

Μην φαρώνεις!

Το εγχειρίδιο του
Καλού Φαροφαγιά!



GREENPEACE



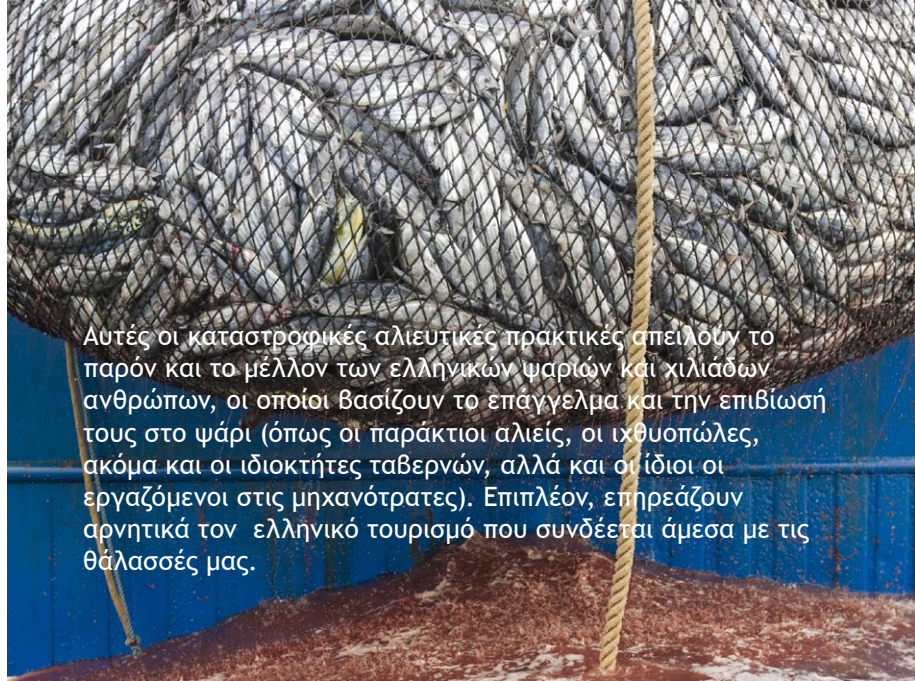


Το πρόβλημα:

Καταστροφική μηχανότραπεζα και υπεραλίευση.

Το ελληνικό ψάρι έγινε είδος πολυτελείας και κινδυνεύει να χαθεί από τις θάλασσες και τη διατροφή μας.

Χωρίς ουσιαστικό έλεγχο, οι μηχανότραπεζες οργάνουν τις θάλασσές μας καταστρέφοντας ευαίσθητα οικοσυστήματα. Συχνά ψαρεύουν παράνομα σε απόσταση αναπνοής από την ακτή, σπαταλούν τη θαλάσσια ζωή πετώντας πίσω στη θάλασσα τη μισή ψαριά τους και διοχετεύουν παράνομα ψάρια σε μικρό μέγεθος (γόνο) στην αγορά.



Αυτές οι καταστροφικές αλιευτικές πρακτικές απειλούν το παρόν και το μέλλον των ελληνικών ψαριών και χιλιάδων ανθρώπων, οι οποίοι βασίζουν το επάγγελμα και την επιβίωσή τους στο ψάρι (όπως οι παράκτιοι αλιείς, οι ιχθυοπώλες, ακόμα και οι ιδιοκτήτες ταβερνών, αλλά και οι ίδιοι οι εργαζόμενοι στις μηχανότραπεζες). Επιπλέον, επηρεάζουν αρνητικά τον ελληνικό τουρισμό που συνδέεται άμεσα με τις θάλασσές μας.

An underwater photograph showing two divers in a blue sea. They are holding a large, bright yellow banner with black Greek text. The banner reads 'ΘΑΛΑΣΣΙΟ ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ ΣΤΙΣ ΚΥΚΛΑΔΕΣ GREENPEACE'. The divers are wearing black wetsuits and masks. The background shows a rocky underwater landscape with some orange coral or sponges.

GREENPEACE

Η λύση:

Θαλάσσια καταφύγια για ζωντανές θάλασσες!

