολοκυθάκια και το ψάρι από πάνω. Πασπαλίζουμε με τα μικρά κομμάτια του χαμόν Serrano και σερβίρουμε με λίγες φέτες λεμονιού.

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ COD

το καμάρι της
Πορτογαλίας



Gadus morhua



Ελάχιστο μέγεθος

Περίπου 100 εκ.



Τι τρώω

Κολυμπάω με το στόμα μου ανοιχτό, κι έτσι ό,τι μπαίνει μέσα αποτελεί για μένα τροφή, ακόμα και οι νεαροί μπακαλιάροι.



Από πού κατάγομαι

Από τον Βόρειο Ατλαντικό.



ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

Βεβαιωνόμαστε ότι διαθέτει πιστοποίηση MSC.

Στην Πορτογαλία με αποκαλούν *bacalhau* και συνηθίζεται πολύ, σε ολόκληρη τη χώρα, να με κάνουν παστό. Οι Πορτογάλοι με μαγείρευαν έτσι από το 1497, από τότε δηλαδή που έφτασαν για πρώτη φορά στη Βόρεια Αμερική. Με το πάστωμά μου έλυναν ένα σοβαρό πρόβλημα των ναυτικών αποστολών τους: τη συντήρηση της τροφής κατά τη διάρκεια του ταξιδιού.



ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ COD ΚΟΝΦΙ

με αποξηραμένες
ντομάτες και βερίκοκα



10



60 ΛΕΠΤΑ

Vitor Sobral
ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ

Υλικά

ΨΑΡΙ:

2,5 κιλά μπακαλιάρος
cod
από **50 γρ.**

ψιλοκομμένες
αποξηραμένες ντομάτες
και βερίκοκα

50 γρ. πράσινες ελιές

25 γρ. ψιλοκομμένο
σκόρδο

5 γρ. κόκκους πράσινου
πιπεριού
ελαιόλαδο
αλάτι
κλωναράκια
δενδρολίβανου

ΠΟΥΡΕΣ ΠΑΤΑΤΑΣ:

1,5 κιλό πατάτες σε
κυβάκια

20 γρ. ψιλοκομμένο
σκόρδο

200 γρ. ψιλοκομμένα
κρεμμύδια

300 γρ. φύλλα
σπανακιού

150 γρ. ψιλοκομμένα
πράσα

200 ml ζωμός
κοτόπουλου

1 lt γάλα
ελαιόλαδο
αλάτι

Τρόπος μαγειρέματος

Βάζουμε τον μπακαλιάρο cod με τα υπόλοιπα υλικά σε ένα ταψί, ραντίζουμε με ελαιόλαδο και σκεπάζουμε. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο. Σε μια κατσαρόλα, σωτάρουμε τα κρεμμύδια, το σκόρδο και τα πράσα σε ελαιόλαδο. Προσθέτουμε τις πατάτες, τον ζωμό κοτόπουλου και το γάλα, και

σιγοβράζουμε μέχρι να μαλακώσουν οι πατάτες. Ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι, και λιώνουμε τα υλικά ώστε να γίνει ένας λείος και ανάλαφρος πουρές. Προσθέτουμε το σπανάκι σε λεπτές λωρίδες. Σερβίρουμε τον μπακαλιάρο cod επάνω σε μια στρώση πουρέ πατάτας, μαζί με τη σάλτσα του.

ΤΣΙΠΟΥΡΑ

το νοστιμότερο ψάρι
στο είδος του



Sparus aurata



Ελάχιστο μέγεθος

Τουλάχιστον 20 εκ. αν
προέρχεται από αλιεία



Τι τρώω

Τρέφομαι κυρίως
με καρκινοειδή.



Από πού κατάγομαι

Από το ανατολικό μέρος
του Ατλαντικού Ωκεανού,
που εκτείνεται από τις Βρετανικές
Νήσους έως τις Κανάριες Νήσους,
όπως επίσης από τη Μεσόγειο
και τη Μαύρη Θάλασσα.



ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

Την αγοράζουμε αν είναι καλλιεργημένη βιολογικά ή
αλιευμένη από Ιανουάριο ως Σεπτέμβριο και άνω των 20 εκ.

