

A la guia **Sin Mala Espina-Guia de consum responsable de peix i marisc** s'han avaluat les 71 espècies més consumides i entre molts altres aspectes, es recullen els impactes sobre aquestes, els fraus i les confusions més comunes, i una recomanació de consum amb instruccions per a una elecció més responsable.

Passa a l'acció! Animem a tots i totes les consumidores a triar els productes frescos i de temporada que estiguin correctament etiquetats, a diversificar al màxim el consum per a disminuir la pressió sobre les espècies més populars i a escollir, quan sigui possible, els exemplars capturats per les pesqueries més selectives del nostre litoral.

L'etiqueta i la seva informació

Encara que la normativa de l'etiquetatge canviarà en pocs mesos, hem de recordar que actualment, entre la informació mínima obligatòria hi ha de figurar: el nom comú i el científic, el preu (€/kg), la zona de captura, el mètode de producció i si el producte és fresc o ha estat descongelat.

Les 5 preguntes bàsiques:

On? És preferible comprar a tendes tradicionals i triar únicament aquells productes que continguin una etiqueta amb la informació mínima obligatòria.

Com? Prioritzar aquelles espècies que hagin estat capturades per la pesca artesanal (com xarxes de tremall, línies i hams, nanses o trapes), marisqueig a peu o mitjançant cercol litoral de petites embarcacions.

Què? Hem de diversificar el nostre consum, triar els productes frescos de proximitat i evitar el consum d'immadurs.

Quan? Optar pels productes de temporada. Però a més, un producte es pot vendre com a fresc encara que hagi estat descongelat. Un motiu més per a fixar-se bé en l'etiqueta!

Quant? Hem de reduir el nostre consum. Gran part del peix i marisc que consumim prové de llocs allunyats, capturats per grans flotes industrials o procedents de l'aqüicultura intensiva, i ambdós models poden comportar greus impactes ambientals i socials.

En aquest tríptic només es mostren molt resumidament 12 de les 71 espècies analitzades a la guia **Sin Mala Espina**, on hi trobaràs una informació molt més ampliada sobre cada una de les espècies de peix i marisc avaluades.



Pots descarregar-te o adquirir la guia completa (més de 300 pàgines) a www.ecologistasenaccio.org



www.ecologistesenaccio.org
Recolza el nostre treball. Associa't




Sin mala espina

Consum responsable de peix i marisc

Aquest tríptic és una petita presentació de la Guia de consum responsable "Sin Mala Espina" que pretén informar dels problemes de l'actual model de producció i gestió pesquera que han conduït a la sobreexplotació de la major part dels productes del mar consumits. Revertir aquesta situació és possible.

Apostar per una pesca sostenible i un consum responsable ja és un gran pas!

Opcions de consum:  La millor opció

 Opció intermèdia



 La pitjor opció

Tonyina vermella

(*Thunnus thynnus*)



Atún rojo (Castellano), Hegalabur (Euskera), Atún vermello, Zurdo (Galego).



-  Espècie en perill crític d'extinció. Evitar, tant si és salvatge com de cultiu, fins que no s'asseguri la recuperació de les seves poblacions a un nivell saludable.
-  Encara que no sigui sostenible, és preferible escollir els exemplars capturats per la pesca artesanal del nostre litoral (mitjançant canyes i línies de mà, palangre o trampes).

Bonítol

(*Sarda sarda*)



Bonito (Castellano), Aginzorrotz, Lampo Sabelmarra-dun (Euskera), Bonito do Atlântico (Galego).



-  Sempre i quan els exemplars siguin frescos i grans (sup. als 41 cm o als 2 kg) i provinquin de la pesca artesanal mitjançant línies de mà i trampes.
-  Evitar el bonítol procedent de les flotes de cercol industrial i d'arrossegament pelàgic.

Seitó Anxova

(*Engraulis encrasicolus*)



Boquerón, Anchoa (Castellano), Bokarta, Antxo (Euskera), Bocarte (Galego).



-  Escollir preferiblement l'anxova del Golf de Biscaia (Atlàntic Nord-est) mitjançant tremall o cercol i a condició que els exemplars siguin superiors als 11 cm.
-  Evitar quan vingui del Mediterrani, ja que la pressió pesquera continua sent excessivament elevada. Alhora, es recomana evitar els exemplars procedents de caladors allunyats i de la flota industrial espanyola a la costa africana.

