



Unione europea
Fondo sociale europeo



**MINISTERO DEL LAVORO
E DELLE POLITICHE SOCIALI**

Direzione Generale per le Politiche
per l'Orientamento e la Formazione



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
Assessorato del Lavoro, Formazione Professionale,
Cooperazione e Sicurezza Sociale

Guida dei pesci della Sardegna

- **Sardinia
fish guide book**
- **Guide
des poissons
de la Sardaigne**
- **Guía de
los peces
de la Cerdeña**

PROGETTO



PINTA

Cos'è il Pescaturismo

Il "Pescaturismo" è un'attività integrativa alla pesca artigianale che offre la possibilità ai pescatori di ospitare a bordo delle proprie imbarcazioni persone diverse dall'equipaggio. È possibile per i turisti effettuare brevi escursioni lungo le coste, osservare le azioni di pesca, mangiare a bordo e svolgere tutte quelle attività finalizzate alla conoscenza ed alla valorizzazione dell'ambiente costiero che possono servire ad avvicinare il grande pubblico al mondo della pesca professionale.

What is Pescaturismo

"Pescaturismo" (Fishing Tourism) is an integrative activity of traditional fishing whereby fishermen can have a number of tourists on board of their boats. Tourists can sail along the coastlines, look at how fishermen work, have a meal on board and learn about the fishing culture and the coastal environment, getting closer to the professional fishing world.

Qu'est que c'est le Pescaturismo

Le "Pescaturismo" est une activité intégrative de la pêche artisanale qui donne la possibilité aux pêcheurs d'embarquer des touristes pour des activités de loisirs.

Il est possible effectuer des brèves excursions le long des côtes, d'observer la pêche professionnelle, de manger à bord et accomplir des activités destinées à la connaissance et à la valorisation de l'environnement côtier. Ces excursions permettent au public de mieux connaître la pêche professionnelle.

Qué es el Pescaturismo

El "Pescaturismo" es una actividad integrativa de la pesca artesanal que brinda a los pescadores la posibilidad de hospedar en sus embarcaciones personas que no son parte de la tripulación.

Es posible efectuar breves excursiones a lo largo de las costas observando las actividades de los pescadores en la faena y al mismo tiempo disfrutar de sabrosas recetas de mar. Los "pescaturistas" realizan entonces actividades que profundizan el conocimiento y la valoración del medio ambiente costero para que el gran público se acerque al mundo de la pesca profesional.



Acciuga

Engraulis encrasicolus



Anchovy, Anchois, Boquerón

DESCRIZIONE - DESCRIPTION - DESCRIPTION - DESCRIPCIÓN

Italiano: È una specie pelagica con il corpo sottile ed allungato, la testa con un occhio grande posizionato in avanti, la mascella inferiore più piccola della mascella superiore. La colorazione è argentea con il dorso con sfumature dal blu al verde. La taglia massima è di 20 cm. Vive in branchi numerosi e si nutre di plancton.

English: Anchovies are small silvery fish with blue-green backs. They usually never grow larger than 20 cm. Their snout is blunt with small, sharp teeth in both jaws. Anchovies prefer the warmer waters around the world where they swim in massive schools. They are plankton-feeding fish.

Français: Espèce pélagique. Corps subtil très élancé. Tête avec grand œil situé en avant, mâchoire inférieure plus courte par rapport à celle supérieure. Coloration argentée avec le dos bleu-vert. Taille maximum de 20 cm. Grégaire, se rassemble en bancs immenses. Se nourrit de plancton.

Español: Es una especie pelágica con un cuerpo sutil y alargado, con los ojos son grandes y situados muy adelante. La mandíbula inferior es característicamente más corta que la superior. El color es plateado abajo y azul marino arriba, con listas entre azul y verde. El tamaño máximo es de 20 cm. Vive en cardúmenes y se alimenta de plancton.

PESCA - FISHING - PÊCHE - PESCA



Rete da circuizione

Purse seine

Sennes coulissantes

Redes de cerco con jareta



Acciughe ripiene

(4 pax)

1 kg di acciughe, 170 gr di formaggio fresco,
80 gr di filetti d'acciuga sott'olio, 2 uova, farina, pan grattato,
1 limone a spicchietti, olio per friggere

► Pulite i pesci, apriteli a libro eliminate le lische e le teste. Lavateli sotto il getto dell'acqua corrente. Inserite un filetto d'acciuga al posto della lisca centrale, adagiatevi sopra un pezzettino di formaggio, chiudete, passate nella farina, poi nelle uova sbattute e infine nel pan grattato. Friggete le acciughe, poche per volta in olio bollente fino a quando uniformemente dorate; quindi scolatele con un mestolo forato su carta assorbente. Servitele accompagnando con qualche spicchio di limone.

Stuffed anchovies

1 kg fresh anchovy, 170 gr fresh cheese,
80 gr of anchovy fillets under oil, 2 eggs, flour,
breadcrumbs, 1 lemon, oil for frying

► Clean the fresh anchovies under a running tap and remove the heads and stomach. Now take a knife and very carefully open up the anchovies. Place the cheese and anchovy fillets under oil inside the fresh anchovies closing them back up like a sandwich. Lightly flour each stuffed anchovy and immerse in beaten egg. Roll the anchovies in breadcrumbs and fry them in batches in very hot oil until golden brown. Remove from the oil with a slotted spoon and place on some kitchen towel to absorb any excess oil. Serve on a bed of mix salad leaf tossed in olive oil and vinegar and with wedges of lemon on the side.

Anchois remplis

1 kg anchois, 170 gr fromage frais,
80 gr filets d'anchois marinés dans l'huile, 2 oeufs,
farine, chapelure, 1 citron, huile à frire

► Rincer et vider les anchois. Prendre un couteau et ouvrir le poisson avec précaution. Disposer le fromage et les filets d'anchois marinés dans l'huile, dans les anchois frais puis les refermer. Les saupoudrez légèrement de farine puis les plonger dans les oeufs battus. Rouler les anchois dans la chapelure et les faire frire dans de l'huile à très haute température. Oter les poissons de l'huile et les placer sur des serviettes en papier pour absorber l'huile en trop. Servir sur un lit de salade assaisonné d'huile d'olive et de vinaigre et accompagner de quelques tranches de citron sur le côté de l'assiette.