Η αγγλική ονομασία μου gilt-head sea bream (που σημαίνει τσιπούρα με χρυσό κεφάλι) οφείλεται στη χρυσή λωρίδα ανάμεσα στα μάτια μου. Αρχίζω τη ζωή μου ως αρσενικό. Όταν φτάσω τα 30 εκ. γίνομαι θηλυκό και μπορώ να γεννήσω έως και 80.000 αβγά κάθε μέρα, για διάστημα που φτάνει τους 4 μήνες.



ΦΙΛΕΤΟ ΤΣΙΠΟΥΡΑΣ

σε κρέμα kohlrabi



4



60 ΛΕΠΤΑ

Uroš Štefelin
ΣΛΟΒΕΝΙΑ

Υλικά

2 φιλέτα τσιπούρας
½ kohlrabi
(γογγυλοκράμβη)
2 πατάτες
1 μωβ πατάτα

100 γρ. φουντούκια
100 γρ. τυρί
30 γρ. μπιζέλια
100 γρ. μάραθος
χυμός πορτοκαλιού

και λεμονιού
λευκό πιπέρι
έλαιο σχοινόπρασου

Τρόπος μαγειρέματος

Κόβουμε τη γογγυλοκράμβη και τις πατάτες σε μικρά κομμάτια και τα βάζουμε να βράσουν σε νερό μέχρι να μαλακώσουν (περίπου 10-15 λεπτά). Ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι και λιώνουμε τα υλικά έτσι ώστε να γίνουν ένα λείο μίγμα. Σκεπάζουμε τα φιλέτα ψαριού με τριμμένο τυρί και φουντούκια και τα ψήνουμε με την πέτσα προς τα κάτω.

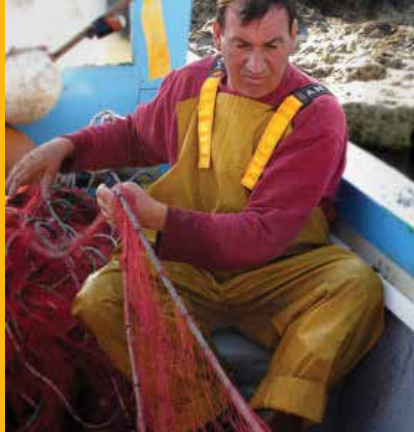
Βράζουμε τη μωβ πατάτα και την κόβουμε σε μικρά κομμάτια. Στη συνέχεια βράζουμε τα μπιζέλια. Ζεματίζουμε τον μάραθο και στη συνέχεια τον αφήνουμε να μαριναριστεί στον χυμό πορτοκαλιού και λεμονιού μαζί με λευκό πιπέρι. Περιχύνουμε με έλαιο σχοινόπρασου.

ΣΑΦΡΙΔΙ

ΤΟ ΤΑΞΙ ΤΟΥ ΩΚΕΑΝΟΥ



Trachurus trachurus



Ελάχιστο μέγεθος

Τουλάχιστον 15 εκ.



Τι τρώω

Τρώω καρκινοειδή, γαρίδες, καλαμάρια και μικρά ψάρια.



Από πού κατάγομαι

Από τα παράκτια νερά του Ατλαντικού, που φτάνουν από την Ισλανδία ως τη Σενεγάλη και τα νησιά του Πράσινου Ακρωτηρίου, αλλά και από τη Μεσόγειο και τον Μαρμαρά.



ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

Το αγοράζουμε αν είναι άνω των 15 εκ. και έχει αλιευθεί οποτεδήποτε εκτός από Ιούνιο και Ιούλιο που αναπαράγεται (η περίοδος αφορά ελληνικά σαφρίδια).

Η αγγλική μου ονομασία, horse mackerel, περιέχει τη λέξη horse, που σημαίνει άλογο, εξαιτίας ενός μύθου που λέει ότι μικρότερα είδη ψαριών μπορούν να κολυμπήσουν μεγάλες αποστάσεις ακουμπισμένα πάνω στην πλάτη μου, γ'αυτό και με λένε ταξί του ωκεανού.