Για να μπορούν τα ψάρια να αναπαραχθούν, να μεγαλώσουν ανενόχλητα και να έχουμε ζωντανές ελληνικές θάλασσες, χρειαζόμαστε σήμερα κιόλας θαλάσσια καταφύγια.

Η πρόταση που έχει ήδη καταθέσει η Greenpeace για τη δημιουργία θαλάσσιων καταφυγίων στον Κορινθιακό κόλπο και τις Βόρειες Κυκλάδες, στηρίζεται από ντόπιους παράκτιους ψαράδες, επιστήμονες, οργανώσεις και δεκάδες χιλιάδες πολίτες.

Η προστασία των θαλασσών όμως περνάει και από το πιάτο μας! Με το να γίνουμε πιο υπεύθυνοι καταναλωτές, θα δούμε τις ελληνικές θάλασσες να γεμίζουν και πάλι με ψάρια.



Μη δημοφιλή ψάρια

Γιατί να περιορίζεις τη διατροφή σου σε 3-4 μόνο είδη που συνήθως αλιεύονται από τις καταστροφικές μηχανότρατες, όταν υπάρχουν πολλά ψάρια που δεν είναι τόσο δημοφιλή, αλλά αλιεύονται με βιώσιμο τρόπο από παράκτιους ψαράδες; Επιλέγοντας μη δημοφιλή ψάρια, διευρύνεις τη διατροφή σου, ανακαλύπτεις νέες γεύσεις και συνταγές, ενώ παράλληλα συμβάλλεις στην προστασία των θαλασσών μας.



Χριστόψαρο



Το χριστόψαρο είναι σύμφωνα με το θρύλο το ψάρι που πολλαπλασίασε ο Χριστός, ενώ οι κηλίδες πάνω στο σώμα του είναι τα σημάδια που άφησαν τα χέρια του Χριστού όταν το έπιασε.

Δεν έχει οριστεί ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος, οι επιστήμονες όμως προτείνουν να αλιεύεται σε μέγεθος μεγαλύτερο από 33 εκατοστά.



Αναπαράγεται την άνοιξη και το φθινόπωρο, γι' αυτό είναι καλύτερο να το αποφεύγουμε αυτές τις περιόδους.



Δοκίμασέ το στο φούρνο με λαχανικά.

Σκορπίνα



Η εμφάνισή της και το δηλητήριο των αγκαθιών της μπορεί να τρομάζουν, είναι όμως εξαιρετικά νόστιμη και αξίζει να τη δοκιμάσεις.

Δεν έχει οριστεί ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος, οι επιστήμονες όμως προτείνουν να αλιεύεται σε μέγεθος μεγαλύτερο από 30 εκατοστά.



Αναπαράγεται από Ιούλιο έως Σεπτέμβριο, γι' αυτό είναι καλύτερο να την αποφεύγουμε αυτή την εποχή.



Δοκίμασέ την σε σούπα ή ψητή στα κάρβουνα με προσοχή στο ψήσιμο γιατί δεν είναι ομοιόμορφη σε μέγεθος.





Σάλπα



Ξεχωρίζει από τις χρυσαφίες, οριζόντιες γραμμές στα πλευρά της, αν όμως νιώσει ότι κινδυνεύει, αυτές σβήνουν και το χρώμα της γίνεται ομοιόμορφο.

Δεν έχει οριστεί ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος, οι επιστήμονες όμως προτείνουν να αλιεύεται σε μέγεθος μεγαλύτερο από 19 εκατοστά.



Αναπαράγεται κάθε άνοιξη και φθινόπωρο, γι' αυτό καλό είναι να την αποφεύγουμε αυτές τις περιόδους.



Δοκίμασέ την ψητή αλλά και σε κακαβιά.

Μουμούρα



Θα την αναγνωρίσεις από το ασημί της χρώμα και τις σκούρες, κάθετες γραμμές στη ράχη της. Ζει στο βυθό, τον οποίο και σκάβει για να βρει την τροφή της.

