

# Απλές ιδέες για Καλοκαιρινή Ψαροφαγία!

Το καλοκαίρι οι Έλληνες εκτός από περισσότερα παγωτά τρώμε και περισσότερα ψάρια. Η ψαροφαγία είναι επί το πλείστον καλοκαιρινό σπορ, αν και προσωπικά δεν βρίσκω λόγο για να μην τρώμε ολόκληρο τον χρόνο σε σταθερή βάση, 2 ή και 3 φορές την εβδομάδα.



Θυμάμαι από τα ταξίδια μου με την Κουζίνα της Μαμάς που μου έλεγαν στα διάφορα νησιά πως τα καλά ψάρια τα τρωσ χειμώνα. Αυτό επειδή κάποια συγκεκριμένα ψάρια ψαρεύονται χειμώνα αλλά και για έναν άλλο λόγο: Στις τουριστικές περιοχές τα καλά ψάρια το καλοκαίρι πηγαίνουν όλα στις ταβέρνες, τον χειμώνα τα τρώνε οι ντόπιοι ή οι ίδιοι οι ψαράδες!

Αν θες να τρωσ συχνά ψάρι, έξω βγαίνει ακριβά. Μία στις τόσες αξίζει να απολαύσεις κάτι σε μία ψαροταβέρνα αλλά ο καλύτερος και πιο οικονομικός τρόπος για να χαρείς ψάρι 2 ή και 3 φορές την εβδομάδα είναι να μάθεις μερικές απλές συνταγές και να μαγειρεύεις σπίτι.

Επιλογές υπάρχουν πολλές. Από τα έτοιμα φιλέτα ψαριού που μπορούν να μαγειρευτούν με άπειρους τρόπους, μέχρι ολόκληρα ψάρια, μεγάλα ή μικρά. Μια καλή ιδέα είναι να έχετε το ψάρι καθαρισμένο πριν φτάσει στο σπίτι. Αυτό μπορεί να γίνει αν το ζητήσετε από τον ιχθυοπώλη σας ή αν πάρετε κάποιο συσκευασμένο προϊόν που είναι ήδη καθαρισμένο.

Η μαγειρική του ψαριού δεν είναι τόσο δύσκολη υπόθεση όσο νομίζουν πολλοί. Είμαι σίγουρος ότι μπορείτε να βρείτε άπειρες συνταγές σε περιοδικά, βιβλία, ιστοσελίδες και βίντεο στο youtube. Διαλέξτε κάποια που σας εμπνέει και σας φαίνεται νόστιμη και μπίτε στη δράση. Καλύτερα στην αρχή να ξεκινήσετε με απλά πράγματα!

Αν σας τρομάζει το πως μπορείτε να μαγειρέψετε μία ολόκληρη τσιπούρα δείτε αυτό το βίντεο:

Μία καλή διατροφική συμβουλή είναι να τρώμε ποικιλία ψαριών και να μην μένουμε συνεχώς στο ίδιο και το ίδιο. Μία επίσης απλή και σοφή συμβουλή είναι να συνοδεύουμε το γεύμα πάντα με σαλάτα. Τέλος να προτιμάμε ψάρι ψητό, στον φούρνο ή στον ατμό από ότι τηγανητό.

Αν θέλετε περισσότερες πληροφορίες, τιπς, συνταγές με ψάρια, δείτε το [lovefish.gr](http://lovefish.gr) Είναι μια

όμορφη ιστοσελίδα με τα πάντα για το ψάρι! Καλή ψαροφαγία και καλό καλοκαίρι!

Διαβάστε και αυτά:

## [Ο Ευτύχης Μπλέτσας αναλύει τα αγαθά της ψαροφαγίας Ψάρι Ειρηνικού; όχι ευχαριστώ!](#)

---

## [Ψάρι Ειρηνικού; όχι ευχαριστώ!](#)

**Αν όπως και εμένα σας αρέσουν τα ψάρια, είναι καλό να γνωρίζετε ότι τα αλιεύματα του Ειρηνικού Ωκεανού, Λόγω Fukushima δεν θεωρούνται πλέον ασφαλή.**