ΣΑΦΡΙΔΙ ΣΕ ΚΥΜΙΝΟ

με καρότα



4



25 ΛΕΠΤΑ

Άγγελ Λεόν
ΙΣΠΑΝΙΑ

Υλικά

ΨΑΡΙ:

6 σαφρίδια
χοντρό αλάτι

ΜΑΡΙΝΑΔΑ:

1 κ.γ. αλάτι
½ σκελίδα σκόρδο
σπόροι κύμινου

50 γρ. ξίδι από sherry

100 γρ. μηλόξιδο

50 γρ. Antique Manzanilla
sherry

50 γρ. σάλτσα σόγιας

50 γρ. έξτρα παρθένο
ελαιόλαδο

500 γρ. καρότα στον
αποχυμωτή

75 γρ. τριμμένοι
σπόροι κύμινου

ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ:

καρότα με τα φύλλα τους
σουσάμι με wasabi

Τρόπος μαγειρέματος

ΨΑΡΙ & ΜΑΡΙΝΑΔΑ

Φιλετάrouμε το σαφρίδι. Καλύπτουμε τα φιλέτα με χοντρό αλάτι για 8 λεπτά κι έπειτα τα ξεπλένουμε και τα στεγνώνουμε. Χτυπάμε στο γουδί το σκόρδο με το αλάτι και το κύμινο, και προσθέτουμε τα υγρά υλικά της συνταγής. Ρίχνουμε το ελαιόλαδο και χτυπάμε με το σύρμα μέχρι να γίνει ένα γαλάκτωμα. Τοποθετούμε τα φιλέτα σε σακούλα μαγειρικής μαζί με τη μαρινάδα τους. Αφήνουμε στην ψύξη για 48 ώρες. Κόβουμε τα φιλέτα σε φέτες 2 εκατοστών. Χρησιμοποιούμε μόνο το κέντρο των φιλέτων.

ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ & ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

Ρίχνουμε τα φύλλα των καρότων σε νερό με πάγο. Κόβουμε λίγα καρότα σε κυβάκια, τα ζεματίζουμε και τα βυθίζουμε σε κρύα άλμη. Κόβουμε τα υπόλοιπα σε λεπτές λωρίδες και τα τυλίγουμε σε ρολάκια.

Ακουμπάμε σε ένα πιάτο τα φιλέτα σαφριδιού, κι ανάμεσά τους τα κυβάκια καρότου με έναν σπόρο κύμινου από πάνω. Ανοίγουμε τα ρολάκια του καρότου σε σχήμα ακορντεόν και βάζουμε ένα πάνω σε κάθε φιλέτο. Στεγνώνουμε τα φύλλα καρότου, τα βουτάμε σε ελαιόλαδο και καλύπτουμε με το μίγμα wasabi και σπόρων σουσαμιού.

ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΓΑΡΙΔΑ

ο βασιλιάς των
καρκινοειδών



Melicertus kerathurus



Ελάχιστο μέγεθος

12 εκ.



Τι τρώω

Είμαι πολύ ενεργός
θηρευτής, με ιδιαίτερη
προτίμηση στα μαλάκια,
τα καρκινοειδή και τους
πολύχαιτους.



Από πού κατάγομαι

Κυρίως από τη Μεσόγειο,
αλλά και από τον ανατολικό
Ατλαντικό.



ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

Αποφεύγουμε να την αγοράζουμε όταν γεννάει τα
αβγά της, από τον Ιούνιο έως τον Οκτώβριο. Εάν την
αγοράζουμε κατεψυγμένη, την αποφεύγουμε εάν έχει
καταψυχθεί το διάστημα από Ιούνιο έως Οκτώβριο.

Ο εγκέφαλος, το στομάχι, η καρδιά, το “συκώτι”
(ηπατοπάγκρεας) και οι γονάδες μου (αναπαραγωγικοί
αδένες) βρίσκονται στο κεφάλι μου, το οποίο ονομάζεται
επίσης κεφαλοθώρακας.



ΓΑΡΙΔΕΣ 'ΟΠΩΣ ΤΙΣ ΦΤΙΑΧΝΟΥΝ ΣΤΑ ΝΗΣΙΑ ΚΕΡΚΕΝΑ



6



120 ΛΕΠΤΑ

Mounir El Aarem
ΤΥΝΗΣΙΑ

Υλικά

900 γρ. φρέσκες
γαρίδες μεσαίου
μεγέθους
30 γρ. φρέσκο
τζίντζερ κομμένο σε

λεπτές λωρίδες
3 κ.σ. ελαιόλαδο
4 κ.σ. χυμός λάιμ
ξύσμα λεμονιού
ψιλοκομμένος

μαϊντανός
φρεσκοτριμμένο
πιπέρι
καρδιά μαρουλιού
10 ντοματάκια cherry

Τρόπος μαγειρέματος

Πλένουμε τις γαρίδες με τρεχούμενο νερό και τις στεγνώνουμε.
Σε ένα μπωλ, αναμειγνύουμε 2 κ.σ. χυμό λάιμ με το ελαιόλαδο.
Προσθέτουμε το τζίντζερ.
Ανακατέβουμε απαλά και αφήνουμε τις γαρίδες στο μίγμα να μαριναριστούν για 2 ώρες.
Στραγγίζουμε τις γαρίδες, κρατώντας τη μαρινάδα.
Σωτάρουμε τις γαρίδες σε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά για 2 λεπτά.