Boquerónes rellenos

1 kg boquerónes, 170 gr queso fresco,
80 gr filetes de anchoa en aceite, 2 huevos, harina,
pan molido, 1 limón, aceite para freir

► Limpiar los peces, extirpar a mano la cabeza y abrirlos en libro con las uñas. Eliminar el espinazo y limpiar con agua. Colocar un filete de anchoa en aceite y, por encima de este, un trozo de queso. Cerrar el pez, pasarlo por harina y despues por huevo batido y, por fin, en pan molido. Freir en aceite caliente hasta que estén bien doradas y entonces depositarlas en papel absorbente. Servir con unas rodajas de limón.



Triglia di fango *Mullus barbatus*



Red mullet, Rouget, Salmonete de fango

DESCRIZIONE - DESCRIPTION - DESCRIPTION - DESCRIPCIÓN

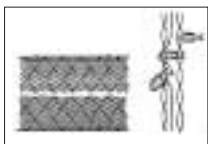
Italiano: È una specie bentonica, che si ritrova su fondali sabbiosi o melmosi. Ha il corpo di forma allungata, con il profilo della testa schiacciato. Sotto la bocca sono presenti due bargigli provvisti di organi gustativi e tattili. Ha una colorazione rosata e strisce longitudinali gialle sui lati ed il ventre. La taglia massima è di 30 cm. Si nutre di molluschi, vermi e piccoli crostacei.

English: This bottom dwelling fish is to be found over sands and muds in small shoals. It has an elongated body with lateral compression. The snout is blunt and steep, with two long mobile barbels present on the chin of the lower jaw. It is normally pink or reddish colour, with three or four yellow stripes running lengthwise along the sides. The belly is pale to white. It reaches maximum 30 cm of length. The red mullet eats crustaceans, worms, and molluscs, along with the occasional small fish.

Français: Espèce démersal sur fonds de vase ou de sable. Corps allongé avec tête courte. Une paire de barbillons épais sous le menton, avec organes pour le goût et le toucher. De couleur rose avec bandes longitudinales jaunâtres le long des flancs. Taille maximum de 30 cm. Se nourrit de mollusques, de vers et de petits crustacés.

Español: Es una especie que se encuentra en fondos de arena o de lodo. Su cuerpo es de forma alargada con el perfil de la cabeza achatado. Debajo de la boca están dos bigotes móviles con órganos de gusto y de tacto. Su coloración es rosada con estrías longitudinales amarillas en los dos lados hasta el vientre. El tamaño máximo es de 30 cm. Se alimenta de moluscos, gusanos y pequeños crustáceos.

PESCA - FISHING - PÊCHE - PESCA



Tramaglio
Trammel nets,
Tremails, Trasmallos



Rete a strascio
Trawl nets, Chaluts,
Redes de arrastre



Triglie al cartoccio

(4 pax)

1 kg di triglie, 100 gr di prosciutto crudo tritato,
1/2 cipolla tritata, 1 carota tagliata,
1 cucchiaino di origano, 2 cucchiai di olio, foglie di basilico,
spicchi d'aglio, prezzemolo

► In una terrina mescolare gli ingredienti a formare una salsa semidensa. Pulire le triglie, lavarle, asciugarle: in ognuna mettere nelle branchie mezzo spicchio d'aglio, e nel ventre l'altro mezzo spicchio, con un poco di prezzemolo. Sistemare ogni triglia in un rettangolo di carta oleata (o argentata da cucina), mettersi un cucchiaino della salsa, ed 1 foglia di basilico. Chiudere i cartocci, sistemarli in una teglia da forno e far cuocere a calore moderato per 25 minuti.

Red mullets in foil

1 kg red mullet, 100 gr sliced ham,
1/2 sliced onions, 1 sliced carrot, 1 tbs of oregano,
2 tbs oil, leaves of basil, cloves of garlic,
parsley

► Mix all the ingredients, except the fish, in a bowl to obtain a sauce. Then, clean the fish and scrape the scales. In each fish put half clove of garlic and parsley both in the gill hole and in the belly. Cut aluminium foil pieces and place one fish on each piece. Pour sauce over them and add a leave of basil. Wrap the pieces of aluminium, place them in a baking pan and bake for 25 minutes.

Rouget enroule

1 kg rouget, 100 gr tranches de jambon cru,
1/2 oignon granché, 1 carotte râpée, 1 cuillère d'origan,
2 cuill d'huile d'olive, feuilles de basilic,
gousses d'ail, persil

► Dans une terrine, mélanger les ingrédients sauf le poisson pour obtenir une sauce. Ensuite, rincer et écailler le poisson. Mettre une demie gousse d'ail et du persil dans chaque poisson. Couper des morceaux d'aluminium et placer chaque poisson sur une pièce d'aluminium. Verser la sauce sur les poissons et ajouter une feuille de basilic. Enrouler les feuilles d'aluminium puis placer les dans le four. Temps de cuisson: 25 minutes.

Salmonetes envueltos

1 kg salmonete, 100 gr jamón serrano molido,
1/2 cebolla triturada, 1 zanahoria picada,
una cucharada de oregano,
2 cucharadas de aceite de oliva, hojas de albahaca,
ajo en dientes, perejil

► En un contenedor mezclar los ingredientes hasta obtener una salsa semidensa. Limpiar los salmonetes, lavarlos y secarlos: en cada pez colocar en las agallas medio diente de ajo y en el vientre la otra mitad con un poco de perejil. Colocar cada salmonete en un rectangulo de papel "impermeable" (o papel de horno) agregando una cucharada de salsa y una hoja de albahaca. Envolver los pescados cerrando el papel, colocarlos en una paila de horno y cocinar a calor moderado por 25 minutos.