Pop roquer

(*Octopus vulgaris*)



Pulpo (Castellano), Olagarro Arrunta (Euskera), Polbo (Galego).




-  Escollir únicament els exemplars frescos i grans (sup. a 1kg/unitat), capturats mitjançant línies i hams, trampes, nanses o altres mètodes artesanals del nostre litoral.
-  Evitar las captures procedents de la flota d'arrossegament, les importacions de països allunyats i de la flota espanyola a les costes africanes.

Turbot, Rèmol

(*Scophthalmus maximus*)



Rodaballo (Castellano), Erreboilo (Euskera), Corujo (Galego).



-  Salvatge: sempre i quan siguin exemplars frescos i grans (sup. als 30 cm) i procedeixin de la flota artesanal del nostre litoral (mitjançant línies i hams i tremalls).
-  Cultiu: és preferible que hagin estat criats en estancs a terra.
-  Evitar el turbot salvatge fins que no se'n garanteixi una explotació sostenible, especialment quan procedeixi de la pesca d'arrossegament, i el turbot d'aqüicultura intensiva, especialment quan la seva producció tingui lloc en gàbies al mar.

Lluç

(*Merluccius merluccius*)



Merluza (Castellano), Legatza (Euskera), Carioca, Pescada (Galego).




-  Amb la condició que els exemplars siguin frescos i madurs (sup. als 50 cm), procedeixin de l'Atlàntic Nord-est i hagin estat capturats amb hams.
-  Evitar els exemplars immadurs i els procedents de la pesca d'arrossegament.

Llagostí

(*Meicertus kerathurus*)



Langostino (Castellano), Otarrainxa (Euskera), Lagostino (Galego).

-  Amb la condició que sigui fresc i procedeixi de la pesca artesanal del nostre litoral, mitjançant tremalls o nanses.
-  Evitar quan vingui de la flota d'arrossegament o de les importacions.
-  Evitar el consum de llagostins tropicals (llagostí jumbo, llagostí tigre o llagostí blanc), salvatges o de cultiu (encara que estiguin certificats), pels elevats impactes socials i ambientals.

Escopinya

(*Cerastoderma edule*)



Berberecho (Castellano), Berberetxo arrunta (Euskera), Croque, Carneiro (Galego).


-  Sempre i quan provinquin del marisqueig a peu i de la resta d'arts tradicionals, així com de l'aqüicultura extensiva. Mai de furtius.

Musclo

(*Mytilus galloprovincialis* y *Mytilus edulis*)



Mejillón (Castellano), Muskullo (Euskera), Mexillón (Galego).

-  Prioritzar els musclos cultivats a nivell nacional, especialment quan el cultiu estigui certificat com a ecològic, i si és salvatge, quan vingui exclusivament de mariscadors amb llicència. Mai de furtius.

Llenguado

(*Solea solea*)



Lenguado (Castellano), Mihi-arraina (Euskera), Linguado (Galego).



-  Salvatge: sempre i quan els exemplars siguin frescos i madurs (sup. als 30 cm) i hagin estat capturats mitjançant tremalls o altres mètodes de pesca artesanal del nostre litoral. S'han de prioritzar, quan sigui possible, els exemplars provinents del Golf de Biscaia.
-  Cultiu: triar únicament el llenguado senegalès criat en estancs a terra.
-  Degut a les elevades taxes de rebuigs, independentment de la mida i la procedència, es recomana evitar el llenguado capturat mitjançant arrossegament.

Verat

(*Scomber scombrus*)



Caballa (Castellano), Berdel (Euskera), Xarda, Verdel (Galego).




-  És preferible que siguin exemplars frescos i grans (sup. als 30 cm) capturats mitjançant tremalls o cercol litoral.
-  Evitar el consum quan vingui de la pesca d'arrossegament i de la flota industrial a caladors africans.

Orada

(*Sparus aurata*)



Dorada (Castellano), Urreburu, Txelba (Euskera), Dourada (Galego).

-  Salvatge: és preferible triar únicament els exemplars frescos i grans (sup. als 40 cm) capturats al nostre litoral mitjançant trampes, tremalls o palangre.
-  Cultiu: sempre i quan els exemplars hagin estat criats en sistemes extensius i alimentats de forma natural en llacunes costeres.
-  Evitar l'orada capturada mitjançant arrossegament o produïda en aqüicultura intensiva.