

[printfriendly.com](https://www.printfriendly.com)

Fish Guide: Ένας οδηγός για να μάθετε ποια είναι τα ελληνικά ψάρια – Ανανεωμένο (Εικόνες)

Ο οδηγός ελληνικών ψαρικών περιλαμβάνει χρήσιμες πληροφορίες για εγχώρια ψαρικά, τα οποία διατίθενται ευρέως στην αγορά. Λόγω της έλλειψης επιστημονικών δεδομένων δεν είναι δυνατή η κατηγοριοποίηση των ελληνικών ψαριών ανάλογα με το μέγεθος της απειλής που αντιμετωπίζουν.

ΑΣΤΑΚΟΓΑΡΙΔΑ – *Homarus gammarus*



Η αστακογαρίδα απαντάται στη Μεσόγειο, τη Μαύρη Θάλασσα και τον Ατλαντικό Ωκεανό. Ζει σε τρύπες και ρωγμές σε σκληρά

υποστρώματα και βραχώδεις βυθούς, σε βάθη που φτάνουν συνήθως τα 50 μέτρα. Είναι νυκτόβιο ζώο και τρέφεται κυρίως με μύδια, καβούρια και πολύχαιτους. Η αστακογαρίδα μπορεί να φτάσει σε μήκος τα 60 εκ. και σε βάρος τα 6 κ.

Ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος

30 cm (ολικό μήκος) – 10,5 cm (μήκος κελύφους)

Επιτρεπόμενη περίοδος κατανάλωσης

Οκτώβριος – Ιούλιος

ΓΑΥΡΟΣ – *Engraulis encrasicolus*



Ο γαύρος απαντάται στη Μεσόγειο, τη Μαύρη Θάλασσα και τον Ατλαντικό. Ζει σε μεγάλα κοπάδια και πλησιάζει κοντά στις ακτές, ειδικά τους θερμούς μήνες, κατά την περίοδο αναπαραγωγής. Το καλοκαίρι ταξιδεύει βόρεια και κινείται κοντά στην επιφάνεια, ενώ τον χειμώνα ταξιδεύει νότια και σε μεγαλύτερα βάθη. Φτάνει σε μήκος τα 23 εκ. και ζει μέχρι 4 χρόνια. Τρέφεται με πλαγκτόν, ενώ ο ίδιος αποτελεί βασική τροφή για δεκάδες άλλα είδη ψαριών, πτηνών και θηλαστικών.

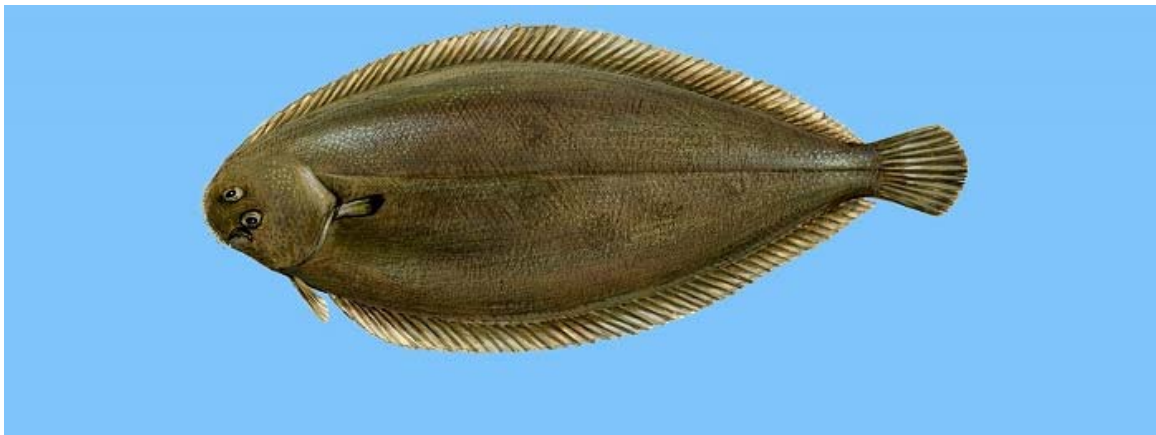
Ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος

9cm

Επιτρεπόμενη περίοδος κατανάλωσης

Αύγουστος – Μάιος

ΓΛΩΣΣΑ – *Solea solea*



Η γλώσσα απαντάται στον Ατλαντικό Ωκεανό τη Μεσόγειο, τη Θάλασσα του Μαρμαρά και τη Μαύρη Θάλασσα. Είναι μοναχικό είδος, ζει στον βυθό και δραστηριοποιείται κυρίως τη νύχτα, ενώ την ημέρα παραμένει θαμμένη στην άμμο. Τρέφεται με μικρά ψαράκια, σκουλήκια, μαλακόστρακα και μικροοργανισμούς. Μπορεί να φτάσει σε μήκος τα 80 εκ. και σε βάρος τα 3 κ., ενώ ζει ως και 26 χρόνια. Πρόκειται για ένα από τα πλέον δημοφιλή ψάρια με υψηλή εμπορική αξία.

Ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος

20cm

Επιτρεπόμενη περίοδος κατανάλωσης

Μάρτιος – Νοέμβριος

ΓΟΦΑΡΙ – *Pomatomus saltatrix* (Νέα προσθήκη)



Συγγενεύει με το σαβρίδι και το μαγιάτικο. Είναι ένα μεγάλο ψάρι που ζει στην ανατολική Μεσόγειο. Το μήκος του φθάνει και τα 2 μέτρα και το βάρος του τα 50 κιλά. Το σώμα του είναι πλακωτό και μακρουλό, έχει χρώμα μολυβί και γαλαζοπράσινη ράχη, ασημόλευκη κοιλιά και με μια χαρακτηριστική έντονα μαύρη γραμμή από το κεφάλι μέχρι την ουρά, που σημειωτέον σβήνει μόλις ψοφήσει το ψάρι. Μπροστά από το ραχιαίο πτερύγιο φέρει 6 αγκάθια. Το στόμα του φθάνει μέχρι πίσω από τα μάτια του. Το κεφάλι του φθάνει το 1/3 του σώματός του. Είναι αδηφάγο ψάρι και ζει μακριά από τις εκβολές ποταμού, συνηθέστερα στο πέλαγος. Στις ακτές πλησιάζει την Άνοιξη. Έχει πολύ ισχυρά δόντια που κόβουν ακόμα και σύρμα. Κυριολεκτικά αποδεκατίζει τα κοπάδια μικρών ψαριών. Το κρέας του θεωρείται από ένα συγκεκριμένο ποσοστό ατόμων ότι είναι “νόστιμο” για κατανάλωση.

Ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος

8cm

ΚΑΡΑΒΙΔΑ – *Nephrops norvegicus*



Η караβίδα εντοπίζεται στον ανατολικό Ατλαντικό και τη Μεσόγειο. Ζει σε λασπώδεις βυθούς, σε βάθη από 20 ως 500 μέτρα, όπου σκάβει λαγούμια. Δραστηριοποιείται τη νύχτα και τρέφεται με καρκινοειδή και θαλάσσια σκουλήκια. Μπορεί να φτάσει και τα 25 εκ. σε μήκος, αν και συνήθως δεν ξεπερνά τα 20

εκ. Τα αρσενικά άτομα ζουν ως και 12 χρόνια, ενώ τα θηλυκά φτάνουν ως και 30 έτη.

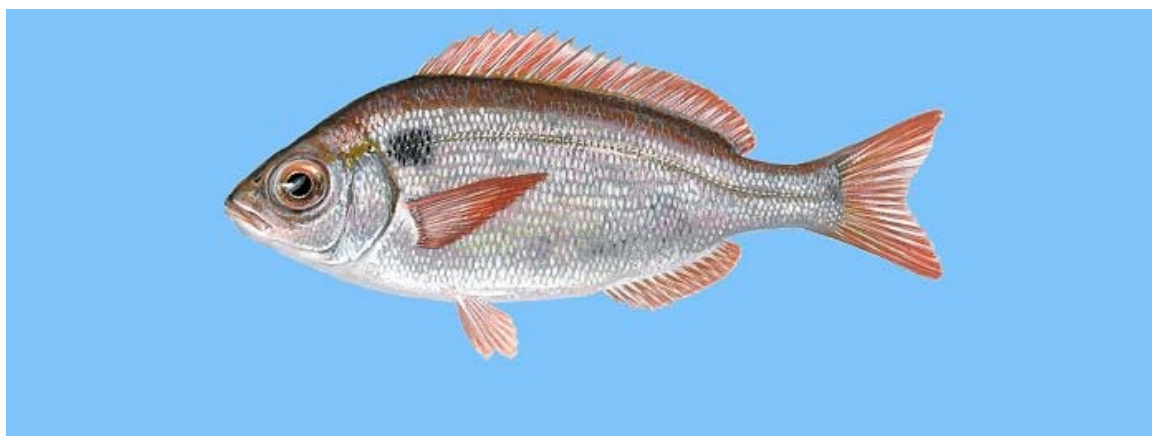
Ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος

