



Ακανθόπερκα (*Sargocentron rubrum*)
 Γαρίδα αλιευμένη από παράκτιους (*Penaeus kerathurus*)
 Γαύρος (*Engraulis encrasicolus*) > 9 εκ.
 Γερμανός (*Siganus luridus/riuvulatus*)
 Γόπα (*Boops boops*) > 10 εκ.
 Ηλιόψαρο (*Lepomis gibbosus*)
 Ιριδιζουσα πέστροφα (*Oncorhynchus mykiss*)
 Λιονταρόψαρο (*Pterois miles*)
 Μουρμούρα (*Lithognathus mormyrus*) > 20 εκ.
 Μπλε καβούρι (*Callinectes sapidus*)
 Μύδια (*Mytilus galloprovincialis*)
 Ξενικό μπαρμπούνι (*Parupeneus forsskali*)
 Ξενικός αχινός (*Diadema setosum*)
 Σαρδέλα (*Sardina pilchardus*) > 11 εκ.
 Σαρδελόγαυρος (*Etrumeus golanii*)
 Σκρουμπρί (*Scomber scombrus*) > 18 εκ.
 Τρομπέτα (*Fistularia commersonii*)
 Φρίσσα (*Sardinella aurita*) > 10 εκ.
 Χάβαρο (*Modiolus barbatus*)



Ξενική γαρίδα (*Penaeus aztecus*)
 Καλαμάρι (*Loligo vulgaris*)
 Καρβούνι (*Euthynnus alletteratus*)
 Κέφαλος (*Mugil spp.*) > 16 εκ.
 Λιθρίνι (*Pagellus erythrinus*) > 15 εκ.
 Μαρίδα (*Spicara smaris*)
 Μουσμμούλι (*Pagellus acarne*) > 17 εκ.
 Παλαμίδα (*Sarda sarda*)
 Σαργός (*Diplodus sargus*) > 23 εκ.
 Σαφρίδι (*Trachurus spp.*) > 15 εκ.
 Σουπιά (*Sepia officinalis*)
 Τσιπούρα άγρια (*Sparus aurata*) > 20 εκ.



Αθερίνα (*Atherina spp.*)
 Αστακός (*Palinurus elephas*)
 Αστακοκαραβίδα (*Homarus gammarus*)
 Αχινός (*Arbacia lixula, Paracentrotus lividus*)
 Βάτος (*Raja spp., Dasiatis spp., Aetomylaeus bouinus, Myliobatis aquila, Gymnura altavela*)
 Γαλέος (*Mustelus spp.*)
 Δίθυρα (*Molluscs*)
 Ερυθρός τόνος (*Thunnus thynnus*)
 Καβούρια
 Κουτσομούρα (*Mullus barbatus*)
 Λαβράκι (*Dicentrarchus labrax*)
 Μαγιάτικο (*Seriola dumerili*)
 Μπακαλιάρος (*Merluccius merluccius*)
 Μπαρμπούνι (*Mullus surmuletus*)
 Ξιφίας (*Xiphias gladius*)
 Ροφός (*Epinephelus marginatus*)
 Σηκιός (*Sciaena umbra*)
 Σολομός (*Salmo salar*)



Στήρα (*Epinephelus costae*)
 Συναγρίδα (*Dentex dentex*)
 Σφυρίδα (*Epinephelus aeneus*)
 Τσιπούρα ιχθυοκαλλιέργειας (*Farmed Sparus aurata*)
 Φούσκες (*Microcosmus sabatieri*)
 Χέλι (*Anguilla anguilla*)
 Χταπόδι (*Octopus vulgaris*)



Πεταλίδες (*Patella spp.*)
 Πετροσωλήνες (*Lithophaga lithophaga*)
 Πίνες (*Pinna nobilis*)
 Γόνος (*Juvenile fish and cephalopods*)



ΟΔΗΓΟΣ
ΥΠΕΥΘΥΝΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ
ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ

PICK THE ALIEN EAT RESPONSIBLY

Στο πλαίσιο προώθησης της υπεύθυνης κατανάλωσης θαλασσινών και ψαριών παρακάτω θα βρείτε έναν πρακτικό κατάλογο που μπορείτε να συμβουλευέστε για τις επιλογές σας!



ΠΡΟΤΕΙΝΟΝΤΑΙ



ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ



ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ



ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ

ΠΡΟΤΕΙΝΟΝΤΑΙ ξενικά είδη των οποίων η κατανάλωση συμβάλλει στην προστασία των θαλάσσιων οικοσυστημάτων ή είδη που υπάρχουν σε αφθονία στις ελληνικές θάλασσες και οι τρόποι αλίευσής τους δεν έχουν καταστροφικές επιπτώσεις για το περιβάλλον. Δίπλα από τα είδη θα βρείτε το ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος με βάση τη νομοθεσία.

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ αποτελούν επιλογές ειδών η κατανάλωση των οποίων μπορεί να αποτελέσει υπεύθυνη επιλογή υπό προϋποθέσεις, όπως το μέγεθος και η εποχή κατά την οποία καταναλώνονται ή ο τρόπος αλίευσής τους. Δίπλα από τα είδη θα βρείτε το ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος με βάση τη νομοθεσία.

ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ τα είδη των οποίων τα αποθέματα μειώνονται με πολλά από αυτά να αποτελούν απειλούμενα είδη ανώτερων θηρευτών. Περιλαμβάνονται ακόμη είδη που οι μέθοδοι αλίευσής τους έχουν περιβαλλοντικές επιπτώσεις ή που συχνά η σήμανσή τους δεν αποκλείει να αποτελούν και προστατευόμενα είδη. Πολλά από αυτά έχουν επιπτώσεις και στην ανθρώπινη υγεία παρουσιάζοντας υψηλές συγκεντρώσεις βαρέων μετάλλων.

ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ τα είδη που προστατεύονται από τη διεθνή, Ευρωπαϊκή και εθνική νομοθεσία.



Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το www.isea.com.gr