**Δείτε πως εξαπλώθηκε η ραδιενέργεια από την Φουκουσίμα στον Ειρηνικό μέσα σε ένα χρόνο...**

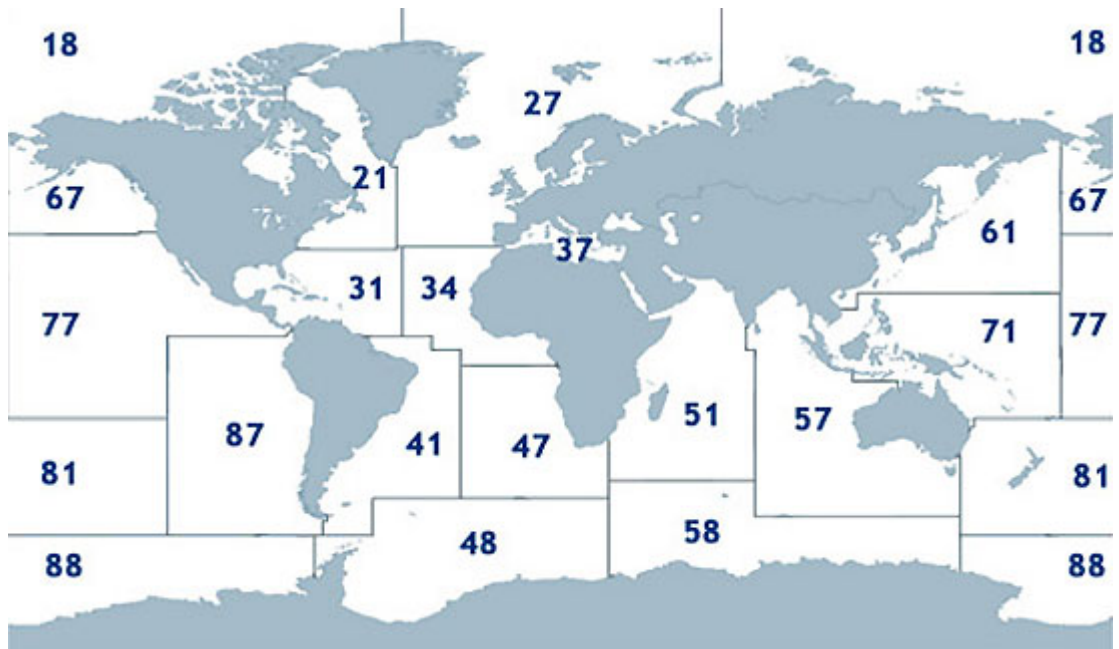
**Η μόλυνση με ραδιενέργεια στον Ειρηνικό είναι δίχως προηγούμενο.**

**Προσπαθείστε όσο είναι δυνατόν να αποφεύγετε αλιεύματα από τα νερά του Ειρηνικού Ωκεανού.**

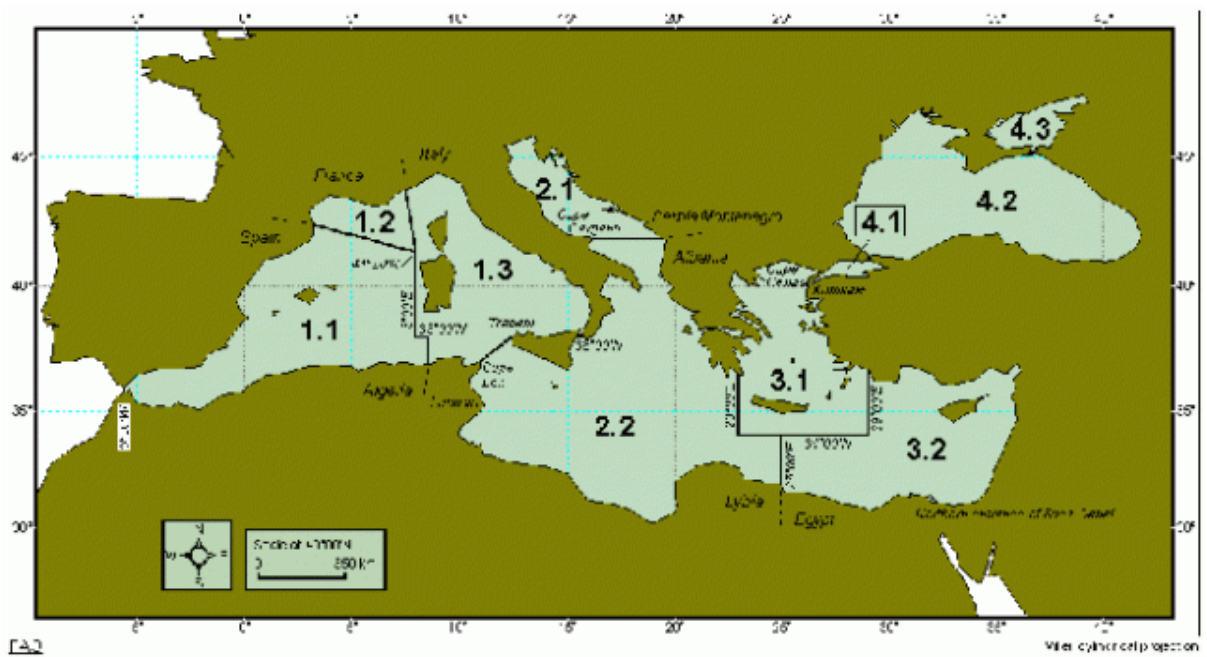
**Πρόκειται για τις αλιευτικές περιοχές με τις εξής σημάνσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Τροφίμων και Γεωργίας (FAO):**