Προσθέτουμε πιπέρι, τη μαρινάδα, τον υπόλοιπο χυμό λάιμ και το ξύσμα λεμονιού.
Αφήνουμε να πάρουν βράση για 30 δευτερόλεπτα.
Πασπαλίζουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό και σερβίρουμε μαζί με την καρδιά μαρουλιού και τα ντοματάκια cherry.
Ιδανικά συνοδεύουμε το πιάτο με μια σαλάτα.

ΑΓΡΙΟΣΑΛΠΑ (Ή ΓΕΡΜΑΝΟΣ)

μια νέα εναλλακτική



Siganus rivulatus *Siganus luridus*



Ελάχιστο μέγεθος

12-14 εκ.



Τι τρώω

Είμαι χορτοφάγο:
τρώω βενθικά φύκη
και χορτάρια.



Από πού κατάγομαι

Είμαι υποτροπικό ψάρι και
«εισέβαλα» στη Μεσόγειο
μέσω της διώρυγας του
Σουέζ.



ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

Υπάρχει σε αφθονία, αλλά δεν είναι ιδιαίτερα δημοφιλής στα εστιατόρια ή στην τοπική κουζίνα, κι έτσι την τρώνε μόνο οι ψαράδες και οι ντόπιοι. Επιλέγοντάς την, βοηθάμε να μειωθούν οι πιέσεις προς τα πιο αλιευμένα είδη, όπως οι ροφοί και οι σφυρίδες, και στηρίζουμε το εισόδημα των ντόπιων ψαράδων.

Η μαύρη και η λευκή αγριόσαλπα (*S. luridus* και *S. rivulatus*) είναι γνωστές στα Αγγλικά ως dusky spinefoot και marbled spinefoot. Το πρώτο συνθετικό του αγγλικού ονόματός τους οφείλεται στα χρώματα της ράχης τους, η οποία μπορεί να είναι από γκριζοπράσινη έως ανοιχτή καφετιά ή κίτρινη. Η λέξη spinefoot αναφέρεται στα ραχιαία πτερύγια, μια σειρά από δηλητηριώδη αγκάθια, που τις προστατεύουν από πιθανούς θηρευτές.



ΑΓΡΙΟΣΑΛΠΑ

με πατάτες και εποχικά
χόρτα



2



25 ΛΕΠΤΑ

Mustafa Eriş
ΤΟΥΡΚΙΑ

Υλικά

4 αγριόσαλπες
μεσαίου μεγέθους
2 κρεμμύδια

εποχικά χόρτα
πατάτες
αλάτι

πιπέρι
ελαιόλαδο

Τρόπος μαγειρέματος

Καθαρίζουμε τα ψάρια και τα χαράζουμε και από τις δύο μεριές τους.
Τα πασπαλίζουμε με αλάτι, πιπέρι και ελαιόλαδο και περιμένουμε για περίπου 15 λεπτά πριν τα μαγειρέψουμε.
Ζεσταίνουμε ένα τηγάνι με ελαιόλαδο και τηγανίζουμε τα ψάρια

για 7 λεπτά από κάθε πλευρά.
Στο μεταξύ βράζουμε τις πατάτες.
Σερβίρουμε τα ψάρια με φέτες κρεμμυδιού, εποχικά χόρτα, βραστές πατάτες και τα απολαμβάνουμε με ένα ποτήρι ρακή.

