

LA LISTA DELLA SPESA DEL PESCE MESE PER MESE

In pescheria per GENNAIO vi consiglio di scegliere:

- alice
- calamaro
- lampuga
- mazzancolla
- mormora
- pagello
- palamita
- polpo
- pannocchia
- potassolo
- rana pescatrice
- ricciola
- rombo chiodato
- sarago
- sardina
- seppia
- sogliola
- spigola
- triglia

Per seguire i ritmi stagionali del pesce, quindi, in FEBBRAIO bisogna scegliere:

- Alici
- Argentina
- Busbana
- Calamari
- Calamaretti
- Cannocchie
- Cefali
- Lampuge
- Mazzoline
- Menole
- Mormore
- Naselli
- Occhiate
- Pagello
- Palamita
- Rana pescatrice
- Pesce San Pietro

- Polpo
- Potassolo
- Ricciola
- Rombo
- Rombo chiodato
- Sarago
- Sparaglione
- Sardina
- Scorfano
- Seppie
- Sgombro
- Tonno alletterato
- Totano
- Triglia
- Vongola verace
- Zanchetta
- Zerro

In **MARZO** continueremo a scegliere:

- alice
- argentina
- busbana
- calamaro
- calamaretti
- canocchia
- cefalo
- mazzoline
- menola
- mormora
- nasello
- occhiata
- pagello
- palamita
- pescatrice
- pesce San Pietro
- polpo
- potassolo
- ricciola
- rombo
- rombo chiodato
- sarago
- sarago sparaglione
- sardina
- scorfano
- seppia
- sgombro
- tonno alletterato
- totano

- triglia
- vongola verace
- zanchetta
- zerro

In **APRILE** troviamo già alcune novità per cimentarci in gustose ricette:

- alice
- boga
- busbana
- canocchia
- cefalo
- cepola
- cernia
- dentice
- fasolaro
- gallinella
- gambero rosa
- granchio
- lampuga
- lanzardo
- mormora
- mostella
- nasello
- occhiata
- pagello
- palamita
- pesce di San Pietro
- pesce sciabola
- polpo
- potassolo
- rana pescatrice
- rombo
- sarago
- sardina
- scampo
- scorfano
- seppia
- sgombro
- sogliola
- spigola
- spratto
- sugarello
- totano
- triglia
- zerro

La lista del pesce di stagione a **MAGGIO** è lunga e ci dà la possibilità di sbizzarrirci in ricette a

base di:

- alice
- busbana
- cannocchia
- cefalo
- cepola
- cernia
- dentice
- gallinella
- gamberetto rosa
- granchio
- lanzardo
- leccia
- mormora
- nasello
- occhiata
- pagello
- palamita
- pesce di San Pietro
- pesce spada
- rana pescatrice
- razza
- ricciola
- sarago
- sardina
- scampo
- scorfano
- seppia
- sgombro
- sogliola
- spigola
- sugarello
- tonno
- totano
- triglia

Ecco il pesce di stagione a **GIUGNO**:

- alice
- cefalo
- cepola
- cernia
- dentice
- gallinella
- gamberetto rosa
- granchio
- lanzardo
- leccia

- mormora
- nasello
- occhiata
- orata
- pesce spada
- rana pescatrice
- razza
- ricciola
- sarago
- sardina
- scampo
- sogliola
- spigola
- sugarello
- tonno
- totano
- triglia

Proseguiamo il viaggio nella stagionalità del pesce, le specie disponibili nel mese di **LUGLIO** sono:

- alice
- cefalo
- dentice
- gallinella
- gamberetto rosa
- granchio
- lanzardo
- leccia
- mormora
- nasello
- occhiata
- orata
- pesce spada
- ricciola
- sarago
- sardina
- scampo
- sogliola
- spigola
- sugarello
- tonno
- totano
- triglia
- vongola verace

Come pesce di stagione **AGOSTO** ha in serbo per voi una densa lista:

- alice

- cozza
- dentice
- gamberetto rosa
- lanzardo
- leccia
- mormora
- occhiata
- orata
- pesce spada
- ricciola
- sarago
- sardina
- sogliola
- spigola
- sugarello
- tonno
- totano
- triglia
- vongola verace

Per i nostri piatti di SETTEMBRE a base di pesce fresco, il consiglio è quello di scegliere tra:

- alalunga
- alice
- calamaro
- cefalo muggine
- dentice
- gallinella
- gattuccio
- lampuga
- lanzardo
- leccia
- mazzancolla
- moscardino
- mormora
- occhiata
- ombrina
- orata
- pannocchia
- pesce spada
- ricciola
- rombo chiodato
- sarago
- sardina
- seppia
- sogliola
- spigola
- triglia
- vongola verace

Nella lista del pesce di **OTTOBRE** che i nostri mari ci offrono, troviamo:

- alalunga
- alice
- calamaro
- cefalo muggine
- dentice
- gallinella
- gattuccio
- lampuga
- lanzardo
- leccia
- mazzancolla
- moscardino
- mormora
- occhiata
- ombrina
- orata
- pannocchia
- pesce spada
- ricciola
- rombo chiodato
- sarago
- sardina
- seppia
- sogliola
- spigola
- triglia
- vongola verace

Nella lista del pesce dei nostri mari che possiamo trovare a **NOVEMBRE** ci sono:

- alalunga
- alice
- calamaro
- cefalo
- gallinella
- gattuccio
- lampuga
- lanzardo
- mazzancolla
- moscardino
- mormora
- occhiata
- orata
- pagello
- pannocchia
- rombo chiodato

- seppia
- sogliola
- spigola
- triglia
- zanchetta

Come pesce di stagione nel mese di **DICEMBRE**, al mercato potrete acquistare:

- alice
- calamaro
- cefalo
- gattuccio
- lampuga
- mazzancolla
- moscardino
- mormora
- nasello
- occhiata
- orata
- pagello
- polpo
- pannocchia
- potassolo
- ricciola
- rombo chiodato
- sarago
- sardina
- seppia
- sogliola
- spigola
- triglia
- zanchetta