Grey mullet, Mullet, Lisa

DESCRIZIONE - DESCRIPTION - DESCRIPTION - DESCRIPCIÓN

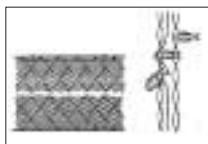
Italiano: È una specie dal corpo affusolato e slanciato, coperto da grosse squame. Presenta due pinne dorsali. Il colore è grigio scuro sul dorso, argentato sul ventre ed ai lati. Sono presenti diverse specie, alcune delle quali si ritrovano anche nelle acque dolci. La taglia massima varia da 30 a 120 cm. A seconda della specie si nutrono di plancton, alghe, piccoli invertebrati e detrito organico.

English: The grey mullet is a cigar-shaped solid-bodied fish with two widely separate dorsal fins. The back is olive-green with darker grey longitudinal lines, and the belly is silver. There are different species of mullet, some of which can also live in fresh water. Its size can vary from 30 up to 120 cm. Mulletts, according with the species they belong to, eat plankton, algae, small crustaceans and organic detritus.

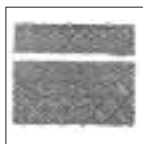
Français: Espèce avec corps allongé, de section subcylindrique, recouvert par écailles de grande taille. Deux nageoires dorsales. Dos gris et flancs argentés. Il existe différentes espèces, certaines pénètrent dans les eaux douces. Taille maximum de 30 à 120 cm. Se nourrit de plancton, algues, petits invertébrés et détritux variés

Español: Es una especie con cuerpo cilíndrico y alargado cubierto por escamas gruesas y con dos aletas dorsales. El color es gris oscuro en la parte dorsal y plateado en los lados y en el vientre. Existen diferentes especies de lisa y algunas de ellas pueden encontrarse en agua dulce. El tamaño varía entre 30 y 120 cm. Dependiendo de la especie se alimentan de plancton, algas, pequeños invertebrados y detrito organico.

PESCA - FISHING - PÊCHE - PESCA



Tramaglio
Trammel nets,
Tremails,
Trasmallos



Monofilo
Gillnets
Filets maillants
Enmalle



Cefalo al forno

(4 pax)

1 kg di cefali, 50 gr di pangrattato,
50 gr di parmigiano, 6 filetti di acciughe,
basilico, aglio, succo di limone,
1/4 di l di vino bianco

► Tritare finemente il basilico, l'aglio e le acciughe ed aggiungere il pangrattato ed il parmigiano, diluendo il tutto con un po' di olio per ottenere un composto cremoso. Pulite i cefali e farcite l'addome con il composto preparato, tenendolo chiuso con del filo di cotone. Mettete i pesci in una pirofila e cospargeteli con l'olio rimasto, il succo di limone ed il vino. Aggiungete sale e pepe ed informate per 30' a 200° C.

Baked grey mullet

1 kg grey mullet, 50 gr breadcrumbs,
50 gr parmesan, 6 anchovy fillets,
basil, garlic, lemon juice,
1/4 l withe wine

► Chop basil, garlic and anchovies, mix them with breadcrumbs and grated parmesan. Add oil to moisten. Clean the fish and fill it with the sauce. Tie the belly with some cotton thread. Place the fish in an oven dish, wet with the olive oil, lemon juice and wine. Add salt and pepper and bake the fish for 30 minutes in the pre-heated oven at 200° C.

Mulet grillé au four

1 kg mulet, 50 gr chapelure,
50 gr parmesan, 6 filets d'anchois,
basilic, ail, jus de citron,
1/4 l vin blanc

► Hacher finement le basilic, l'ail et les anchois. Mélanger la chapelure et le parmesan. Ajouter un peu d'huile pour obtenir un mélange crémeux. Laver les poissons et les remplir du mélange obtenu et ensuite refermer le ventre avec un morceau de coton. Placer les poissons sur une plaque de four, verser l'huile d'olive, le jus de citron et le vin. Ajouter sel et poivre. Temps de cuisson: 30 minutes. Température du four: 200°. Préchauffer: oui.

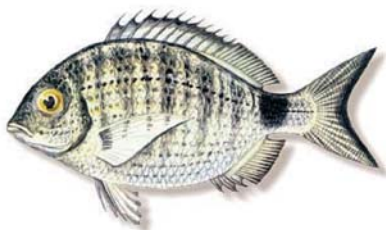
Lisa al horno

1 kg lisa, 50 gr pan molido,
50 gr parmesano, 6 filetes de anchoa,
albahaca, ajo, jugo de linòn,
1/4 l vino blanco

► Picar finamente la albahaca, el ajo y las anchoas y agregar pan molido, parmesano y aceite hasta obtener una mezcla cremosa. Limpiar las lisas y rellenar el vientre con la mezcla anterior y cerrar el vientre con hilo de algodón. Colocar los peces en una paila de horno y rociarlos con aceite, jugo de limón y vino. Añadir sal, pimienta y hornear por 30' a 200° C.

Sarago

Diplodus sargus



White seabream, Sar commun, Sargo

DESCRIZIONE - DESCRIPTION - DESCRIPTION - DESCRIPCIÓN

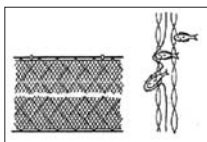
Italiano: È una specie dal corpo ovale, compresso. Presenta una colorazione argentea con 8-9 bande più scure sui lati. La taglia massima è di 45 cm. I giovanili sono omnivori e si nutrono di alghe, piccoli invertebrati, molluschi, gli adulti sono carnivori e mangiano molluschi, crostacei, echinodermi.

English: The white seabream has a body oval and deep, more or less compressed. It shows a silvery grey colour with 8-9 transverse darker stripes. Its maximum size reaches 45 cm. The juvenile white seabream is a diurnal omnivore, feeding on algae, sea-urchins, worms, adult seabream eats molluscs and crustaceans.

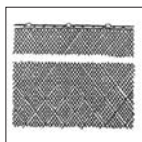
Français: Espèce avec corps ovale et comprimé. De couleur gris-argentée avec des rayures transversales, 8 ou 9, souvent alternées très sombres et plus claires. Taille maximum de 45 cm. Jeune, omnivore, se nourrit d'algues, de petits invertébrés, de mollusques. Adulte, se nourrit de mollusques, crustacés et échinodermes.