ΣΕΦ & ΠΡΕΣΒΕΥΤΕΣ

**Ανακαλύψτε
τους διάσημους σεφ
από την Ευρώπη
και τη Μεσόγειο
που υποστηρίζουν
τον οδηγό υπεύθυνης
κατανάλωσης ψαρικών
του WWF**



Ana Grgić / ΚΡΟΑΤΙΑ

Η Ana λάτρευε από μικρή να εξερευνά τα υλικά στην κουζίνα της μητέρας της. Με τα χρόνια τελειοποίησε τις μαγειρικές της δεξιότητες και κατέκτησε τον αξιοζήλευτο τίτλο της “Master Chef”. Έχει συνεργαστεί με τους καλύτερους master chefs διεθνώς, ενώ το 2012 ανέλαβε ως υπεύθυνη σεφ την κουζίνα του πολυτελούς ξενοδοχείου, The Esplanade, στο Ζάγκρεμπ, όπου έχει δημιουργήσει πιάτα για βασιλικές οικογένειες και διασημότητες όπως ο Πρίγκηπας Αλβέρτος του Μονακό, ο Ντέιβιντ Μπέκαμ και η Σακίρα.



Francois Pasteau / ΓΑΛΛΙΑ

Ο Francois Pasteau είναι Πρόεδρος της γαλλικής ΜΚΟ SeaWeb και διακεκριμένος πρεσβευτής των βιώσιμων ψαρικών. Από το 1995 είναι σεφ-ιδιοκτήτης του εστιατορίου L'Épi Dupin στο 6ο διαμέρισμα του Παρισιού, το οποίο είναι γνωστό για το μενού του που αλλάζει καθημερινά.



Ηλίας Μαμαλάκης / ΕΛΛΑΔΑ

Ο Ηλίας Μαμαλάκης έχει γράψει βιβλία με κύριο κορμό τη μαγειρική, ενώ για πολλά χρόνια υπήρξε ο κεντρικός παρουσιαστής ραδιοφωνικών και τηλεοπτικών εκπομπών, μεταξύ των οποίων η βραβευμένη σειρά Μπουκιά και Συχώριο. Το 2007 ανέλαβε Διευθυντής της ελληνικής έκδοσης του περιοδικού OLIVE, ένα από τα δημοφιλέστερα περιοδικά γαστρονομίας στην Ευρώπη. Ο Ηλίας Μαμαλάκης έχει συμβάλει στη συγγραφή βιβλίου για την ιχθυοπανίδα στην Ελλάδα και υποστηρίζει την παραγωγή ντοκιμαντέρ για την υπεραλίευση.



Lisa Casali / ΙΤΑΛΙΑ

Η Lisa Casali είναι περιβαλλοντολόγος και ειδική στη βιώσιμη μαγειρική.

Εκτός από το μπλογκ της, «Ecosucina», που είναι αποκλειστικά αφιερωμένο στην οικολογική μαγειρική, η Lisa έχει εκδώσει βιβλία και έχει ψηφιστεί Καλύτερη συγγραφέας γαστρονομίας στην Ιταλία για το 2016. Παρουσιάζει και επιμελείται τη μαγειρική εκπομπή «Il mondo in un piatto» («Ο κόσμος σε ένα πιάτο») και συμμετέχει ενεργά σε δράσεις ευαισθητοποίησης για τη σπατάλη τροφίμων.



Geert van Soest / ΟΛΛΑΝΔΙΑ

Ο Geert είναι διάσημος Ολλανδός σεφ. Έχει μεγάλη εμπειρία διδασκαλίας στον ξενοδοχειακό τομέα και τον τομέα της εστίασης, και τα μαθήματά του έχουν εμπνεύσει πολλούς σπουδαστές του στη δημιουργία πρωτοποριακών μενού. Κατά τις χρονιές 2014 και 2015 ήταν το πρόσωπο της καμπάνιας Pangasius, Your Everyday Fish και με τις ιδιαίτερες και ευφάνταστες προτάσεις του για συνταγές με παγκάσιους αποτέλεσε πηγή έμπνευσης για Βιετναμέζους παραγωγούς και Ευρωπαίους αγοραστές.



Vitor Sobral / ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ

Γνωστός για την ανανέωση της πορτογαλικής κουζίνας, ο Vitor Sobral είναι ένας βραβευμένος σεφ με μεγάλη εμπειρία στο να χρησιμοποιεί συνηθισμένα μπαχαρικά και γεύσεις με νέους τρόπους.

Έχει δουλέψει σε πολλά δημοφιλή εστιατόρια και είναι γαστρονομικός σύμβουλος σε μεγάλες πορτογαλικές εταιρείες. Σήμερα του ανήκουν δύο εστιατόρια στη Λισαβόνα: το Tasca da Esquina και το Cervejaria da Esquina.