Το ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος είναι τα 20 εκατοστά, οι επιστήμονες όμως προτείνουν να αλιεύεται σε μέγεθος μεγαλύτερο από 22 εκατοστά.



Αναπαράγεται από Μάιο έως Σεπτέμβριο, γι' αυτό καλό είναι να την αποφεύγουμε αυτή την περίοδο.



Δοκίμασέ την στο φούρνο με λαχανικά ή στη σχάρα.





Σαργός



Έχει σκουρόχρωμες κάθετες γραμμές στο σώμα του που εξαφανίζονται όσο μεγαλώνει, ενώ κάποια αρσενικά μεγαλώνοντας γίνονται θηλυκά.

Το ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος είναι τα 23 εκατοστά, οι επιστήμονες όμως προτείνουν να αλιεύεται σε μέγεθος μεγαλύτερο από 24 εκατοστά.



Αναπαράγεται μεταξύ Ιανουαρίου και Μαρτίου, γι' αυτό καλό είναι να τον αποφεύγουμε αυτή την εποχή.



Δοκίμασέ τον ψητό ή στη σχάρα.

ΜΥΤΑΚΙ (λέγεται και χιόνια ή ούγενα)



Θα το αναγνωρίσεις από τις μπλε αποχρώσεις στο κεφάλι του και το μυτερό του ρύγχος. Αν το συναντήσεις στη θάλασσα μάλλον θα είναι μόνο του, αφού δεν συνηθίζει να σχηματίζει κοπάδια.

Το ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος είναι τα 18 εκατοστά, οι επιστήμονες όμως προτείνουν να αλιεύεται σε μέγεθος μεγαλύτερο από 25 εκατοστά.



Αναπαράγεται Σεπτέμβρη και Οκτώβρη, γι' αυτό καλό είναι να το αποφεύγουμε αυτή την εποχή.



Δοκίμασέ το ψητό ή στη σχάρα.





Σπάρος



Ζει κοντά στις ακτές, σε βάθη έως 50 μέτρα και ξεχωρίζει από τη μαύρη γραμμή στη βάση της ουράς του και το κίτρινο χρώμα των πτερυγίων του.

Το ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος είναι τα 12 εκατοστά, οι επιστήμονες όμως προτείνουν να αλιεύεται σε μέγεθος μεγαλύτερο από 15 εκατοστά.



Αναπαράγεται μεταξύ Φλεβάρη και Απρίλη, γι' αυτό καλό είναι να τον αποφεύγουμε αυτούς τους μήνες.



Δοκίμασέ τον ψητό ή στη σχάρα.

Κέφαλος



Ένα παρεξηγημένο ψάρι επειδή το συναντάμε συχνά σε λιμάνια. Ζει όμως στις περισσότερες εύκρατες θαλάσσιες ζώνες του πλανήτη, γι' αυτό χαρακτηρίζεται ως κοσμοπολίτικο ψάρι, ενώ η γεύση του είναι καταπληκτική.

Το ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος είναι τα 16 εκατοστά, οι επιστήμονες όμως προτείνουν να αλιεύεται σε μέγεθος μεγαλύτερο από 37 εκατοστά.



Αναπαράγεται από τον Ιούλιο μέχρι τον Οκτώβριο, γι' αυτό καλό είναι να τον αποφεύγουμε αυτούς τους μήνες.



Δοκίμασέ τον στο φούρνο, βραστό και ψητό στα κάρβουνα.





Στήρα



Από το χρώμα της μπορούμε να μαντέψουμε την ηλικία της. Όταν είναι μικρή, είναι καφέ-κοκκινωπή, ενώ όταν είναι ενήλικη, είναι καφέ-γκρι. Έχει μία χρυσοκίτρινη κηλίδα στα πλευρά της, που μετά το θάνατό της εξαφανίζεται.

Το ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος είναι τα 45 εκατοστά, με το οποίο συμφωνούν και οι επιστήμονες.



Αναπαράγεται στο τέλος της άνοιξης, γι' αυτό καλό είναι να την αποφεύγουμε αυτή την περίοδο.



Δοκίμασέ την ψητή ή σε σούπα.

