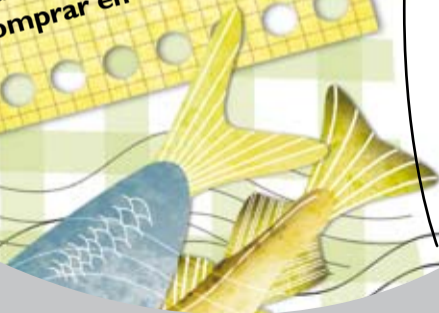




Slow Food®

la LISTA de la COMPRA

¡Para saber qué pescado
comprar en el mercado!



The background features a white, wavy-edged shape on a grey background. Inside this shape, there are decorative elements: grey wavy lines representing water and several small, stylized fish in shades of yellow and green. The text is centered within this white area.

La LISTA de la COMPRA


**Nuestras decisiones a la hora
de comprar pescado afectan
a la salud de los mares.**

**¡AL HACER LA COMPRA
INVERTIMOS EN EL PLANETA!**

The background is a light gray color. A large, white, fish-shaped graphic is centered on the page. Inside this white shape, there are several wavy lines representing water. In the upper right and lower right corners of the white shape, there are three small, stylized fish: one yellow and two light green. The text is centered within the white shape.

¡HE AQUÍ LOS PESCADOS QUE DEBEMOS COMPRAR!

**Son menos conocidos que el salmón,
el atún, la merluza, el pez espada o las
gambas, pero igualmente sabrosos y
menos caros.**



**Compremos
pescados
“de temporada”**

**¡Así defenderemos
su existencia! Las
“temporadas” de los
peces son aquellas
en que no se
reproducen.**

¿Qué pescados comprar en **PRIMAVERA**?






Contaminamos menos

Al comprar pescados locales evitamos el hacer traer otros de mares muy lejanos, en viaje durante millares de km en aviones y camiones para llegar a nuestros mercados.

¿Qué pescados comprar en **VERANO?**






Descubramos nuevos sabores

En el mar existen 25.000
especies comestibles
de peces, en nuestros platos
no más de 15. Divirtámonos
descubriendo nuevos sabo-
res.

¿Qué pescados comprar en **OTOÑO**?





**¡Fuera las manos
de los más pequeños!**

**¡Ojo con las tallas mínimas!
Dejemos a los jovencitos,
a los alevines y a los
chanquetes (neonatos
de sardinas, anchoas
y alachas) tiempo para
crecer y reproducirse.**

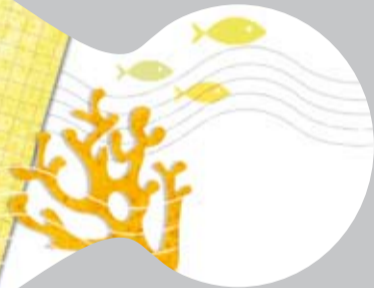
Controla las tallas mínimas en la guía "Comámoslos justos"

¿Qué pescados comprar en **INVIERNO**?



Gastemos menos

Los pescados menos famosos son igual de buenos que los otros y cuestan poco porque son más abundantes.
Aprendamos a solicitarlos de nuestros pescaderos.



¿Qué pescado comprar **PARA HACER UN GUISO?**





Respetemos las tradiciones

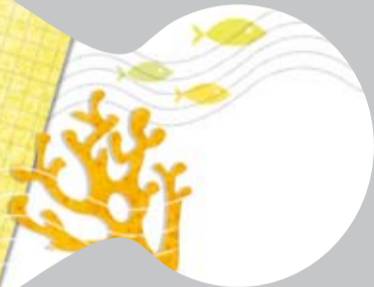
**Las recetas tradicionales
para la sopa de pescados
prevén el uso de pescados
diversos según el pescado
que haya llegado ese día.**

¿Qué pescado comprar **PARA LA SOPA?**




Gustos más variados

Variemos los pescados que usamos para hacer fritos: recurramos a pescados planos o pescados con las espinas y ganaremos en el gusto.



¿Qué pescado comprar **PARA LA FRITURA?**






**Un pescado
sólo para muchas
porciones**

Cocinados al horno los
pescados medio grandes
(2-5 kg) son suaves y sa-
brosos. La opción ideal si
tenemos
huéspedes.

¿Qué pescado comprar **PARA HACER AL HORNO?**






**No al pez espada,
el atún rojo y el bacalao**

El atún rojo y el pez espada
están en peligro de extinción
y los arrastreros (¡ilegales!)
capturan incluso delfines
y cetáceos. El bacalao necesita
una cierta tregua.
¡El mar tiene tantos otros
peces!

¿Qué peces **DE MAR** adquirir?




An illustration of an underwater scene. In the foreground, a large green fish is swimming, with several logs floating in front of it. Above it, a blue fish is swimming. The background features wavy lines representing water, green seaweed, and orange coral. A yellow rectangular area with a grid pattern is overlaid on the scene, containing text.

No al salmón y al pangasio

Los desechos de las granjas
de salmones son como las
aguas residuales de las ciuda-
des,
y el pangasio proviene de
zonas
y aguas muy contaminadas.

¿Qué peces **DE AGUA DULCE** comprar?





**No a las gambas
de criadero**

**¡Un paso atrás!
Los criaderos de gambas
tropicales destruyen los
bosques de manglares,
impiden el acceso al mar
y obstaculizan la irrigación
de los campos.**

¿Qué **CRUSTÁCEOS** comprar?



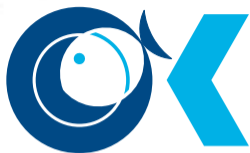
The illustration depicts a vibrant underwater scene. In the foreground, there are several large, yellow and orange striped shells, likely scallops, resting on a dark, sandy seabed. To their left, there is a pinkish-purple sea anemone. In the background, there is a large, branching orange coral reef. Several small, yellow and orange fish are swimming in the water. A yellow sign with a grid pattern and a hole-punch edge is placed in the center-right. The sign contains text in Spanish. The overall style is colorful and educational.

No a los dátiles de mar

La pesca de los dátiles de mar es ilegal: se destrozan trozos enteros de arrecifes marinos. Denuncia a quien te los ofrezca.

¿Qué **MOLUSCOS** comprar?





Pescados para poner en el plato
y aquellos que hay que dejar en la mar.

Slow Fish es una campaña de Slow Food
que promueve un consumo de pescados
respetuoso con el ambiente y bajo el signo del
placer gastronómico.



Slow Food® Italia
Edición de **Slow Food Educa**
www.slowfood.it

Concepción y proyecto: **Laboratorio Creativo**
www.laboratoriocreativo.com

Ilustraciones: **Philip Giordano**

Grafismo: **LibellulArt**

Las sugerencias han sido extraídas de la guía *Slow Fish*

Con la contribución de **Fondazione Carige**



Consejos – sostenibles – para las compras

Conveniente

Bueno

Justo

Sano

Fresco

Local

Limpio

Buenos motivos para comprar pescados menos conocidos y salvar de la extinción a los más famosos