Español: Es una especie de cuerpo ovalado y comprimido lateralmente. Su color es plateado con 8-9 listas más oscuras en los lados. El tamaño máximo es de 45 cm. Los juveniles son omnívoros y se alimentan de algas, pequeños invertebrados y moluscos mientras que los adultos son carnívoros depredando moluscos, crustáceos y equinodermos.

PESCA - FISHING - PÊCHE - PESCA



Tramaglio
Trammel nets,
Tremails,
Trasmallos



Monofilo
Gillnets
Filets maillants
Enmalle

Sarago al forno con le olive

(4 pax)

1 sarago (800 gr), 100 gr di olive nere,
aceto, pomodori a cubetti,
olio d'oliva, sale, pepe

- Pulire e squamare il sarago. Oliare una pirofila. Salare il pesce sia all'esterno che all'interno. Bagnarlo con aceto ed olio d'oliva. Aggiungere le olive nere ed i pomodori a cubetti. Mettere la pirofila nel forno preriscaldato a lasciar cuocere il pesce per 25 minuti a media temperatura.
-

Baked Seabream with olives

1 seabream, (800 gr), 100 gr black olives,
vinegar, chopped tomatoes,
olive oil, salt, pepper

- Clean and scale the seabream. Grease a pan with oil. Salt the fish both inside and outside. Pour vinegar and olive oil on it. Add the black olives and the chopped tomatoes. Put the pan in the pre-heated oven and let it cook for 25 minutes at a medium heat.
-

Sar a l'olives

1 sar (800 gr), 100 gr d'olives noires,
vinaigre, tomates coupées,
huile d'olive, sel, poivre

- Laver et vider les poissons. Huiler un plat. Saler les poissons à l'intérieur et à l'extérieur. Ajouter les olives noires et les morceaux de tomates. Mettre le plat dans le four préchauffé. Temps de cuisson: 25 minutes à température moyenne.
-

Sargo con aceitunas

1 sargo (800 gr), 100 gr aceitunas negras,
vinagre, tomates en trozos,
aceite de oliva, sal, pimienta

- Limpiar y descamar el sargo. Untar con aceite una paila para horno. Condimentar el pez adentro y afuera con aceite, vinagre y sal. Agregar las aceitunas negras y los tomates en trozos. Colocar la paila en el horno ya caliente y dejar cocinar por unos 25 minutos a media temperatura.

Occhiata

Oblada melanura



Saddled seabream, Oblade, Oblada

DESCRIZIONE - DESCRIPTION - DESCRIPTION - DESCRIPCIÓN

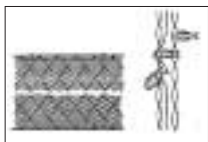
Italiano: È una specie dal corpo leggermente allungato, compresso. Presenta una colorazione argentea con riflessi bluastri ed una caratteristica macchia nera sul peduncolo caudale. La taglia massima è di 30 cm. Vive in gruppi a mezz'acqua su fondi rocciosi o a Posidonia. Specie omnivora.

English: It has an elongated body slightly compressed. It is silvery coloured with blue tints and a black tailspot. Its maximum size can reach 30 cm. The Saddle bream forms aggregations over rocky bottoms or seagrass beds. Omnivorous but feeds mainly on small invertebrates.

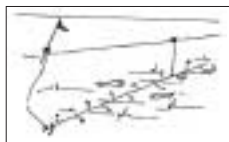
Français: Espèce avec corps peu allongé, comprimé. De couleur grise argentée avec reflets bleuâtres. Grande tâche noire sur le pédoncule caudal. Taille maximum de 30 cm. Poissons de pleine eau qui vivent en bancs sur fonds rocheux ou sur herbiers à Posidonies. Espèce omnivore.

Español: Es una especie con cuerpo ligeramente alargado, comprimido lateralmente. Su color es plateado con reflejos azulados y una característica mancha negra en el pedúnculo caudal. El tamaño máximo es de 30 cm. Vive en pequeños cardúmenes entre media agua encima de fondos rocosos o con Posidonia. Es una especie omnívora.

PESCA - FISHING - PÊCHE - PESCA



Tramaglio
Trammel nets,
Tremails,
Trasmallos



Palangaro di fondo
Longlines, Palangres,
Palangres



Zuppa di occhiate

(4 pax)

1 kg di occhiate, 500 gr di pomodoro pelato,
200 gr di riso, 1 scalogno,
prezzemolo, aglio, timo, alloro,
1/4 di l di vino bianco

► **Preparate un soffritto facendovi rosolare i pomodori, aggiungendo lo scalogno ed il prezzemolo. Unite al soffritto il pesce e cuocete per qualche minuto, sfumare il vino bianco ed aggiungere 1 litro e 1/2 di acqua, facendo bollire per mezz'ora. Filtrate il brodo ed utilizzatelo per cuocere il riso. 5 minuti prima del termine di cottura aggiungere l'aglio finemente tritato, il prezzemolo, il timo e l'alloro.**

Seabream soup

1 kg saddled seabream, 500 gr peeled tomatoes,
200 gr rice, 1 onion,
parsley, garlic, thyme, bay,
1/4 l white wine

► **Slice the onion finely and sauté it over a gentle flame in the oil, for about 5 minutes. Add the tomatoes and parsley. Add the fish and let it cook, pouring the white wine and 1 and 1/4 litre of water for half an hour. Use the broth to cook the rice in it. Five minutes before it's done, add sliced garlic, parsley, thyme and bay.**

Soupe de oblade

1 kg oblade, 500 gr tomates pelées,
200 gr riz, 1 oignon,
persil, ail, thym, laurier,
1/4 l vin blanc

► **Tranchez finement les oignons et les faire revenir à la poêle dans de l'huile pendant environ 5 minutes. Ajouter le persil et les tomates pelées. Ajouter le poisson et laisser mijoter. Verser le vin blanc avec un litre et demi d'eau au bout d'une demie heure. Utiliser le mélange récupéré pour cuire le riz. Cinq minutes avant la fin, ajouter l'ail, le persil, le thym et le laurier.**