Φρίσσα



Συγγενής της σαρδέλας, αλλά όχι τόσο γνωστή. Αλιεύεται κυρίως από γρι γρι, οι πληθυσμοί της όμως δεν κινδυνεύουν τόσο, όσο άλλων ειδών. Προτίμησε να την αναζητήσεις στα καΐκια των παράκτιων ψαράδων.

Το ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος είναι τα 10 εκατοστά, οι επιστήμονες όμως προτείνουν να αλιεύεται σε μέγεθος μεγαλύτερο από 17 εκατοστά.



Αναπαράγεται από το Μάιο μέχρι τον Ιούλιο, γι' αυτό καλό είναι αυτή την εποχή να την αποφεύγουμε.



Δοκίμασέ την τηγανητή, αλλά και μαρινάτη.





Μπαλαΐς



Ξεχωρίζει από τα μεγάλα, σε σχέση με το σώμα του, μάτια και το κόκκινο χρώμα του που την περίοδο της αναπαραγωγής γίνεται πιο έντονο.

Δεν έχει οριστεί ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος, οι επιστήμονες όμως προτείνουν να αλιεύεται σε μέγεθος μεγαλύτερο από 24 εκατοστά.



Αναπαράγεται τον Ιούλιο και τον Αύγουστο, γι' αυτό καλό είναι αυτούς τους μήνες να τον αποφεύγουμε.



Δοκίμασέ τον ψητό και πειραματίσου με διαφορετικές συνταγές που ταιριάζουν σε λευκά ψάρια.

Λούτσος



Ένα από τα γρηγορότερα ψάρια στις ελληνικές θάλασσες με χαρακτηριστικό, μακρύ σώμα. Εκτός από τρανός κυνηγός, είναι και πεντανόστιμο ψάρι.

Δεν έχει οριστεί ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος, οι επιστήμονες όμως προτείνουν να αλιεύεται σε μέγεθος μεγαλύτερο από 40 εκατοστά.



Αναπαράγεται το καλοκαίρι, γι' αυτό καλό είναι να τον αποφεύγουμε αυτή την εποχή.



Δοκίμασέ τον ψητό σε φέτες, αλλά φρόντισε να μην ψηθεί πολύ γιατί το κρέας του θα στεγνώσει. Μπορείς επίσης να τον μαγειρέψεις πλακί.





Χάνος



Δεν θεωρείται και πολύ έξυπνο ψάρι γιατί πιάνεται εύκολα με δόλωμα. Είναι όμως επιθετικό ψάρι με μεγάλο στόμα, που πιάνει λεία συχνά μεγαλύτερη από αυτή που μπορεί να καταπιεί.

Δεν έχει οριστεί ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος, οι επιστήμονες όμως προτείνουν να αλιεύεται σε μέγεθος μεγαλύτερο από 21 εκατοστά.



Αναπαράγεται από τον Απρίλιο μέχρι τον Ιούλιο, γι' αυτό καλό είναι αυτούς τους μήνες να τον αποφεύγουμε.



Δοκίμασέ τον βραστό, σε κακαβιά, τηγανητό, αλλά και ψητό.





Εποχικότητα

Η εποχικότητα των ψαριών καθορίζεται με βάση την αναπαραγωγική περίοδο κάθε είδους και την επιτρεπόμενη περίοδο αλιείας για κάθε αλιευτικό εργαλείο. Παράλληλα, υπάρχει εποχιακή απαγόρευση αλιείας συγκεκριμένων ειδών.

Η θεσμοθέτηση της εποχικότητας έχει στόχο την προστασία της αναπαραγωγής των ψαριών ώστε να ανανεώνεται ο πληθυσμός τους. Αυτό όμως δεν είναι αρκετό, αν σκεφτούμε ότι τον Μάιο, έναν από τους σημαντικότερους μήνες αναπαραγωγής για τα ψάρια, δραστηριοποιούνται όλα τα αλιευτικά εργαλεία. Επιπλέον, οι περιοχές αναπαραγωγής των ψαριών δεν προστατεύονται, ενώ σε πολλές περιπτώσεις αυτές δεν είναι καν γνωστές ώστε να μπορούν να προστατευτούν.

