

En la guía **Sin Mala Espina-Guía de consumo responsable de pescado y marisco** se han evaluado las 71 especies más consumidas y entre muchos otros aspectos se recogen los impactos sobre éstas, los fraudes y las confusiones más comunes y una recomendación de consumo con instrucciones para una elección más responsable.

¡Pasa a la acción! Animamos a todas y todos los consumidores a elegir los productos frescos y de temporada que estén correctamente etiquetados, a diversificar al máximo el consumo para disminuir la presión sobre las especies más populares y elegir, cuando sea posible, los ejemplares capturados por las pesquerías más selectivas de nuestro litoral.

La etiqueta y su información

Aunque la normativa del etiquetado cambiará en pocos meses, debemos recordar que actualmente, entre la información mínima obligatoria debe figurar: el nombre común y científico, el precio (€/kg), la zona de captura, el método de producción, así como si el producto es fresco o ha sido descongelado.

Las 5 preguntas básicas:

¿Dónde? Es preferible comprar en las tiendas tradicionales y elegir únicamente aquellos productos que contengan una etiqueta con la información mínima obligatoria.

¿Cómo? Priorizar aquellas especies que hayan sido capturadas por la pesca artesanal (como redes de enmalle, líneas y anzuelos, así como nasas y trampas), marisqueo a pie o mediante cerco litoral de pequeñas embarcaciones.

¿Qué? Debemos diversificar nuestro consumo, elegir los productos frescos de proximidad y evitar el consumo de inmaduros.

¿Cuándo? Optar por los productos de temporada. Pero además, un producto puede venderse como fresco aunque haya sido descongelado. ¡Un motivo más para fijarse bien en la etiqueta!

¿Cuánto? Debemos reducir nuestro consumo. Gran parte del pescado y marisco que compramos procede de lugares lejanos, capturados por grandes flotas industriales o procedentes de la acuicultura intensiva, ambos modelos pueden conllevar graves impactos ambientales y sociales.

En este tríptico solo se muestran muy resumidamente 12 de las 71 especies analizadas en la guía **Sin Mala Espina**, donde encontraras una información mucho más ampliada sobre cada una de las especies de pescado y marisco evaluadas.



Puedes descargarte o adquirir la guía completa (más de 300 páginas) en www.ecologistasenaccion.org



www.ecologistasenaccion.org
Apoya nuestro trabajo. Asíate

Sin mala espina

Consumo responsable de pescado y marisco



Este tríptico es una pequeña presentación de la Guía de consumo responsable Sin Mala Espina que pretende informar de los problemas del actual modelo de producción y de gestión pesquera que han conducido a la sobreexplotación de la mayor parte de los productos del mar consumidos. Revertir esta situación está en manos de tod@s. **¡Apostar por una pesca sostenible y un consumo responsable ya es un gran paso!**

Atún rojo

(*Thunnus thynnus*)



Tonyina vermella (Català), Hegalabur (Euskera), Atún vermello, Zurdo (Galego).



-  Especie en peligro crítico de extinción. Evitar, tanto si es salvaje como de cultivo, hasta que no se asegure la recuperación de sus poblaciones a niveles saludables.
-  Aunque no sea sostenible, es preferible elegir los ejemplares capturados por la pesca artesanal de nuestro litoral (mediante cañas y líneas de mano, palangre o trampas).

Bonito

(*Sarda sarda*)



Bonítol (Català), Aginzorrotz, Lampo Sabelmarradun (Euskera), Bonito do Atlántico (Galego).



-  Siempre y cuando los ejemplares sean frescos y grandes (sup. a los 41 cm o 2 kg) y procedan de la pesca artesanal mediante líneas de mano y trampas.
-  Evitar el bonito procedente de las flotas de cerco industrial y de arrastre pelágico.

Boquerón Anchoa

(*Engraulis encrasicolus*)



Seitó, Anxova (Català), Bokarta, Antxoia (Euskera), Bocarte (Galego).



-  Elegir preferiblemente la anchoa del Golfo de Vizcaya (Atlántico Noreste) mediante redes de enmalle o cerco y a condición de que los ejemplares sean superiores a los 11 cm.
-  Evitar cuando proceda del Mediterráneo, puesto que la presión pesquera continúa siendo excesivamente elevada. A su vez, se recomienda evitar los ejemplares procedentes de caladeros lejanos y de la flota industrial española en la costa africana.