Cazuela de obladas en arroz

1 kg oblada, 500 gr tomate pelado,
200 gr arroz, 1 cebollino, perejil, ajo, tomillo, laurel,
1/4 l vino blanco

► **Sofreir los tomates con el cebollino y el perejil triturados. Agregar al soffrito los peces y cocinar por unos minutos, luego rociar con vino blanco y agregar 1 litro y 1/2 de agua dejando hervir por una media hora. Filtrar el caldo y utilizarlo para cocinar el arroz. 5 minutos antes de terminar la cocción agregar el ajo finemente triturado, el perejil, el tomillo y el laurel.**

Cernia

Epinephelus guaza



Grouper, M erou, Mero

DESCRIZIONE - DESCRIPTION - DESCRIPTION - DESCRIPCIÓN

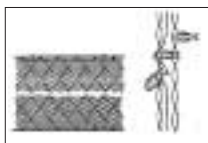
Italiano:   una specie dal corpo robusto e testa con bocca grande. Ha una sola pinna dorsale con 11 raggi spinosi. Colorazione bruna e grigia tendente al rossastro, con macchie biancastre disposte irregolarmente a formare bande verticali. La taglia massima   di 100 cm.   un predatore e si nutre di pesci, cefalopodi e crostacei.

English: Groupers typically have a stout body and a large mouth. One dorsal fin with 11 spines. Brown or grey reddish colour, blotches on sides in unorganized pattern. They can be quite large, and length over a meter. They are predators and habitually eat fish, octopus, crab and lobster.

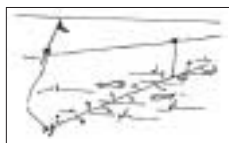
Français: Espèce avec corps massif et tête avec grande bouche. Une seule nageoire dorsale   11  pines. Coloration brun parfois gris fonc    rouge tre avec t ches blanches, formant parfois des barres verticales. Taille maximum de 100 cm. Pr dateur se nourrit de poissons, céphalopodes et crustacés.

Esp ol: Es una especie de cuerpo robusto con cabeza y boca grande. Posee una sola aleta dorsal con 11 radios espinosos. El color es pardo y gris con reflejos rojizos. Tiene manchas blanquecinas colocadas en forma irregular hasta formar listas verticales. El tamaño máximo es de 100 cm. Es un depredador y se alimenta de peces, cefalop odos y crustáceos.

PESCA - FISHING - P CHE - PESCA



Tramaglio
Trammel nets,
Tremails,
Trasmallos



Palangaro di fondo
Longlines, Palangres,
Palangres

Cernia farcita al forno

(4 pax)

1 kg di cernia, 60 gr di funghi secchi,
50 gr di scampi precotti, 50 gr di parmigiano,
2 uova, 50 gr di burro,
1 panino raffermo, pepe, noce moscata,
1/4 di l di vino bianco

► Fate ammorbidire i funghi ed il pane raffermo. Formate un composto omogeneo unendo i funghi, gli scampi ed il parmigiano tritati e la mollica di pane. Aggiungete il sale, pepe e la noce moscata e farcite con il composto la cernia, legandola. Adagiatela in una pirofila imburrata e informate a 200° C, irrorandola di tanto in tanto con il vino, per 1 ora.

Baked stuffed grouper

1 kg grouper, 60 gr dry mushrooms,
50 gr shrimps, 50 gr parmesan, 2 eggs,
50 gr butter, 1 dry bread, pepper,
nutmeg, 1/4 l white wine

► Soften the mushrooms and the dry bread. Mix minced mushrooms, shrimps, parmesan and breadcrumbs. Add salt, pepper and nutmeg and fill the grouper with this mix. Tie it with cotton thread. Place the fish in a buttered oven tray and bake it at 200° C for one hour. Pour white wine while cooking.

Mérou au four

1 kg mérou, 60 gr champignons séchés,
50 gr crevettes, 50 gr parmesan, 2 oeufs,
50 gr beurre, 1 vieux pain, piment,
noix de muscade, 1/4 l vin blanc

► Mélanger les champignons, les crevettes, le parmesan et la chapelure et farcir le mérou avec ce mélange. Saler et poivrer, ajouter noix de muscade et le fermer avec du coton. Placer le poisson dans un plat beurré et le mettre au four pendant une heure à 200° C. Verser le vin pendant la cuisson.

Mero relleno al horno

1 kg mero, 60 gr hongos secos,
50 gr cigalas precocidas, 50 gr parmesano,
2 huevos, 50 gr mantequilla, 1 pan viejo,
pimienta, nuez moscada, 1/4 l vino blanco

► Poner al remojo los hongos y el pan viejo. Preparar una masa homogénea mezclando los hongos, cigalas y parmesano triturados con el pan ablandado. Añadir sal, pimienta y nuez moscada y con esta masa rellenar el mero cerrándolo con hilo. Colocar el pez en una paila para horno untada con mantequilla y hornear por una hora a 200° C rociando de vez en cuando con vino blanco.

Scorfano

Scorpaena scrofa



Scorpionfish, Rascasse rouge, Cabracho

DESCRIZIONE - DESCRIPTION - DESCRIPTION - DESCRIPCIÓN

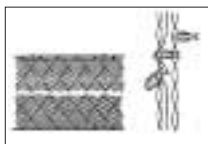
Italiano: È una specie dal corpo massiccio con grande testa ricoperta di protuberanze e spine. Pinna dorsale con 11-12 spine ed una macchia nera. Grandi pinne pettorali. Colorazione rosastra più o meno accentuata, talvolta marrone. La taglia massima è di 66 cm. Si nutre di pesci, molluschi e crostacei.

English: Body robust with large spiny head. Big dorsal fin with 11-12 spines and a large black spot. Pectoral fin large and rounded, with some branched rays. Small scales. Chest and head naked. Red coloured, brownish dorsally. Maximum size 66 cm. It eats fish, molluscs and crustaceans.