Ιανουάριος

Μπορείς να φας: Χριστόψαρο, Σκορπίνα, Σάλπα, Μουρμούρα, Μυτάκι, Σπάρο, Κέφαλο, Στήρα, Φρίσσα, Μπαλά, Λούτσο, Χάνο
Απαγορεύεται: αλιεία με γρι γρι, αλιεία και εμπορία ξιφία, και αλιεία στρειδιών.

Φεβρουάριος

Μπορείς να φας: Χριστόψαρο, Σκορπίνα, Σάλπα, Μουρμούρα, Μυτάκι, Κέφαλο, Στήρα, Φρίσσα, Μπαλά, Λούτσο, Χάνο
Έως τις 15 Φεβρουαρίου απαγορεύεται η αλιεία με γρι γρι.
Απαγορεύεται η αλιεία στρειδιών.

Μάρτιος

Μπορείς να φας: Σκορπίνα, Μουρμούρα, Μυτάκι, Κέφαλο, Στήρα, Φρίσσα, Μπαλά, Λούτσο, Χάνο
Απαγορεύεται η αλιεία στρειδιών.

Απρίλιος

Μπορείς να φας: Σκορπίνα, Μουρμούρα, Σαργό, Μυτάκι, Κέφαλο, Φρίσσα, Μπαλά, Λούτσο

Απαγορεύεται η αλιεία με βιντζότρατα και η αλιεία γυαλιστερής.

Μάιος

Μπορείς να φας: Σκορπίνα, Σαργό, Μυτάκι, Σπάρο, Κέφαλο, Μπαλά, Λούτσο

Απαγορεύεται η ερασιτεχνική αλιεία, υποβρύχια ή με δίχτυα-παραγάδια, η αλιεία με βιντζότρατα και η αλιεία γυαλιστερής.

Ιούνιος

Μπορείς να φας: Χριστόψαρο, Σκορπίνα, Σάλπα, Σαργό, Μυτάκι, Σπάρο, Κέφαλος, Στήρα, Μπαλά

Απαγορεύεται η αλιεία με μηχανότρατα και βιντζότρατα, και η αλιεία γυαλιστερής.

Ιούλιος

Μπορείς να φας: Χριστόψαρο, Σάλπα, Σαργό, Μυτάκι, Σπάρο, Στήρα

Απαγορεύεται η αλιεία με μηχανότρατα και με βιντζότρατα.

Αύγουστος

Μπορείς να φας: Χριστόψαρο, Σάλπα, Σαργό, Μυτάκι, Σπάρο, Στήρα, Φρίσσα, Χάνο

Απαγορεύεται η αλιεία με μηχανότρατα και βιντζότρατα, η αλιεία κυδωνιού και στρειδιών.

Σεπτέμβριος

Μπορείς να φας: Σαργό, Σπάρο, Στήρα, Φρίσσα, Μπαλά, Λούτσο, Χάνο

Απαγορεύεται η αλιεία με μηχανότρατα και βιντζότρατα, η αλιεία και εμπορία αστακού και αστακοκαραβίδας, η αλιεία κυδωνιού και στρειδιών.

Οκτώβριος

Μπορείς να φας: Σκορπίνα, Μουρμούρα, Σαργό, Σπάρο, Στήρα, Φρίσσα, Μπαλά, Λούτσο, Χάνο

Απαγορεύεται η αλιεία και εμπορία ξιφία, αστακού και αστακοκαραβίδας και η αλιεία στρειδιών.

Νοέμβριος

Μπορείς να φας: Σκορπίνα, Μουρμούρα, Σαργό, Μυτάκι, Σπάρο, Κέφαλο, Στήρα, Φρίσσα, Μπαλά, Λούτσο, Χάνο

Απαγορεύεται η αλιεία και εμπορία ξιφία, αστακού και αστακοκαραβίδας, και η αλιεία στρειδιών.