Uroš Štefelin / ΣΛΟΒΕΝΙΑ

Ο Uroš Štefelin άρχισε να μαγειρεύει σε νεαρή ηλικία. Απέκτησε την εμπειρία του ως σεφ στη Vila Bled στη Σλοβενία και ως υπεύθυνος σεφ στο εστιατόριο του Bled Castle.

Το 2009, με μια καλά εκπαιδευμένη ομάδα, επαναλειτούργησε το εστιατόριο 1906 του Hotel Triglav, το οποίο είχε παραμείνει κλειστό για 20 χρόνια.

Το 2013 άνοιξε το δικό του εστιατόριο στη Vila Podvin, όπου σερβίρει παραδοσιακή σλοβένικη κουζίνα με τη δική του προσωπική σφραγίδα ανανέωσης.



Ángel León / ΙΣΠΑΝΙΑ

Ο Ángel León γεννήθηκε στη Σεβίλλη. Είναι γνωστός ως «ο σεφ των θαλασσών» και έχει διακριθεί με δυο βραβεία Michelin.

Πρωτοπόρος και εφευρετικός, απογειώνει τις δημιουργίες του με ευφάνταστα υλικά. Το 2007 άνοιξε το εστιατόριο «Aroniente» στο Puerto de Santa Maria, στην Ανδαλουσία.

Το 2004 σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο του Κάδιθ, σχεδίασε το «Clarimax», μια συσκευή με φίλτρο από φύκια που αφαιρεί το λίπος από τον ζωμό, διατηρώντας τη γεύση.



Mounir El Aarem / ΤΥΝΗΣΙΑ

Ο τυνήσιος σεφ Mounir El Aarem είναι ο επικεφαλής σεφ του εστιατορίου Le Baroque restaurant and lounge στην Τύνιδα. Είναι επίσης ο πρόεδρος της εθνικής αντιπροσωπείας της χώρας του στην National Academy of Cuisine.



Mustafa Eriş / ΤΟΥΡΚΙΑ

Ο Mustafa Eriş ήταν ιδιοκτήτης του Mercan, ενός από τα παλιότερα εστιατόρια στην πόλη Κας της Τουρκίας, για περίπου 40 χρόνια. Όταν συνταξιοδοτήθηκε, το εστιατόριο το ανέλαβε ο γιός του.

ΟΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΤΟΥ WWF

**Ο χρωματικός κώδικας
που χρησιμοποιεί
το WWF μας βοηθά
να κάνουμε τη σωστή
επιλογή**

Το WWF χρησιμοποιεί έναν απλό χρωματικό κώδικα βάσει των επιπτώσεων που έχει η αλιεία τόσο σε έναν πληθυσμό ψαριών όσο και στο περιβάλλον, εξετάζοντας παράλληλα αν υπόκειται σε

διαχείριση και αν αυτή είναι αποτελεσματική.

Ο χρωματικός κώδικας μας βοηθά να κάνουμε τη σωστή επιλογή με απλό τρόπο!



Πιστοποιημένα
προϊόντα MSC,
ASC ή βιολογικά



Κατανάλωση
με προσοχή



Κατανάλωση
άφοβα



Δεν πρέπει να
το καταναλώσεις



ΓΑΡΙΔΑ VANNAMEI *Litopenaeus vannamei*

Ασία, εσωτερικά ύδατα, FAO 04: Ινδία
Καλλιέργεια σε μικρές λίμνες



Ασία, εσωτερικά ύδατα, FAO 04: Ταϊλάνδη
Κλειστά συστήματα υδατοκαλλιέργειας



ΘΡΑΨΑΛΟ ΓΙΓΑΣ *Dosidicus gigas*

Βορειοδυτικός Ειρηνικός FAO 77, FAO 87
Πετονιές



ΘΡΑΨΑΛΟ ΕΙΡΗΝΙΚΟΥ *Todarodes pacificus*

Βορειοδυτικός Ειρηνικός FAO 61
Πελαγική μηχανότρατα, τράτα



ΘΡΑΨΑΛΟ ΝΕΑΣ ΖΗΛΑΝΔΙΑΣ *Nototodarus sloanii*

Νοτιοδυτικός Ειρηνικός FAO 81
Πελαγική μηχανότρατα, τράτα



ΚΑΛΑΜΑΡΙ ΠΑΤΑΓΟΝΙΑΣ *Loligo gahi*

Νοτιοανατολικός Ειρηνικός FAO 87
Μηχανότρατα βυθού, τράτα





ΚΟΚΚΙΝΟΨΑΡΟ *Sebastes marinus norvegicus*

-  **Βορειοανατολικός Ατλαντικός FAO 27**
Μηχανότρατα βυθού, τράτα






ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΕΙΡΗΝΙΚΟΥ *Gadus macrocephalus*

