



# No vagis peix!

Els mars i els oceans són essencials per a la vida: regulen el clima i ens proporcionen aliments i altres recursos. Actualment, però, la contaminació, la sobrepesca, l'ocupació del litoral, la pesca industrial, l'aqüicultura insostenible i la introducció d'espècies invasores, entre d'altres, amenacen el medi marí. Existeixen alternatives basades en mètodes de pesca artesanal i sostenible que nosaltres, com a consumidors, podem afavorir. Com? A continuació et donem algunes idees!

Què hem de demanar del peix que comprem o mengem?

- **FIXA'T EN L'ETIQUETA** per conèixer-ne la procedència, el mètode de producció o de cria, etc.
- **REBUTJA ELS PETITONS**, que encara no s'han reproduït.
- **ESCULL PEIX DE TEMPORADA I PESCAT A LES COSTES CATALANES!** Serà més fresc i alhora estalviaràs grans despeses d'energia en el transport, la conservació, etc. (Descarregueu-vos el pòster de les temporades de pesca a través de l'enllaç: [www.peixdesitges.cat](http://www.peixdesitges.cat)).
- **MILLOR PESCAT AMB MÈTODES ARTESANALS**, selectius, que amb grans xarxes que arrossegueu tot tipus d'animals.
- **QUE SIGUI FRESC.** Al moment de comprar-lo, assegura't que el peix sigui net, lluent, de tacte suau i tingui la pell humida. Per l'olor també ho podràs saber.
- **EVITA LES ESPÈCIES AMENAÇADES** i que es troben actualment en perill d'extinció, com la tonyina vermella, el bacallà del nord o el llagostí.
- **NO ET LIMITIS A CONSUMIR** únicament les espècies de peix que ja coneixes. Atreveix-te a tastar-ne de noves i a cuinar-les d'una altra manera!

## No et deixis enganyar!

A l'hora de comprar no vagis peix! Recorda que la sobrepesca és un dels problemes principals que amenacen l'ecosistema marí. Si vols tenir peix durant molts anys, consumeix-ne de manera variada i amb moderació!

En aquesta sopa de lletres troba el nom de quinze espècies de peix característiques de les nostres costes i identifica-les amb la imatge a la qual fan referència. Després, classifica-les al quadre en funció del grup al qual pertanyen.



P	A	P	E	O	R	A	D	A	R	T	A	F	S	J
A	K	L	I	M	N	R	O	C	U	S	E	B	C	E
R	S	L	R	J	S	B	E	T	F	L	R	P	G	Q
E	S	E	P	I	A	Y	I	T	S	O	G	A	L	L
C	Q	N	M	A	G	S	E	Ç	U	T	S	I	P	L
V	Ç	G	I	E	N	F	A	C	O	N	A	P	U	U
P	M	U	G	S	R	I	U	O	G	A	P	I	L	Ç
A	E	A	G	L	U	T	R	X	A	M	L	S	L	G
G	O	D	A	U	T	R	G	E	J	A	N	R	M	S
E	T	O	N	J	A	I	C	I	L	L	G	L	S	X
L	N	T	C	B	O	N	I	T	O	L	T	U	V	T
L	O	X	O	P	R	G	Y	E	S	B	E	B	I	L
S	A	L	A	T	A	R	A	N	Y	A	G	T	G	L
V	L	C	R	U	G	N	R	B	E	R	S	B	L	O
X	S	U	F	M	A	R	E	L	A	G	L	T	I	M



Aquestes imatges són propietat del Ministeri d'Agricultura, Alimentació i Medi Ambient (FROM)

Peix blau	Peix blanc	Crustacis	Mol·luscs

Entra al web de l'Agenda Escolar: <http://agendaescolar.diba.cat> per comprovar si ho has encertat.