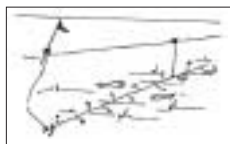
Français: Espèce avec corps robuste et tête massive ornée de crêtes et d'épines. Nageoire dorsale à 11-12 épines avec une tache noire. Grande nageoires pectorales. Coloration rougeâtre plus ou moins foncée. Taille maximum de 66 cm. Se nourrit de poissons, mollusques et crustacés.

Español: Es una especie de cuerpo robusto con cabeza grande cubierta por protuberancias y espinas. La aleta dorsal posee 11-12 espinas y una mancha negra. Grandes aletas pectorales. Coloración rojiza más o menos fuerte, tal vez marrón. El tamaño máximo es de 66 cm. Se alimenta de peces, moluscos y crustáceos.

PESCA - FISHING - PÊCHE - PESCA



Tramaglio
Trammel nets,
Tremails,
Trasmallos



Palangaro di fondo
Longlines, Palangres,
Palangres

Scorfano in umido

(4 pax)

1 kg di scorfano, 70 gr di olive verdi snocciolate,
6 pomodori rossi, 1 cucchiaio di capperi,
2 spicchi d'aglio, 1 peperoncino,
olio extravergine d'oliva,
pepe, noce moscata, 1/4 di l di vino bianco

► Sciacquare i capperi e tritarli con le olive. Tagliare i pomodori a dadini. In un tegame soffriggere l'aglio e toglierlo e versare il trito. Aggiungere i pomodori, il pesce, il peperoncino ed il vino. Cuocere a fuoco basso per 30'. Spellare il pesce e servirlo a filetti.

Scorpionfish with tomato sauce

1 kg scorpionfish, 70 gr green olives,
6 tomatoes, 1 tbs cappers,
2 garlic cloves, 1 hot pepper, olive oil,
pepper, nutmeg, 1/4 l white wine

► Wash the cappers and chop them with the olives. Chop the tomatoes. Put the garlic in a pot and add cappers and olives. Pour the chopped tomatoes and the fish. Dust them with salt, hot pepper and nutmeg and add a drizzle of white wine. Partially cover the pot, and cook the fish over a moderate flame for about a half hour. Remove the skin of the fish and serves it in fillets.

Rascasse en sauce

1 kg rascasse, 70 gr olives vertes,
6 tomates, 1 cuillère de câpres, 2 gousses d'ail,
piment, huile d'olive, poivre,
noix de muscade, 1/4 l vin blanc

► Rincer les câpres et les mélanger avec les olives. Coupez les tomates. Mettre l'ail dans une poêle, y ajouter les câpres et les olives. Y ajouter les tomates et le poisson. Saupoudrer de sel, de piment et de noix de muscade et ajouter un filet de vin blanc. Couvrir partiellement la marmite et cuire à feu doux environ une demie heure. Enlever la peau et servir en filets.

Cabracho en salsa

1 kg cabracho, 70 gr aceitunas,
6 tomates, una cucharada de alcaparras,
2 dientes de ajo, 1 pimiento picate, aceite de oliva,
pimienta, nuez moscada, 1/4 l vino blanco

► Enjuagar las alcaparras y tritarlas con las aceitunas. Cortar los tomates en trozos pequeños. En una paila sofreir el ajo luego eliminarlo y agregar la mezcla de alcaparrar y aceitunas. Añadir los tomates, el pescado, el pimiento picante y el vino. Cocinar a fuego bajo por 30'. Eliminar la piel del pez y servir fileteado.

Murena

Muraena helena



Mediterranean moray, Murène de la Méditerranée, Morena

DESCRIZIONE - DESCRIPTION - DESCRIPTION - DESCRIPCIÓN

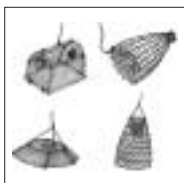
Italiano: È una specie dal corpo allungato, muscoloso, relativamente compresso lateralmente. La testa dotata di mascelle robuste e di narici tubercolari. Colorazione molto variabile, scura con numerose chiazze giallastre o crema, con numerosi puntini nerastri all'interno. La taglia massima è di 130 cm. Predatore notturno, si nutre di piccoli pesci, cefalopodi e crostacei.

English: It has a very elongated body. Its head is pointed with a large mouth and tubular anterior nostril. It is dark brown with numerous yellow blotches and dots arranged in longitudinal rows. It can reach maximum 130 cm. It is a nocturnal predator which eats fish, crabs and squid.

Français: Espèce avec corps allongé, musculeux, comprimé latéralement. Tête avec mâchoires robustes et narines tubulaires. Coloration très variable, brune avec des taches irrégulières jaunes ou crèmes, et de plus petites taches noires sur les plages claires. Taille maximum de 130 cm. Prédateur nocturne de petits poissons, céphalopodes et de crustacés

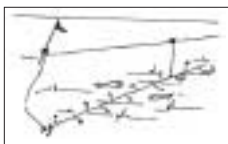
Español: Es una especie con cuerpo alargado, musculoso, relativamente comprimido lateralmente. La cabeza posee mandíbulas robustas y narices tuberculares. El color es variable entre oscuro y crema siempre con muchas manchas amarillentas con unos puntitos negros en el centro. El tamaño máximo es de 130 cm. Es un depredador nocturno y se alimenta de pequeños peces, cefalópodos y crustáceos.

PESCA - FISHING - PÊCHE - PESCA



Nasse

Pots, Nasses, Nasas



Palangaro di fondo

*Longlines, Palangres,
Palangres*

Murena dorata

(4 pax)

1 kg di murena, 2 uova, pane grattugiato,
1 tubetto di pomodoro concentrato,
1 cipolla, 4 foglie di basilico,
olio extravergine d'oliva, olio per friggere

► Spellare la murena e tagliarla in tranci da 2 cm di spessore. Passarli nell'uovo sbattuto e nel pane grattugiato e parmigiano e friggerli. In una padella preparare un soffritto con la cipolla tritata. Aggiungere il concentrato di pomodoro ed amalgamare il tutto. Ripassare i tranci fritti in questa salsetta e servire.