-  **Βορειοανατολικός Ειρηνικός FAO 67**
Μηχανότρατα βυθού, τράτα, MSC
-  **Βορειοδυτικός Ειρηνικός FAO 61**
Όλα τα αλιευτικά εργαλεία




ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ POLLOCK *Theragra chalcogramma*

-  **Βορειοδυτικός Ειρηνικός FAO 61**
Μηχανότρατα, τράτα, MSC
-  **Βορειοανατολικός Ειρηνικός FAO 67**
Μεσοπελαγική μηχανότρατα, τράτα, MSC
-  **Βορειοδυτικός Ειρηνικός FAO 61**
Μεσοπελαγική μηχανότρατα, τράτα



ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΣΕΝΕΓΑΛΗΣ & ΔΥΤ. ΑΦΡΙΚΗΣ

Merluccius senegalensis & Merluccius polli

-  **Κεντρικός και Ανατολικός Ατλαντικός FAO 34**
Μηχανότρατα βυθού, τράτα





ΜΥΔΙ ΧΙΛΗΣ *Mytilus chilensis*

Νότια Αμερική FAO 03, Χιλή
Καλλιέργεια σε σχοινί



ΡΟΖ ΣΟΛΟΜΟΣ *Oncorhynchus gorbuscha*

Βορειοανατολικός Ειρηνικός FAO 67
Γρι-γρι, στατικά δίχτυα και συρτή, MSC



ΣΟΛΟΜΟΣ *Salmo Salar*

Ευρώπη FAO 5, Νορβηγία
Υδατοκαλλιέργεια



Βορειοανατολικός Ατλαντικός FAO 27 Νησιά Φερόε
Υδατοκαλλιέργεια



ΣΟΥΠΙΑ ΙΝΔΙΑΣ *Sepia pharaonis*

Δυτικός Ινδικός FAO 51
Μεσοπελαγική μηχανότρατα, τράτα



Δυτικός Ινδικός FAO 51
Μηχανότρατα βυθού, τράτα



ΧΤΑΠΟΔΙ ΜΕΞΙΚΟΥ *Octopus maya*



Δ & κεντρικός Ατλαντικός FAO 31: Μεξικό
Παγίδες & κιούρτοι



ΧΤΑΠΟΔΙ *Octopus vulgaris*



Ανατολικός και κεντρικός Ατλαντικός FAO 34: Μαρόκο
Αγκίστρια & πετονιές



Ανατολικός και κεντρικός Ατλαντικός FAO 34: Μαρόκο
Παγίδες & κιούρτοι



**Για να δείτε περισσότερες συμβουλές
επισκεφτείτε το [fishguide.wwf.gr](https://www.fishguide.wwf.gr)**

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ FISH FORWARD?



Το Fish Forward είναι μια πανευρωπαϊκή εκστρατεία του WWF, συγχρηματοδοτούμενη από την ΕΕ, για την προώθηση της κατανάλωσης ψαρικών και θαλασσινών με περιβαλλοντικά, κοινωνικά και οικονομικά βιώσιμο τρόπο.

Οι 11 χώρες που συμμετέχουν στην εκστρατεία είναι η Αυστρία, η Βουλγαρία, η Κροατία, η Γαλλία, η Γερμανία, η Ελλάδα, η Ιταλία, η Πορτογαλία, η Ρουμανία, η Σλοβενία και η Ισπανία.

Στόχος της εκστρατείας είναι να ενημερώσει το κοινό για την υπεύθυνη κατανάλωση ψαρικών και το πώς αυτή συμβάλλει στην καταπολέμηση της υπεραλίευσης και τη μείωση της φτώχειας στις αναπτυσσόμενες χώρες. Εμείς, ως καταναλωτές, μπορούμε να συμμετάσχουμε ενεργά στην υπεύθυνη και βιώσιμη ανάπτυξη, επιλέγοντας συνειδητά να στραφούμε σε βιώσιμα προϊόντα. Μαζί μπορούμε να βοηθήσουμε την ανάκαμψη των πληθυσμών των ψαριών στις θάλασσές μας και να εξασφαλίσουμε το μέλλον εκατομμυρίων ανθρώπων, που η διαβίωσή τους εξαρτάται από την αλιεία.



ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΣΥΓΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙΤΑΙ
ΜΕ 85% ΑΠΟ ΤΗΝ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ



Το πρόγραμμα στην Ελλάδα
συγχρηματοδοτείται με 15%
από τον όμιλο UNILEVER

ΡΗΤΡΑ ΑΠΟΠΟΙΗΣΗΣ ΕΥΘΥΝΩΝ

Το περιεχόμενο της παρούσας έκδοσης αποτελεί αποκλειστική ευθύνη του WWF και σε καμία περίπτωση δεν αντικατοπτρίζει τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

~
**ΚΑΘΕ ΠΙΑΤΟ
ΚΑΙ ΜΙΑ
ΙΣΤΟΡΙΑ**
~

COVER

Heller's barracuda (*Sphyræna helleri*), Fiji.

© Cat Holloway / WWF-Canon

Sardines

(free of rights, bought on i stock)

INSIDE INTRO

Fish market in Naples, Italy.

© Gernant Magnin / WWF Netherlands

Young children with small carps, Tonle Sap River, Cambodia.

© Zeb Hogan / WWF

Fish caught in Tikina Wai, Fiji.

© Brent Stiton / Getty Images

CHEFS LIST

Ana Grgić, Croatia

© Esplanade Zagreb Hotel

François Pasteau, France

© WWF France

Elias Mamalakis, Greece

© Anna Plioni - Zilfidou / WWF Greece

Lisa Casali, Italy

© Dario Altamura / WWF Mediterranean

Geert van Soest, The Netherlands

©

Vitor Sobral, Portugal

© Vitor Sobral

Uroš Štefelin, Slovenia

© Vila Podvin

Ángel León

© Restaurante Aponiente

Mounir El Aarem, Tunisia

© Mounir El Aarem

Mustafa Eriş, Turkey

© Saliha Duman Kırgız – Özcan Şarlı / WWF-Türkiye

ILLUSTRATIONS

© Scandinavian Fishing Yearbook / WWF, except rabbitfish

© WWF Bulgaria

RECIPES PAGES

Fisherman, Croatia.

© Ivan Bura / WWF Mediterranean

Mussels with chorizo and saffron by Ana Grgić.

© Esplanade Zagreb Hotel

Fisherman in Taza, Algeria.

© Magali Mabari / WWF Mediterranean

Thicklip grey mullet fillet with crispy vegetables and green tea by François Pasteau.

© WWF France

Elias Mamalakis, Fish Forward ambassador, WWF Greece.

© Anna Plioni - Zilfidou / WWF Greece

Sardines wrapped in vine leaves by Elias Mamalakis.

© Photo: G. Drakopoulos - Food Styling: T. Webb / WWF Greece

Fishermen preparing nets, Arenys del Mar, Catalunya, Spain.

© Chantal Ménard / WWF Mediterranean

Hake alla chitarra by Lisa Casali.

© Show Reel

Children with a basket full of Mekong freshwater herring "pa mak pang", Tonle Sap River, Cambodia.

© Zeb Hogan / WWF

Pangasius with spinach, quinoa and zucchini by Geert van Soest.

© <http://healthylivinginheels.blogspot.nl>

Artisanal fishermen off the coast of Valparaiso, Chile.

© Meredith Kohut / WWF-US

Confit cod with dried tomatoes and apricots by Vitor Sobral.

© Vitor Sobral

Fisherman in Port Cros, France.

© Magali Mabari / WWF Mediterranean

Seabream fillet in kohlrabi cream by Uroš Štefelin.

© Marijan Mocičnik, www.sudio-ajd.si

Fisherman, Torre Guaceto, Italy.

© Claudia Amico / WWF Mediterranean

© Restaurante Aponiente

Fishermen, Tunisia.

© Edward Parker / WWF Mediterranean

Prawn kerkenaise by Mounir El Aarem.

© Mounir El Aarem

Rabbitfish with potato and seasonal greens, Turkey.

© Saliha Duman Kırgız – Özcan Şarlı / WWF-Türkiye

Woman fixing nets, Tunisia.

© Edward Parker / WWF Mediterranean

DESIGNED WITH

LATTE CREATIVE



fishguide.wwf.gr

Κατέβασε το WWF Fish Guide App