Pulpo

(*Octopus vulgaris*)

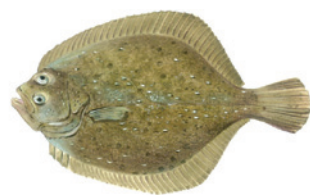


Pop roquer (Català), Olagarro Arrunta (Euskera), Polbo (Galego).




-  Elegir únicamente los ejemplares frescos y grandes (sup. a los 1 kg/Ud.), capturados mediante líneas y anzuelos, trampas, nasas y otros métodos artesanales de nuestro litoral.
-  Evitar las capturas procedentes de la flota de arrastre, las importaciones de países lejanos y de la flota española en las costas africanas.

Rodaballo

(*Scophthalmus maximus*)



Turbot, Rèmol (Català), Erreboilo (Euskera), Corujo (Galego).



-  Salvaje: Siempre y cuando sean ejemplares frescos y grandes (sup. a los 30 cm), y procedan de la flota artesanal de nuestro litoral (mediante líneas y anzuelos o redes de enmalle).
-  Cultivo: Es preferible que hayan sido criados en tanques en tierra.
-  Evitar el rodaballo salvaje hasta que no se garantice una explotación sostenible, especialmente cuando proceda de la pesca de arrastre y cerco, y el rodaballo de acuicultura intensiva, especialmente cuando su producción tenga lugar en jaulas en el mar.

Merluza europea común

(*Merluccius merluccius*)



Lluç (Catalán), Legatza (Euskera), Carioca, Pescada (Galego).




-  A condición de que los ejemplares sean frescos y maduros (sup. a los 50 cm), procedan del Atlántico Noreste y hayan sido capturados con artes de anzuelo.
-  Evitar los “pezqueñines” y los ejemplares capturados mediante arrastre.

Langostino Mediterráneo

(*Melicertus kerathurus*)



Llagosti (Català), Otarrainxka (Euskera), Lagostino (Galego).


-  A condición de que sea fresco y proceda de la pesca artesanal de nuestro litoral, mediante redes de enmalle o nasas u otras trampas.
-  Evitar cuando proceda de la flota de arrastre y de las importaciones.
- Langostinos tropicales**
-  Evitar el consumo de langostinos tropicales (langostinos jumbo, langostinos tigres o langostinos blancos), salvajes o de cultivo (aunque estén certificado), por los elevados impactos ambientales y sociales asociados.

Berberecho

(*Cerastoderma edule*)



Escopinya (Català), Berberecho arrunta (Euskera), Croque, Carneiro (Galego).


-  Siempre y cuando procedan del marisqueo a pie y del resto de artes tradicionales, así como de la acuicultura extensiva. Nunca de furtivos.

Mejillón común y del Atlántico

(*Mytilus galloprovincialis* y *Mytilus edulis*)



Musco (Català), Muskullo (Euskera), Mexillón (Galego).


-  Priorizar los mejillones cultivados a nivel nacional, especialmente cuando está certificada como ecológica, y si es salvaje, cuando proceda exclusivamente de mariscadores con licencia. Nunca de furtivos.

Lenguado europeo

(*Solea solea*)



Llenguado (Català), Mihi-arraina (Euskera), Linguado (Galego).



-  Salvaje: Siempre y cuando los ejemplares sean frescos y maduros (sup. a los 30 cm) y hayan sido capturados mediante redes de enmalle u otros métodos de pesca artesanal de nuestro litoral. Priorizando, cuando sea posible, los ejemplares procedentes del Golfo de Vizcaya.
-  Cultivo: Elegir únicamente el lenguado senegalés criado en tanques en tierra.
-  Debido a las elevadas tasas de descartes, independientemente del tamaño y la procedencia, se recomienda evitar el lenguado capturado mediante arrastre.

Caballa

(*Scomber scombrus*)



Verat (Catalán), Berdel (Euskera), Xarda, Verdel (Galego).




-  Es preferible que sean ejemplares frescos y grandes (sup. a los 30 cm), capturados mediante redes de enmalle o cerco litoral.
-  Evitar el consumo cuando proceda de la pesca de arrastre y de la flota industrial en caladeros africanos.

Dorada

(*Sparus aurata*)



Orada, Aurada (Català), Urreburu, Txelba (Euskera), Dourada (Galego).

-  Salvaje: Preferible elegir únicamente los ejemplares frescos y grandes (sup. a los 40 cm), capturados en nuestro litoral mediante trampas, redes de enmalle o palangre.
-  Cultivo: Siempre y cuando los ejemplares hayan sido criados en sistemas extensivos y alimentados de forma natural en lagunas costeras.
-  Evitar la dorada capturada mediante arrastre o producida en acuicultura intensiva.