**FAO 61, FAO 67, FAO 71, FAO 77**

**και λιγότερο για τις FAO 81 και FAO 87.**



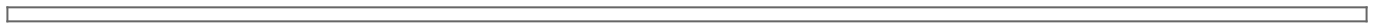
Η καλύτερη ιδέα είναι να επιλέγουμε ψάρια από την Αλιευτική ζώνη 37 της Μεσογείου που περιλαμβάνει και τις Ελληνικές Θάλασσες. Από εκεί και πέρα υπάρχει η υποκατηγορία 3.1 που δηλώνει ότι τα ψάρια είναι από το Αιγαίο. Ελληνικές θάλασσες περιλαμβάνει και η κατηγορία 2.2.



Σε αυτό το post, δε θα μπω τώρα σε λεπτομέριες σχετικά με το ποιές θάλασσες της Ελλάδας θεωρούνται πιο καθαρές. Το σημαντικό αναφορικά με το θέμα της ραδιενέργειας είναι να αποφύγουμε τα ψάρια Ειρηνικού.

Σας παραθέτω τις ακριβείς πληροφορίες (στα αγγλικά) σχετικά με τις ελληνικές θάλασσες :

### Aegean (Division 37.3.1)



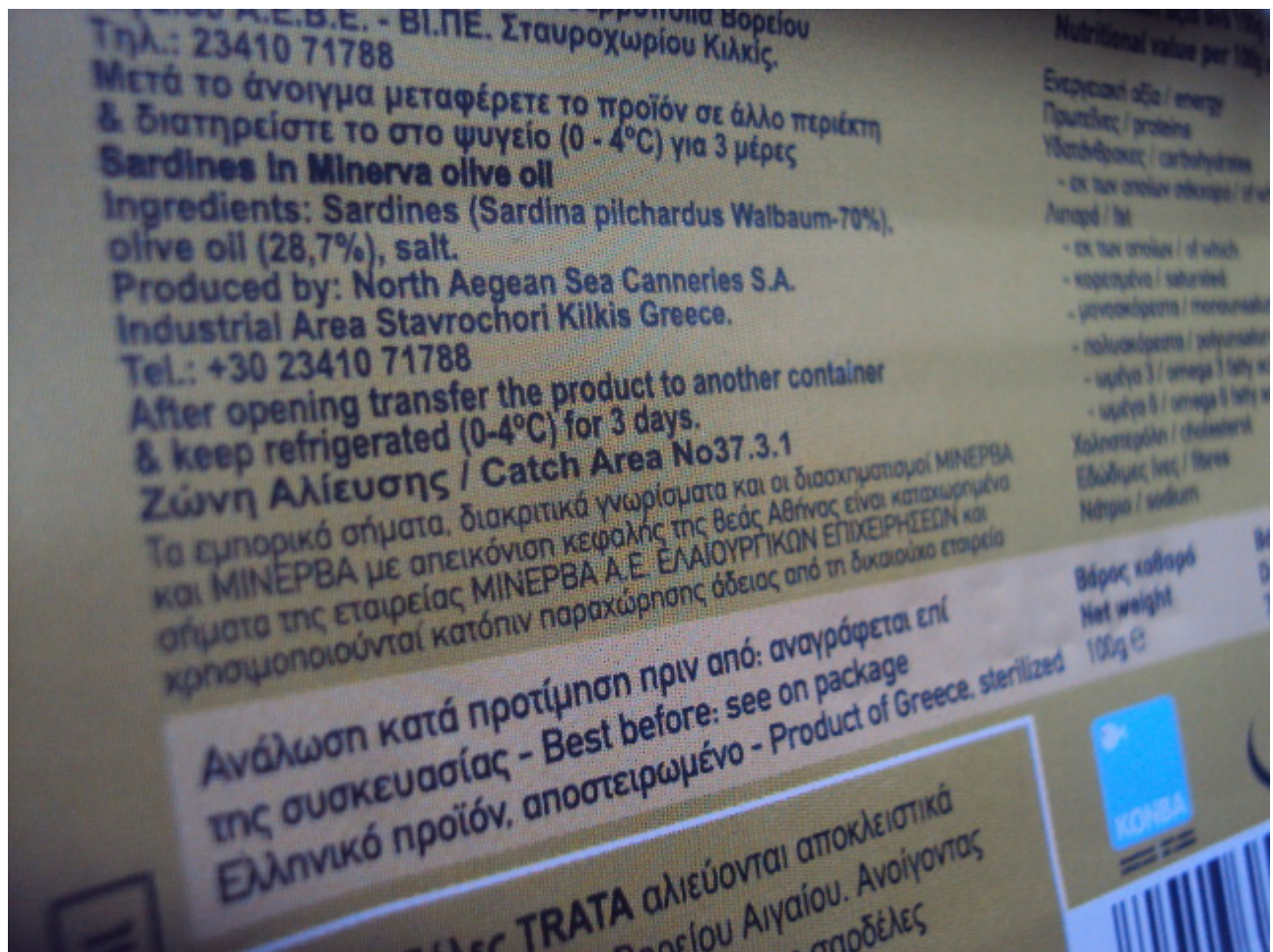


The waters of the Aegean Sea and adjacent waters bounded by a line commencing on the southern coast of Greece on the Peloponnese at 23°00' east longitude running due south to 34°00' north latitude; thence due east to 29°00' east longitude; thence due north to the coast of Turkey; thence following the western coast of Turkey to Kumkale at 40°00'N latitude, 26°13'E longitude; thence along a rhumb line across the Dardanelles running from Kumkale to Cape Hellas at 40°02'N latitude 26°12'E longitude; thence following the coasts of Turkey and Greece to the starting point.

### **Ionian (Division 37.2.2)**

The waters of the Central Mediterranean bounded by a line commencing at 25°00' east longitude on the coast of north Africa running due north to 34°00' north latitude; thence due west to 23°00' east longitude; thence due north to the Greek coast of the Peloponnese; thence in a northerly direction along the coast of the