

## PER QUÈ CONSUMIR RESPONSABLEMENT?

Com a consumidors podem generar canvis per mitjà de les decisions que prenem. **Si triem aquelles espècies millor conservades donem pas cap a un futur amb mars i oceans saludables.**



La sobreexplotació pesquera, les arts de pesca destructives, i l'aqüicultura intensiva, impacten significativament en els nostres mars i oceans, que un cop considerats inagotables, ara es troben en un estat de crisi global i necessiten la nostra ajuda.

**Sigues part de la solució.**

## QUI FA SOSPEIX?

La campanya impulsada per l'ANG i IAEDEN Salvem l'Empordà, compta amb el suport del Departament de Territori i Sostenibilitat de la Generalitat de Catalunya.



## SOSpeix, Els límits del mar

La campanya SOSpeix té com a objectiu sensibilitzar i informar la ciutadania sobre l'amenaça que pesa sobre els mars i oceans, i **promoure el consum responsable de peix i marisc** com a eina per prevenir la sobrepesca i explotació dels mars. Consulta **www.sospeix.org**, hi trobaràs entrevistes, receptes, la guia de peixos, l'agenda d'activitats, i moltes més coses!

## COM FUNCIONA?

La guia consta d'un llistat d'espècies de peix i marisc de consum que trobem al Mediterrani.

A la guia hi ha una breu descripció de l'espècie, acompanyada d'una imatge per tal d'identificar-la més fàcilment. A més, s'indica on es poden comprar o a quin restaurant la podem demanar.

**Associació de Naturalistes de Girona (ANG)**

Telèfon: 972 223 638 / info@naturalistesgirona.org

**Institució Alt Empordanesa per a l'Estudi i Defensa de la Natura (IAEDEN) - Salvem l'Empordà**

Telèfon: 972670531 / iaeden@iaeden.cat



*Mini Guia  
per a fomentar  
el consum responsable  
de peix i marisc*

[www.sospeix.org](http://www.sospeix.org)

Organitzen:



Amb el suport de:







## *Millor no consumir-lo*

**Proposem no consumir aquestes espècies** perquè poden ser objecte de pesca excessiva, són especialment vulnerables a la sobrepesca o la seva captura implica la captura accidental d'espècies amenaçades o espècies protegides. Aquesta categoria també inclou aquelles produïdes amb aqüicultura o que posen pressió sobre el medi marí.



**Anguila**



**Tonyina vermella**



**Mero**



**Lluç**



## *Consum ocasional*

**Pensa dues vegades abans de consumir aquestes espècies.** Són espècies que poden ser capturades amb mètodes de pesca que danyen l'hàbitat o pot haver incertesa científica sobre la situació de les seves poblacions. També s'inclouen espècies que poden **perjudicar la salut per acumulació de contaminants.**



**Llenguado**



**Perca**



**Capellà**



**Sonso**



**Salmó**



## *Consum recomanable*

**Aquestes espècies representen la millor opció de consum.** Les espècies d'aquest grup no estan sobreexplotades, en general són resistents a la pressió pesquera i **tenen una història de captures estable.** Algunes d'aquestes espècies poden tenir problemes de conservació, però **actualment són la millor opció.**



**Besuc**



**Pagell**



**Bonítol**



**Bruixa**



**Castanyola**