Δεκέμβριος

Μπορείς να φας: Χριστόψαρο, Σκορπίνα, Σάλπα, Μουρμούρα, Σαργό, Μυτάκι, Σπάρο, Κέφαλο, Στήρα, Φρίσσα, Μπαλά, Λούτσο, Χάνο

Από τις 15 Δεκεμβρίου απαγορεύεται η αλιεία με γρι γρι. Απαγορεύεται η αλιεία και εμπορία ξιφία, αστακού και αστακοκαραβίδας, και η αλιεία στρειδιών.

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΨΑΡΙΩΝ;

Στην αγορά έχει επικρατήσει η διάκριση των ψαριών σε Α', Β' και Γ' κατηγορίες ποιότητας. Τα κριτήρια δεν είναι πάντα σαφή, συνήθως όμως ως Α' κατηγορίας θεωρούνται τα πιο καλοσχηματισμένα, τα πιο σπάνια ή μεγάλα ψάρια, τα πιο δύσκολα στη συντήρηση ή ακόμα και τα νοστιμότερα. Επιπλέον, η κατάταξη σε κατηγορίες συχνά αντανακλά τις τιμές των ψαριών ή και τις διαμορφώνει.

Τι δεν μας λένε όμως οι κατηγορίες των ψαριών;

Αυτό που πρέπει όλοι να γνωρίζουμε είναι ότι όλα τα είδη ψαριών, ανεξαρτήτως κατηγορίας, έχουν τα ίδια θρεπτικά

συστατικά και προσφέρουν τις ίδιες πολύτιμες ουσίες στον οργανισμό μας. Ένα ψάρι δηλαδή της Γ' κατηγορίας μπορεί να είναι εξίσου ωφέλιμο με ένα ψάρι της Α' κατηγορίας. Επιπλέον, η κατηγοριοποίηση των ψαριών δεν λαμβάνει υπόψη της τη βιωσιμότητα των ειδών και επομένως δεν μας δίνει καμία σχετική πληροφορία.

Την επόμενη φορά λοιπόν που θα αγοράσεις ψάρι, ξέχασε για λίγο τις «τεχνητές» κατηγορίες που κατευθύνουν τις επιλογές μας στα ακριβά είδη και διάλεξε με βάση το πόσο φρέσκο είναι ένα ψάρι και τον τρόπο που έχει αλιευθεί.





GREENPEACE

Γόνος

Η νομοθεσία προβλέπει ελάχιστα επιτρεπόμενα μεγέθη για κάθε είδος ψαριού, γιατί όταν αλιεύονται πρέπει να έχουν προλάβει να αναπαραχθούν. Δυστυχώς όμως, ο γόνος (τα μικρά σε μέγεθος ψάρια κάθε είδους που δεν έχουν προλάβει να αναπαραχθούν) συχνά φτάνει στην αγορά και κατ' επέκταση στο πιάτο μας. Επιπλέον, σύμφωνα με νέα ερευνητικά δεδομένα τα ελάχιστα μεγέθη που ισχύουν σήμερα δεν εξασφαλίζουν υγιή ιχθυαποθέματα, γι' αυτό και θα πρέπει να αυξηθούν ακόμα περισσότερο.

Όλοι μπορούμε να βοηθήσουμε αν επιλέγουμε κάθε φορά τα μεγαλύτερα σε μέγεθος ψάρια κάθε είδους. Δεν αγοράζουμε και δεν καταναλώνουμε γόνο, η αλιεία του οποίου όχι μόνο ερημώνει τις θάλασσες, αλλά είναι και παράνομη.



Γνώρισε καλύτερα
τα ψάρια που
αγοράζεις!