Peloponnese to the Corinth Canal; thence across the Corinth Canal following the west coast of Greece and the coast of Albania to its northern frontier on the Adriatic Sea; thence due west along parallel 41°49'N to Cape Gargano on the coast of Italy; thence following the coast of Italy to 38°00' north latitude; thence due west along 38°00' north latitude, across the Strait of Messina, to the coast of Sicily, thence following the east and south coasts of Sicily to Trapani at 38°02'N 12°32'E; thence along a rhumb line from Trapani to Cape Bon (Ras el Tib) at 37°08' N latitude and 11°00'E longitude on the Tunisian coast; thence southwards and eastwards following the coast of north Africa to the starting point.

Σε μία κονσέρβα με Σαρδέλες Βορείου Αιγίου που έχω στα χέρια μου, γράφει αλιευτική ζώνη 37.3.1.



### **Ορίστε και μερικές απλές συμβουλές για έξυπνες επιλογές:**

Επιλέγεται ντόπια φρέσκα ψάρια. Να ρωτάτε τον ψαρά από που είναι τα ψάρια που αγοράζετε. 1000 φορές καλύτερα να πάρετε Ελληνική Τσιπούρα Ιχθυοτροφίου.

Αποφύγετε ψαροκροκέτες και διάφορα τροφιμα με βάση το ψάρι αν δεν μπορείτε να είστε σίγουροι για την προέλευση του ψαριού που περιέχουν. Σπάνια στα συστατικά αναγράφουν την ζώνη αλίευσης.

Αν αγοράσετε κατεψυγμένα γράφουν πάνω υποχρεωτικά τη ζώνη αλίευσης. Επιλέγεται είτε Μεσογείου είτε Ατλαντικού (πχ μπακαλιάρει). Και περιοχές γύρω από την Αφρική θεωρούνται οκ.

Επιλέγεται ελληνικές κονσέρβες από ελληνικές εταιρίες όπως η Κονσερβοποιία Βορείου Αγαίου (TRATA, FLOKOS). Πάνω στις συσκευασίες αναγράφουν την ζώνη αλίευσης.

Τέλος, θυμηθείτε. Το να τρώτε ελληνικά ψάρια δεν είναι μόνο πιο ασφαλές αλλά και καλύτερο για την ελληνική οικονομία και τους Έλληνες ψαράδες.