Fried moray

1 kg moray, 2 eggs, breadcrumbs,
tomato puree, 1 onion, 4 leaves of basil,
olive oil, oil for frying

► Open the moray and cut it into pieces. Salt the pieces, immerse them in beaten eggs. Roll pieces in breadcrumbs and parmesan. Fry them in plenty of oil. Put the sliced onions in a pan with hot oil, add the tomato puree and mix it. Pour the sauce on the fried fish.

Panes de murène

1 kg murène, 2 oeufs, chapelure,
purée de tomates, 1 oignon, 4 feuilles de basilic,
huile d'olive extra vierge, huile à frire

► Ouvrir la murène et la découper en tranches de 2 cm d'épaisseur. Saler les tranches et les plonger dans les oeufs battus. Roulez les pièces dans la chapelure et le parmesan. Les faire frire. Faire revenir dans l'huile l'oignon et la purée de tomates, mixer. Verser la sauce sur le poisson frit.

Morena rebozada

1 kg morena, 2 huevos,
pan molido, pasta de tomate,
1 cebolla, 4 hojas de albahaca,
aceite extra virgen de oliva, aceite para freir

► Eliminar la piel de la morena y cortar en rebanadas de unos 2 cm de ancho. Pasar por el huevo batido y luego por el parmesan, por el pan molido y freir. En un sartén preparar un soffritto con cebolla triturada. Agregar la pasta concentrada de tomate, la albahaca y amalgamar. Repasar las rebanadas rebozadas en esta salsa y servir.

Grongo

Conger conger



Conger, Congre, Congrio

DESCRIZIONE - DESCRIPTION - DESCRIPTION - DESCRIPCIÓN

Italiano: È una specie dal corpo allungato, cilindrico, compresso nella parte terminale. Profilo della testa leggermente appiattito. Colorazione grigio scuro leggermente più chiara nella parte ventrale. Le pinne dorsali, ventrali e caudali sono bordate di nero. La taglia massima è di 130 cm. Si nutre di pesci, cefalopodi e crostacei.

English: Snake-like body, scaleless, slightly compressed anteriorly, well compressed posteriorly to anus. It has a long snout. The Conger is dark grey above and light grey underneath. The dorsal and anal fins have broad black margins. The Conger can measure over 130 cm in length. It feeds on fishes, crabs, worms, and other bottom-dwelling animals.

Français: Espèce avec corps allongé, subcylindrique, comprimé en arrière. Tête légèrement aplatie. De couleur grise avec le ventre plus clair. Nageoires dorsale, caudale et pelvienne bordées de noir. Taille maximum de 130 cm. Se nourrit de poissons, céphalopodes et crustacés.

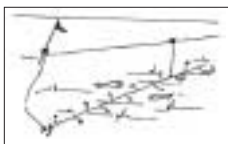
Español: Es una especie con cuerpo alargado, cilíndrico, comprimido en su parte terminal. El perfil de la cabeza es ligeramente achatado. El color es gris oscuro, ligeramente más claro en la parte ventral. Las aletas dorsales, ventrales y caudales están bordadas de negro. El tamaño máximo es de 130 cm. Se alimenta de peces, cefalópodos y crustáceos.

PESCA - FISHING - PÊCHE - PESCA



Nasse

Pots, Nasses, Nasas



Palangaro di fondo

Longlines, Palangres, Palangres

Grongo in umido

(4 pax)

1 kg di grongo, 400 gr di pomodori rossi,
2 spicchi d'aglio, 3 cucchiari di olio extravergine d'oliva,
farina, pepe, 1/4 di l di vino bianco

- Tagliare il grongo in pezzetti di circa 5 cm, infarinarli e lasciarli rosolare in un tegame con l'olio e gli spicchi d'aglio. Unire il pomodoro tagliato a dadini, regolare di sale e pepe, aggiungere il vino e lasciare cuocere per 15 minuti a fuoco lento.
-

Conger with tomato sauce

1 kg conger, 400 gr plum tomatoes,
2 garlic cloves, 3 tbs olive oil, flour,
pepper, 1/4 l white wine

- Cut the conger crosswise into 5 cm pieces and coat them with flour. Put the fish in a pan with hot oil and garlic. Add salt and pepper. Sprinkle the wine over the fish and continue cooking until it has evaporated. Add the tomatoes and cook for another 15 minutes over a medium flame, checking seasoning towards the end.
-

Congre en sauce

1 kg congre, 400 gr tomates rouges,
2 gousses d'ail, 3 cuill d'huile d'olive extra-vierge,
farine, poivre, 1/4 l vin blanc

- Couper le congre en morceaux de 5 cm et les mettre dans la farine. Les faire revenir dans de l'huile avec l'ail. Ajouter sel et poivre. Verser le vin sur le poisson et laisser cuire jusqu'à évaporation du vin. Ajouter les tomates et laisser mijoter pendant 15 minutes supplémentaires à petit feu en assaisonnant de temps en temps.
-

Congrio guisado

1 kg congrio, 400 gr tomates rojos,
2 dientes de ajo, 3 aceite extravirgen de oliva,
harina, pimienta,
1/4 l vino blanco

- Cortar el congrio en trozos de cerca de 5 cm. Poner en harina y sofreír en una paila con aceite y ajo. Agregar el tomate cortado en cubitos y condimentar con sal y pimienta. Agregar el vino y dejar cocinar por 15 minutos a fuego bajo.

Polpo

Octopus vulgaris



Octopus, Poulpe, Pulpo

DESCRIZIONE - DESCRIPTION - DESCRIPTION - DESCRIPCIÓN

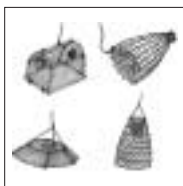
Italiano: Il mantello dell'animale è robusto e muscoloso. La specie è provvista di otto tentacoli con due file di ventose. Nel maschio un tentacolo è modificato per la riproduzione. La colorazione è estremamente variabile ed è una specie dotata di uno spiccato mimetismo. La taglia massima del mantello è di 23 cm (10 kg).

