

# QUE NO ET DONIN PANGA PER BESUC!



Si un dia d'aquests vas a la peixateria a comprar el sopar fixa't en els peixos que hi venen. Hi trobaràs sardines, seitons, lluços, llenguados, llobarros, raps, orades... dependent de la temporada en trobaràs uns o uns altres, però... quants en coneixes? La majoria de nosaltres amb prou feines coneixem i consumim una desena de peixos diferents.

Al Mediterrani hi ha molts peixos afectats per la sobrepesca, de fet, el 95 % de les poblacions que són comercials estan sobreexplotades. La sobrepesca es produeix quan un excés de pesca redueix els estocs de peixos per sota l'índex de recuperació, cosa que fa que la població de peixos ja no sigui sostenible. Fins i tot arriba a perillar la supervivència d'algunes espècies.

**Però sabies que al Mediterrani hi viuen més de 500 espècies que són comestibles?**

Algunes d'aquestes són molt bones i fins i tot són més econòmiques que les conegudes. A més a més, tenen l'avantatge que no corren perill de ser sobreexplotades. Una manera d'impulsar noves mesures per reduir la pressió pesquera sobre les espècies sobreexplotades és que nosaltres, els consumidors, mengem i promoguem el consum d'aquestes espècies alternatives no tan conegudes però igual o fins i tot més bones que les de sempre.

Investiga quins peixos estan al menú de la teva escola. Si hi ha peixos provinents de l'altra punta del món suggereix al menjador que apostin per peixos frescos de proximitat poc explotats comercialment, si cal, posant-se d'acord amb pescadors propers o amb alguna cooperativa de consumidors.

**Que no et donin panga per besuc!**



## EL REPTE:

Et proposem que descobreuixis el nom de 15 peixos poc coneguts del Mediterrani amagats en aquesta sopa de lletres. Fes que aquests peixos poc coneguts esdevinguin el tema del moment!

OBLADA, VARIADA, MORRUDA, CÀNTERA, SORELL,  
ARANYA, RATA, MOLL, PAGRE, SARG, BESUC, SONSO,  
PAGELL, MELVA, ESPET

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



En aquest codi QR trobaràs informació sobre quins peixos es capturen segons l'època de l'any i les diferents arts de pesca que s'utilitzen per pescar-los.

*El peix al plat. Un projecte per un consum responsable del peix*  
<http://www.elpeixalplat.com/ca/>