Ελπίζω να βοήθησα!

Θυμηθείτε. Είστε ελεύθεροι να κάνετε τις δικές σας επιλογές.

Γράψτε σχόλιο από κάτω.

Ευχαριστώ

Αν θέλεις μπορείς να μας υποστηρίξεις πατώντας απλά μία φορά στα παρακάτω διαφημιστικά link. Ευχαριστούμε!! ☐



---

## Τρώμε Ψάρια με σεβασμό στην Φύση

Τα ψάρια και τα θαλασσινά αποτελούν σημαντικές πηγές θρεπτικών συστατικών, παρέχοντας στον οργανισμό μας βασικά λιπαρά οξέα, υγιεινές πρωτεΐνες, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία ? δεν είναι τυχαίο άλλωστε που στα παιδικά μας χρόνια μας πίεζαν να φάμε ψάρι «γιατί έχει φώσφορο» και οι διατροφολόγοι σήμερα συστήνουν να τα καταναλώνουμε 1-2 φορές την εβδομάδα.



Πολλές φορές, όμως, τυχαίνει να μην επιλέγουμε το καλύτερο για μας ψάρι, να παραμένουμε στις ίδιες «ασφαλείς» επιλογές και να μην σκεφτόμαστε «βιώσιμα» όσον αφορά το ψάρι που διαλέγουμε. Τι σημαίνει αυτό; Ότι οι επιλογές μας ενδέχεται να μην είναι υπέρ της προστασίας του μέλλοντος των ψαριών, της αλιείας και των θαλασσών μας, να οδηγούν σε υπεραλίευση και υπερεκμετάλλευση μερικών ειδών και σε καταστροφή άλλων λιγότερο γνωστών, με την απόρριψή τους στη θάλασσα, καθώς είναι νεκρά ή ετοιμοθάνατα.

Δεδομένου ότι το 88% των Ευρωπαίων ισχυρίζεται ότι επιθυμεί να καταναλώνει ψάρια που προέρχονται από βιώσιμη πηγή, συγκεντρώσαμε για εσάς τους τρόπους που μπορούν να σας βοηθήσουν να κάνετε την καλύτερη επιλογή, τόσο για τη διατροφή σας, όσο και για το μέλλον των ψαριών.



Μπορείτε κι εσείς να επιλέξετε τα καλύτερα ψάρια και να εμπλουτίσετε με αυτά τη διατροφή σας, καθώς ταυτόχρονα ενισχύετε τη βιωσιμότητα του κλάδου της αλιείας, με απλούς τρόπους. Ακολουθούν οκτώ τρόποι για να επιλέξετε τα ψάρια σας με σεβασμό στην φύση.

### **1. Δοκιμάστε νέα είδη ψαριών**

Εεχάστε για λίγο τις συνήθειες επιλογές που κάνατε μέχρι τώρα και αγοράστε ψάρια λιγότερα γνωστά που είναι διαθέσιμα σε μεγάλες ποσότητες, ανακαλύπτοντας νέες γεύσεις και συνταγές. Άλλωστε σχεδόν όλα τα ψάρια προσφέρουν γευστική απόλαυση και είναι εύκολα στο μαγείρεμα, οπότε γιατί να μην τα δοκιμάσετε;

## **2. Επιλέξτε ψάρια που προέρχονται από βιώσιμη διαχείριση**

Σε αυτό θα χρειαστείτε τη βοήθεια του ιχθυοπώλη σας, ο οποίος μπορεί να σας βοηθήσει να επιλέξετε ψάρια που αποτελούν αντικείμενο βιώσιμης εκμετάλλευσης ή να προτιμήσετε αυτά με τη σήμανση «αειφόρου αλιείας», που εφαρμόζουν τα κοινά κριτήρια βιωσιμότητας (κύριες ετικέτες: Marine Stewardship Council [MSC], Friend of the Sea [FOS], KRAV, Dolphin Safe). Διαφορετικά, μπορείτε να επικοινωνήσετε με οργανώσεις ή επιχειρήσεις που παρέχουν οδηγούς για βιώσιμες αγορές.