Συμβουλές αγοράς

1. Ρώτα για το πώς και πού ψαρεύτηκε και απόφυγε τα είδη που έχουν αλιευθεί με καταστροφικές πρακτικές (π.χ. η κουτσομούρα αλιεύεται κυρίως από μηχανότρατες και η σαρδέλα και ο γαύρος από γρι γρι).
2. Απόφυγε το γόνο. Αν μάλιστα βρεις γόνο στην αγορά, ενημέρωσέ μας για τον τόπο και την ημερομηνία πώλησης, καθώς και για το είδος του ψαριού. Ακόμα καλύτερα, στείλε μας μια φωτογραφία του στο: cnetwork@greenpeace.org Προσοχή! Στις φωτογραφίες τα ψάρια πρέπει να είναι τοποθετημένα δίπλα σε ένα αντικείμενο που να δείχνει το μέγεθός τους (ψαρομεζούρα, ένα κουτί σπέρτα, ένα στυλό κ.α.)
3. Αγόρασε ψάρια στην εποχή τους, δηλαδή όχι την περίοδο αναπαραγωγής. Αν δεν γνωρίζεις ποια είναι αυτή, ρώτα τον ιχθυοπώλη.

4. Ζήτα από τον ιχθυοπώλη σου να φέρνει ψάρι που έχει αλιευθεί με βιώσιμο τρόπο, από μικρούς παράκτιους ψαράδες. Σκέψου ότι έτσι θα ενισχύσεις και την τοπική οικονομία σε διάφορες παράκτιες περιοχές της χώρας.
5. Αγόρασε απευθείας ψάρι από τους παράκτιους ψαράδες στα καΐκια τους (θα τους βρεις σε πολλά λιμάνια της χώρας, ακόμα και κοντά σε μεγάλα αστικά κέντρα). Θα γνωρίσεις νέα είδη ψαριών κι αν δεν ξέρεις πώς να τα μαγειρέψεις, μη διστάσεις να ρωτήσεις τους ίδιους τους ψαράδες.
6. Απόφυγε τα είδη υδατοκαλλιέργειας. Οι υδατοκαλλιέργειες, με τον τρόπο που λειτουργούν σήμερα, επιβαρύνουν τις θάλασσές μας ακόμα περισσότερο.





GREENPEACE

Γιατί ψάρι από παράκτιο;

Οι παράκτιοι ψαράδες στη χώρα μας είναι οι πρώτοι που νιώθουν τις συνέπειες της υπεραλίευσης, βλέποντας την ψαριά τους να μειώνεται καθημερινά και την επιβίωση να γίνεται όλο και πιο δύσκολη.

Η μεγάλη ποικιλία ψαριών που πιάνουν, σπάνια φτάνει σε περιοχές μακριά από εκεί που ψαρεύουν, με αποτέλεσμα η αγορά να μονοπωλείται από τα ψάρια που αλιεύουν οι μηχανότρατες και τα γρι γρι.

Δήλωσε κι εσύ την υποστήριξή σου στους παράκτιους ψαράδες και διεκδίκησε την πρόσβαση σε παράκτιο ψάρι, που αλιεύεται με βιώσιμο τρόπο.

Μερικές απαντήσεις σε συχνές ερωτήσεις για να μην..
ψαρώνεις με τα ψάρια στην κουζίνα!

1. Πώς θα ξέρω αν ένα ψάρι είναι φρέσκο;

Η μυρωδιά του θα θυμίζει θάλασσα. Αν το ψάρι δεν είναι φρέσκο, έχει δυσάρεστη μυρωδιά. Θα έχει λαμπερά μάτια και όχι θολά ή βουλιαγμένα. Τα βράγχιά του θα έχουν έντονο κόκκινο ή ροζ χρώμα και θα είναι υγρά. Το χρώμα του θα είναι λαμπερό, το δέρμα του σκληρό και γενικά δεν θα παρουσιάζει παραμορφώσεις. Τα λέπια του θα είναι λαμπερά.

2. Πώς καθαρίζεται το ψάρι;

Ξέπλυνέ το καλά και αφάιρεσε όλα τα εντόσθια, κάνοντας μία τομή κατά μήκος της κοιλιάς του. Αφαίρεσε τα λέπια με ένα μαχαίρι (υπάρχουν και ειδικά εργαλεία που συγκεντρώνουν τα λέπια σε ειδική θήκη) από την ουρά προς το κεφάλι. Αφαίρεσε



**Στην ΚΟΥζίνα...
μην ψαρώνεις!**

τα βράγχια και πλύνε καλά το ψάρι εσωτερικά και εξωτερικά. Για να μην μυρίζουν άσχημα τα χέρια σου, πριν το καθάρισμα πέρασέ τα με αλάτι. Επίσης, για να μην γεμίσει η κουζίνα με λέπια, αφάιρεσέ τα μέσα σε μία λεκάνη με νερό.