English: The body is warty, and the eight thick arms bear two rows of suckers. It is able to change its colour depending on its mood and situation, but individuals are usually greyish-yellow or brownish-green with extensive mottling. They are often very well camouflaged. The mantle maximum size is 23 cm (10 Kg).

Français: Espèce à corps massif et robuste. Cet animal se caractérise par ses huit tentacules comportant des ventouses. Capable de changer de couleur selon son humeur et la situation mais en général de couleur gris-jaune ou brun-vert. Taille maximum du corps: 23 cm (10 kg).

Español: El manto del molusco cefalópodo es robusto y musculoso. Posee ocho brazos tentaculares con dos filas de ventosas. El macho tiene un brazo modificado para la reproducción. El color es muy variable siendo el pulpo un animal muy mimético en el medio ambiente. Muerto es grisáceo con manchas marrones. El tamaño máximo del manto es de 23 cm (10 kg).

PESCA - FISHING - PÊCHE - PESCA



Nasse

Pots, Nasses, Nasas

Polpo affogato

(4 pax)

1 kg di polpo, 500 gr di pomodori pelati,
3 spicchi d'aglio, 1/2 bicchiere di olio extravergine d'oliva,
1 peperoncino rosso, prezzemolo tritato,
1/4 di l di vino bianco

- Pulite il polpo svuotando il mantello dalle interiora, togliere gli occhi e la bocca. Riporlo all'interno di una pentola stretta con gli ingredienti indicati. Coprire ermeticamente la pentola e lasciare cuocere lentamente per circa 2 ore.
-

Stewed octopus

1 kg octopus, 500 gr peeled tomatoes,
3 cloves of garlic, 1/2 glass of olive oil, 1 hot pepper,
parsley, 1/4 l white wine

- Clean the octopus and put it in a pan with all the above mentioned ingredients. Cook the octopus for 2 hours on a low flame with the lid on. When done, cut into pieces and serve with its sauce. It's good both warm and cold.
-

Poulpe bouilli

1 kg poulpe, 500 gr tomates pelées,
3 gousses d'ail, 1/2 cuill d'huile d'olive,
1 piment rouge, persil, 1/4 l vin blanc

- Laver la pieuvre et la mettre dans une marmite avec tous les ingrédients cités ci-dessus. Laisser cuire pendant 2 heures à petit feu avec un couvercle. Une fois la cuisson terminée, découper en morceaux et servir avec la sauce. A déguster chaud ou froid.
-

Pulpo ahogado

1 kg pulpo, 500 gr tomates pelados,
3 ajo en dientes, 1/2 aceite extra virgen de oliva,
1 pimiento picante,
perejil triturado, 1/4 l vaso vino blanco

- Limpiar el pulpo vaciando el manto de sus vísceras y eliminando ojos y boca. Colocar el pulpo en una paila estrecha con todos los ingredientes indicados. Tapar herméticamente la paila y dejar cocer muy lentamente alrededor de 2 horas.

Il progetto PINTA

Proposta Integrata Natura Turismo Adattabilità

Italiano: Il progetto PINTA mira a contrastare la crisi del settore della pesca che rischia di produrre fenomeni di espulsione dal mercato del lavoro, specie da quello della pesca artigianale. L'iniziativa si propone, quindi, di coniugare le attività della pesca, in particolare del "Pescaturismo", con le potenzialità di sviluppo del turismo costiero offerte da 3 Aree Marine Protette "Isola dell'Asinara", "Penisola del Sinis - Isola di Mal di Ventre" e "Capo Carbonara" in modo da valorizzarne a pieno le potenzialità.

English: PINTA aims at hindering the fishing sector economic crisis, limiting expulsions from the labour market. The project intends to enhance Protected Marine Areas (i.e. "Isola dell'Asinara", "Penisola del Sinis - Isola di Mal di Ventre", "Capo Carbonara") possibilities of development by combining the fishing tourism with traditional coastal tourism activities.

Français: Le projet PINTA a pour objectif de mettre en place des actions permettant au secteur de la pêche de faire face à la crise qui le touche et où le danger de perdre son emploi se fait sentir. Pour ce faire, l'initiative a été prise de proposer d'intégrer aux activités de pêche artisanale, une activité comme le "Pescaturismo", combinant le développement du tourisme sur le littoral dans trois zones marines protégées "Isola dell'Asinara", "Penisola del Sinis - Isola di Mal di Ventre", "Capo Carbonara" dans la région Sarde et la valorisation du patrimoine maritime de la région.

Español: El proyecto PINTA tiene como objetivo ejecutar acciones para enfrentar la crisis del sector de la pesca donde hay peligro de pérdida de ocupación laboral, como en el caso de la pesca artesanal. La iniciativa, para este fin, propone integrar actividades de pesca artesanal, como el "Pescaturismo", con las potencialidades de desarrollo del turismo costero que se realizan en tres áreas marinas protegidas "Isola dell'Asinara", "Penisola del Sinis - Isola di Mal di Ventre", "Capo Carbonara" de la Región de Cerdeña con la finalidad de valorizar completamente las potencialidades.



La partnership di Pinta



La rete territoriale



Penisola del Sinis
Isola di Mal di Ventre



Villasimius
Aree Marine Protette
di Capo Carbonara



Provincia di Oristano



Camera di Commercio
Oristano



Comune di Porto Torres
Provincia di Sassari



Comune Villasimius



for a living planet®

Questo prodotto è stato realizzato dal progetto EQUAL PINTA. Il programma EQUAL è cofinanziato dalla Regione Sardegna - Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali - Unione Europea

• This product has been written within the EQUAL PINTA project. The EQUAL Programme is funded by Sardinia Region- Italian Ministry of Labour and Social Policies - European Commission

• Ce produit a été réalisé par le projet EQUAL PINTA. Le programme EQUAL est financé par la Région Sardaigne - Ministère Italien du Travail et des Politiques Sociales - Commission Européenne

• Este producto ha sido realizado en el proyecto PINTA. La iniciativa EQUAL es cofinanciada por la Región de Cerdeña - Ministerio Italiano de Trabajo y Políticas Sociales - Comisión Europea