## **3. Διαβάστε τις ετικέτες**

Μην ξεχνάτε ποτέ ότι τα ψάρια πρέπει να αναφέρουν στην ετικέτα τους τη μέθοδο παραγωγής τους, δηλαδή αν προέρχονται από αλιεία ή υδατοκαλλιέργεια, την περιοχή της παραγωγής και την εμπορική ονομασία του είδους. Πέραν αυτών, σύμφωνα με νέους κανονισμούς πρέπει να προσέξετε στις ετικέτες να αναφέρονται και η ημερομηνία της αλίευσης ή συγκομιδής, αλλά και κατά πόσο το προϊόν είναι νωπό ή αποψύχθηκε. Αν λείπουν οι παραπάνω πληροφορίες από τις ετικέτες, καλό είναι να μην επιλέξετε τα συγκεκριμένα ψάρια.

## **4. Προσέξτε το μέγεθος**

Όταν ετοιμάζετε να επιλέξετε τα ψάρια σας, θυμηθείτε πως είναι προτιμότερο να διαλέξετε μόνο ενήλικα ψάρια. Συμβουλευτείτε και πάλι τον ιχθυοπώλη σας, ο οποίος θα σας καθοδηγήσει όσον αφορά το νόμιμο μέγεθος του ψαριού ανάλογα με το είδος, έτσι ώστε να βεβαιωθείτε πως δεν αγοράζετε ψάρια που αλιεύθηκαν σε πολύ νεαρή ηλικία και δεν είχαν την ευκαιρία να αναπαραχθούν και να συμβάλλουν στην ανανέωση των αποθεμάτων.





#### **5. Επιλέξτε τα βιολογικά προϊόντα υδατοκαλλιέργειας**

Τα ψάρια βιολογικής υδατοκαλλιέργειας εκτρέφονται σύμφωνα με αυστηρότερα κριτήρια, χωρίς τη χρήση παρασιτοκτόνων, χρωστικών ουσιών και αντιβιοτικών, ενώ ταυτόχρονα η παραγωγή τους έχει μικρότερο αντίκτυπο στο περιβάλλον. Άλλωστε, οι ευρωπαϊκοί κανονισμοί εγγυώνται ότι οι ευρωπαϊκές μονάδες υδατοκαλλιέργειας σέβονται τα ψάρια, την τροφή τους και το περιβάλλον.

#### **6. Ενημερωθείτε για την καλύτερη εποχή του είδους ψαριού που θα αγοράσετε**

Και πάλι ο ιχθυοπώλης σας είναι αυτός ο οποίος θα σας ενημερώσει για τις εποχές των θαλασσιών ? άρα θα πρέπει να απευθύνεστε σε κάποιον που εμπιστεύεστε ? κι όσον αφορά τα νωπά ψάρια, θα πρέπει να μην αγοράζετε ένα είδος που αλιεύτηκε κατά την αναπαραγωγική του περίοδο. Τα κατεψυγμένα ψάρια, εφόσον αλιεύτηκαν σε κατάλληλη εποχή, μπορούν να καταναλωθούν όλες τις εποχές.

#### **7. Προτιμήστε τα ψάρια που αλιεύθηκαν κοντά στον τόπο σας**

Όταν τα ψάρια μας προέρχονται από τοπική αλιεία σημαίνει ότι χρησιμοποιήθηκαν μόνο «παθητικά» αλιευτικά εργαλεία, όπως πετονιά, αγκίστρι, στάσιμα δίχτυα κ.λπ., τα οποία καταναλώνουν λιγότερη ενέργεια από τα συρόμενα εργαλεία. Ευνόητο είναι πως και η κατανάλωση αυτών των ψαριών έχει οικολογικό χαρακτήρα, αφού συνεπάγεται λιγότερες εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα λόγω μεταφοράς συν του ότι υποστηρίζετε με αυτό τον τρόπο την κοινωνική και οικονομική ζωή της παράκτιας περιοχής που επιλέγετε.

#### **8. Επεκτείνετε τη δράση σας και αλλού**

Ο ιχθυοπώλης σας είναι πράγματι ένας άνθρωπος που μπορεί να σας ενημερώσει σχετικά με το τι



ψωνίζετε, τα ψάρια, όμως, μπορεί να τα καταναλώσετε και εκτός σπιτιού, σε μια ταβέρνα ή ένα εστιατόριο. Μπορείτε, λοιπόν, να ρωτήσετε τον εκάστοτε σεφ περισσότερες πληροφορίες για τα ψάρια που πρόκειται να καταναλώσετε σχετικά με τα παραπάνω, έτσι ώστε να αποφασίσετε αν θα τα επιλέξετε στην παραγγελία σας ή όχι.

**Πηγή:** <http://www.clickatlife.gr> και <http://dialegeistapsariasou.eu/>

---