

Il **pescato nostrano** è, da sempre, sinonimo di freschezza, genuinità, sostenibilità e tradizione.

**Fresco** perché è un prodotto a “chilometro zero”, che non può essere sottoposto a giorni di viaggio giungendo così sulle tavole dei consumatori in poche ore.

**Genuino** perché è assolutamente naturale, senza alcuna aggiunta di conservanti o qualsiasi altro additivo.

**Sostenibile** perché espressione di una cultura rispettosa dell'ambiente, che tiene conto della stagionalità del pescato.

**Tradizionale** perché legato agli antichi sapori della cucina marinara, indiscussa eccellenza dei territori costieri.

Il pescato nostrano è il risultato del duro lavoro quotidiano degli artigiani della piccola pesca, grazie ai quali è possibile gustare i prodotti di assoluta qualità e salubrità che il Mare Nostrum ci regala.

## Calendario del PESCATO NOSTRANO

### GENNAIO

Alice, cefalo, mormora, canocchia, pagello, pesce di San Pietro, polpo, rana pescatrice, ricciola, spigola

### FEBBRAIO

Alice, cefalo, canocchia, nasello, polpo, seppia, sardina e triglia

### MARZO

Alice, calamaro, canocchia, cefalo, seppia, gamberetto rosa, mormora, nasello, scorfano, triglia, totano, pagello, polpo, razza, rana pescatrice, sardina

### APRILE

Alice, cefalo, cernia, gamberetto rosa, mormora, nasello, pagello, polpo, razza, sarago, sardina, seppia, totano

### MAGGIO

Alice, aragosta, cefalo, cernia, dentice, gallinella, gamberetto rosa, mormora, occhiata, nasello, pesce spada, ricciola, sardina, sarago, scampo, sgombro, seppia, sogliola, triglia, tonno

### GIUGNO

Alice, cernia, dentice, gamberetto rosa, gallinella, mormora, nasello, pesce spada, rana pescatrice, ricciola, sarago, sardina, sogliola, tonno, totano

### LUGLIO

Alice, cefalo, nasello, seppia, tracina, triglia, pesce spada, ricciola, sardina, sarago, scorfano, sogliola, sgombro, totano

### AGOSTO

Alice, canocchia, dentice, gallinella, leccia, nasello, orata, sardina, sgombro, spigola, pesce spada, sogliola, triglia

### SETTEMBRE

Alice, calamaro, canocchia, cefalo, muggine, lampuga, mazzancolle, mormora, moscardino, occhiata, pesce spada, ricciola, seppia, sogliola, triglia

### OTTOBRE

Alice, cefalo, cernia, dentice, gallinella, lampuga, mormora, moscardino, nasello, ombrina, canocchia, pesce spada, ricciola, sarago, sardina, seppia, sogliola, spigola, triglia

### NOVEMBRE

Alice, calamaro, calamareto, canocchia, cefalo, cernia, dentice, gallinella, lampuga, mormora, moscardino, nasello, occhiata, pagello, polpo, sardina, seppia, sogliola, spigola, triglia

### DICEMBRE

Calamaro, canocchia, cefalo, moscardino, nasello, polpo, razza, sarago, seppia, sgombro, sogliola, triglia

**Pescato nostrano** e **Dieta Mediterranea**, un connubio perfetto.

Tutte le ricerche nutrizionali attestano che il consumo regolare del pesce, soprattutto se azzurro, almeno due volte la settimana all'interno di un sano e corretto regime alimentare in linea con i valori della Dieta Mediterranea, riduce il rischio sia di malattie croniche (in particolare cardiovascolari e metaboliche) sia di mortalità.

Oltre ad essere un'eccellente fonte di proteine e vitamine, i prodotti ittici sono ricchi di omega 3 e di acidi grassi a catena lunga che prevengono l'insorgere di arteriosclerosi ed altre patologie cardiovascolari. Significativo anche l'apporto di minerali, in particolare iodio, selenio e calcio.

Grazie a queste caratteristiche nutrizionali ed organolettiche, il pescato nostrano è uno dei pilastri della Dieta Mediterranea.

La misura 5.68 del FEAMP Campania 2014-2020 sostiene interventi di promozione e valorizzazione della pesca e acquacoltura e delle relative produzioni, sul mercato regionale, nazionale ed europeo.

Attraverso il claim **“Pescato nostrano”** e l'adozione di un apposito programma con delibera di Giunta n. 546 del 04.09.2018, la Regione Campania intende realizzare una campagna di promozione e valorizzazione del comparto pesca e acquacoltura, mettendo a sistema azioni che favoriscano, in particolare, l'accesso ai canali commerciali sia tradizionali che innovativi dei prodotti della piccola pesca e la pesca costiera artigianale, segmenti che caratterizzano fortemente il comparto ittico regionale.

In linea con le finalità della misura 5.68 del FEAMP, l'intervento regionale mira anche a stimolare il grande pubblico, in particolare le giovani generazioni, al consumo del pescato locale e stagionale nel quadro di azioni che promuovano un sano e corretto regime alimentare, basato sui valori della **Dieta Mediterranea - Patrimonio immateriale Unesco**.



**PROGRAMMA REGIONALE  
DI PROMOZIONE E COMUNICAZIONE  
DELLA PESCA E DELL'ACQUACOLTURA**

Reg. UE n. 508/2014 art. 68  
Misure a favore della commercializzazione

**REGIONE CAMPANIA  
Assessorato Agricoltura**

*UOD Ufficio Centrale Pesca e Acquacoltura*  
Napoli, Centro Direzionale - Isola A6  
Tel. 081.7967180 - 7967640 - 7967738

[www.agricoltura.regione.campania.it](http://www.agricoltura.regione.campania.it) (sezione FEAMP)



**mipaaft**  
ministero delle politiche agricole  
alimentari, forestali e del turismo



**IL PESCATO NOSTRANO  
NELLA DIETA MEDITERRANEA  
PER UNA SANA E CORRETTA  
ALIMENTAZIONE**

**PESCATO  
NOSTRANO**  
buono sano mediterraneo