3. Πώς μαγειρεύονται τα ψάρια;

Βάλε τη φαντασία σου να δουλέψει και πειραματίσου! Βραστά, τηγανητά, σούπα, ψητά, σκέτα ή με συνοδεία λαχανικών, ρυζιού ή οτιδήποτε άλλο σου αρέσει, τα ψάρια μπορούν να προσφέρουν μία μεγάλη ποικιλία γεύσεων και συνδυασμών. Αν δεν ξέρεις πώς να μαγειρέψεις ένα συγκεκριμένο είδος ή απλά θέλεις να δοκιμάσεις καινούριες συνταγές, μη διστάσεις να ρωτήσεις τον ιχθυοπώλη σου ή να ψάξεις στο διαδίκτυο για συνταγές.

4. Πώς ξεμυρίζει το σπίτι από τη μυρωδιά του ψαριού;

Αιθέρια έλαια, φλούδες από λεμόνια και πορτοκάλια, κανέλα και γαρύφαλλο, είναι οι φιλικοί προς το περιβάλλον σύμμαχοί μας για να διώξουμε τις άσχημες μυρωδιές από την κουζίνα μας.

Πώς:

- 1) Ρίξε μερικές σταγόνες από αιθέρια έλαια σε βραστό νερό.
- 2) Αφού ψήσεις το ψάρι, βάλε στο σβησμένο φούρνο και ενώ ακόμα καίει, ένα ταψάκι με λίγες σταγόνες από αιθέρια έλαια.





Θυμήσου:

Κανένα είδος ψαριού αυτή τη στιγμή δεν βρίσκεται εκτός κινδύνου, με τα περισσότερα είδη, σύμφωνα με επιστημονικές εκτιμήσεις, να υπεραλιεύονται ή να είναι πλήρως εκμεταλλευμένα.

Τα είδη που περιλαμβάνονται στο “Εγχειρίδιο του Καλού Ψαροφαγά”, με εξαίρεση τη φρίσσα που χαρακτηρίζεται ως αναπτυσσόμενο είδος, είναι πλήρως εκμεταλλευμένα.

Για να μπορέσουμε λοιπόν να συνεχίσουμε να τρώμε αυτά αλλά και άλλα αγαπημένα είδη, πρέπει όλοι να αναλάβουμε δράση για την προστασία των θαλασσών!

Δες περισσότερα στο:

www.greenpeace.org/greece/fishguide

GREENPEACE

Ευχαριστούμε για την πολύτιμη βοήθειά τους στη δημιουργία του παρόντος οδηγού τον Δρα Αθανάσιο Τσίκληρα (επίκουρο καθηγητή βιολογίας ιχθύων στο Α.Π.Θ.) και τον Δρα Δημήτριο Δαμαλά (ωκεανογράφο ΕΛ.ΚΕ.Θ.Ε. / European Commission IPSC). Πολλές από τις πληροφορίες του οδηγού προέρχονται από τα βιβλία «Κραυγή ιχθύος» των Κωνσταντίνου Στεργίου, Παρασκευής Κ. Καραχλέ, Αθανάσιου Τσίκληρα και Ηλία Μαμαλάκη, εκδ. Πατάκη, και «Τα ψάρια της Ελλάδας» του Δαυίδ Δημήτρη Κουτσογιαννόπουλου, ιδιωτική έκδοση.

Ρώτα, μάθε και
κατανάλωσε ψάρι με
τρόπο που εξασφαλίζει
ελληνικές θάλασσες
γεμάτες ζωή.

GREENPEACE

Ελληνικό Γραφείο Greenpeace, Κλεισόβης 9,
Πλατεία Κάνιγγος, 106 77 Αθήνα.

T: 210.38.40.774-5 Φ: 210.38.04.008

www.greenpeace.gr

facebook.com/greenpeace.gr

twitter.com/greenpeace_gr