7 cm (ολικό μήκος) – 2 cm (μήκος κελύφους)

Επιτρεπόμενη περίοδος κατανάλωσης

Αύγουστος – Μάιος

ΚΕΦΑΛΑΣ – *Pagellus bogaraveo*



Ο κεφαλάς εντοπίζεται σε αμμόδεις, βραχώδεις και λασπώδεις βυθούς στον Ατλαντικό και τη Μεσόγειο Θάλασσα. Ζει σε κοπάδια και πραγματοποιεί εποχικές μεταναστεύσεις για αναπαραγωγή. Τα μικρά ζουν πιο κοντά στις ακτές. Τρέφεται με καρκινοειδή, μαλάκια, ψαράκια και θαλάσσια σκουλήκια . Ο κεφαλάς είναι ερμαφρόδιτο ψάρι, καθώς όταν φτάσει τα 20 εκ. από αρσενικό μετατρέπεται σε θηλυκό. Μπορεί να φτάσει σε μήκος τα 75 εκ. και σε βάρος τα 4 κ., ενώ ζει ως και 20 χρόνια.

Ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος

33 cm

Επιτρεπόμενη περίοδος κατανάλωσης

Αύγουστος έως Απρίλιος

ΚΟΛΙΟΣ – *Scomber japonicus*





Ο κολιός είναι «κοσμοπολίτικο» ψάρι καθώς εντοπίζεται σχεδόν σε όλες τις θάλασσες του πλανήτη. Τον χειμώνα ζει σε βαθιά νερά, ενώ το καλοκαίρι μεταναστεύει κοντά στις ακτές, σε ρηχότερα νερά. Σχηματίζει μεγάλα κοπάδια, τα οποία ανακατεύονται με κοπάδια άλλων ειδών. Δεν είναι ιδιαίτερα επιλεκτικός σε ό,τι αφορά τη διατροφή του και το διαιτολόγιό του περιλαμβάνει από μαλακόστρακα μέχρι ψάρια και καλαμάρια . Ο κολιός φτάνει σε μήκος τα 70 εκατοστά και σε βάρος τα 3 κιλά, ενώ η μέγιστη ηλικία που έχει καταγραφεί είναι τα 18 χρόνια.

Ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος

18 cm

Επιτρεπόμενη περίοδος κατανάλωσης

Σεπτέμβριος έως Ιούνιος

ΚΟΥΤΣΟΜΟΥΡΑ – *Mullus barbatus*



Η κουτσομούρα απαντάται στον Ατλαντικό Ωκεανό, τη Μεσόγειο και τη Μαύρη Θάλασσα. Ζει σε αμμώδεις και λασπώδεις βυθούς κοντά στις ακτές και σχηματίζει μεγάλα κοπάδια. Η κουτσομούρα μοιάζει αρκετά με το μπαρμπούνι και φτάνει σε

μήκος ως και τα 36 εκατοστά. Τρέφεται με μικροοργανισμούς, μαλάκια και μαλακόστρακα.

Ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος

11cm

Επιτρεπόμενη περίοδος κατανάλωσης

Αύγουστος – Μάιος

ΛΑΒΡΑΚΙ – *Dicentrarchus labrax*



Το λαβράκι απαντάται στη Μεσόγειο, τη Μαύρη Θάλασσα και τον Ατλαντικό. Ζει κοντά στην ακτή το καλοκαίρι και πιο μακριά και βαθιά το χειμώνα. Ως νεαρό ζει σε κοπάδια, ενώ ως ενήλικο είναι μοναχικό. Ζει έως 30 χρόνια και μπορεί να φθάσει το 1 μ. μήκος και τα 12 κ. βάρος. Ως ενήλικο τρέφεται με ψάρια, αλλά και γαρίδες και μαλάκια. Είναι ένα από τα δύο πιο σημαντικά είδη για την ιχθυοκαλλιέργεια στη Μεσόγειο (το άλλο είναι η τσιπούρα).

Ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος

Αλιεία: 25cm

Επιτρεπόμενη περίοδος κατανάλωσης

Αλιεία: Απρίλιος – Δεκέμβριος

ΛΥΘΡΙΝΙ – *Pagellus erythrinus*





Το λυθρίνι απαντάται σε κάθε είδος βυθού στον Ατλαντικό, τη Μεσόγειο και τη Μαύρη Θάλασσα. Ζει κοντά στις ακτές όμως τον χειμώνα μεταναστεύει σε βαθύτερα νερά. Ως νεαρό ψάρι είναι πιο κοινωνικό και σχηματίζει μικρά κοπάδια, ενώ όταν ενηλικιωθεί ζει μοναχικά. Το λυθρίνι είναι παμφάγος «αχόρταγος» θηρευτής που τρέφεται με μικρά ψαράκια, μαλακόστρακα και μικροοργανισμούς. Ζει έως και 21 χρόνια και μπορεί να φτάσει σε μήκος τα 75 εκ. και σε βάρος τα 3 κιλά. Στο τρίτο έτος της ηλικίας τους τα θηλυκά λυθρίνια μετατρέπονται σε αρσενικά.

Ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος

15 cm

Επιτρεπόμενη περίοδος κατανάλωσης

Μάρτιος – Ιούνιος

ΜΑΓΙΑΤΙΚΟ – *Seriola dumerilli* (Νέα προσθήκη)

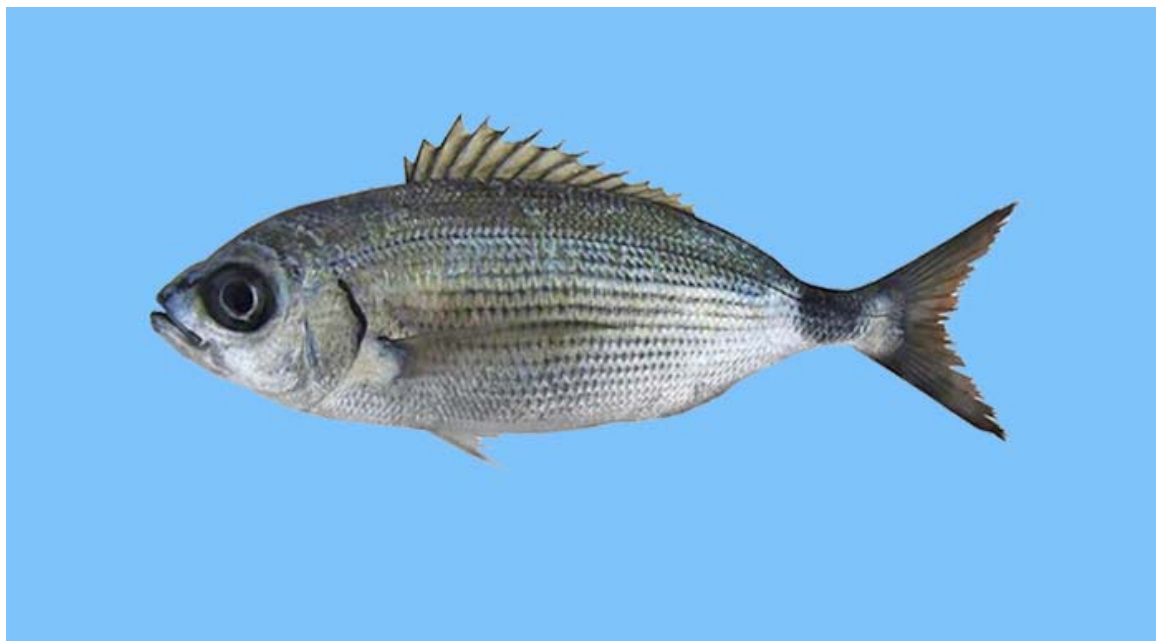


Το μαγιάτικο είναι ψάρι της οικογένειας των Καραγγιδών (Carangidae). Το Μαγιάτικο είναι ένα ψάρι που συναντάται σε πολλές θάλασσες. Είναι δεινός κυνηγός και ρυθμιστής του οικοσυστήματος των θαλασσών στις οποίες κινείται, με την προϋπόθεση ότι η ανθρώπινη παρέμβαση του έχει αφήσει αυτή τη δυνατότητα και δεν το έχει εξαφανίσει είτε λόγω της υπερεντατικής αλίευσής του είτε της μόλυνσης των θαλασσών. Στην περίοδο του Μαΐου, που η θάλασσα της Μεσογείου αρχίζει να θερμαίνεται, τα Μαγιάτικα πλησιάζουν στις ακτές για να κυνηγήσουν μεγάλες μάζες μικρών ψαριών αλλά και να αναπαραχθούν. Η περίοδος αυτή ξεκινά από το Μάιο και κλείνει τον κύκλο της τον Σεπτέμβριο. Η πιο έντονη στιγμή της αναπαραγωγής είναι τον Ιούλιο, λόγω της μεγάλης διάρκειας της μέρας, η οποία είναι καθοριστική για την αναπαραγωγή των Μαγιάτικων. Φτάνει σε μήκος τα 190 εκ. και βάρος περίπου 80 κιλά. Η μέγιστη αναφερόμενη ηλικία είναι τα 15 έτη.

Ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος

8cm

ΜΕΛΑΝΟΥΡΙ – *Oblada melanura* (Νέα προσθήκη)

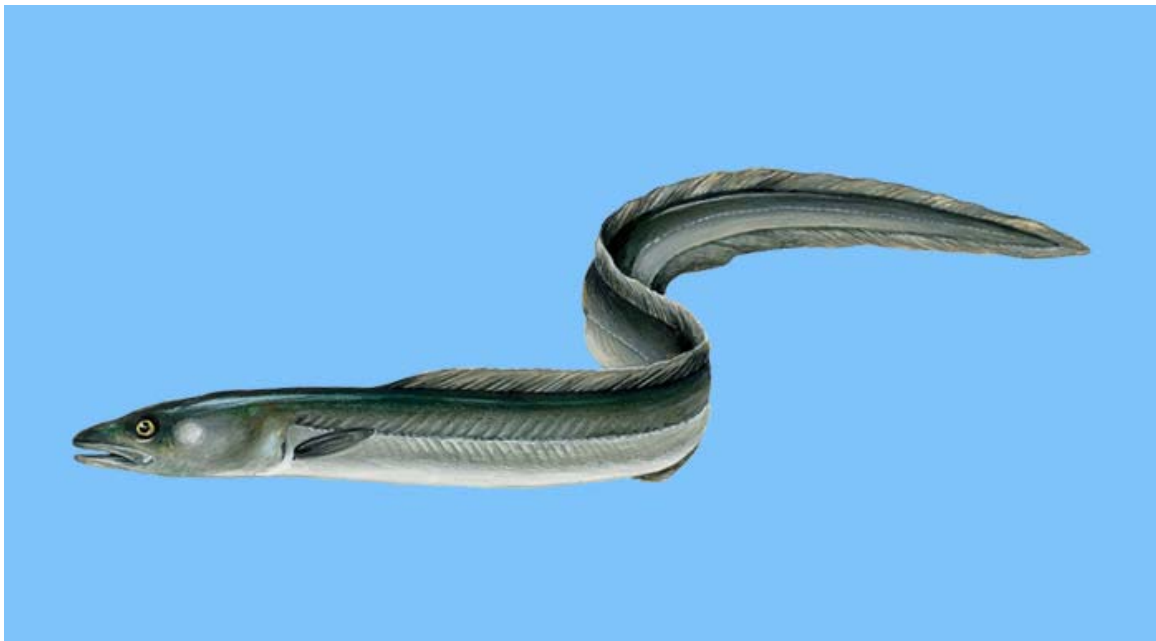


Το μελανούρι είναι ένα Μεσογειακό ψάρι του αλμυρού νερού που ανήκει στην οικογένεια των Σπαριδών. Το σώμα του είναι αρκετά φαρδύ στη μέση, τα μάτια του είναι μεγάλα με διάμετρο σχεδόν το μισό ύψος του κεφαλιού και το στόμα του είναι λοξό με λεπτά χείλια και μόνο κοπτήρες μπροστά χωρίς άλλα δόντια. Το πιο συνηθισμένο μέγεθος είναι στα 300-400 γραμμάρια, ενώ κάποιες φορές μπορεί να ξεπεράσει και τα 700 γρ. Το μήκος του είναι 34 εκ. και παρόλο το μικρό του μέγεθος σε σχέση με άλλα ψάρια, μπορεί να ζήσει 11 χρόνια και κάποιες φορές λίγο παραπάνω. Το χρώμα του στη ράχη είναι ασημοκάστανο ή ασημογάλαζο, στα πλευρά είναι ασημί και στην κοιλιά έχει δέκα περίπου πολύ ψιλές μακρουλές γκριζόμαυρες γραμμές. Όταν ερεθίζεται το χρώμα του σκουραίνει προς το καφέ και το βαθύ μενεξεδί. Στη ρίζα της ουράς έχει μια πλατιά μαύρη κηλίδα, σχεδόν κλειστή σαν δαχτυλίδι ανάμεσα σε δυο άσπρες πιο στενές.

Ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος

8cm

ΜΟΥΤΤΡΙ – Conger conger (Νέα προσθήκη)

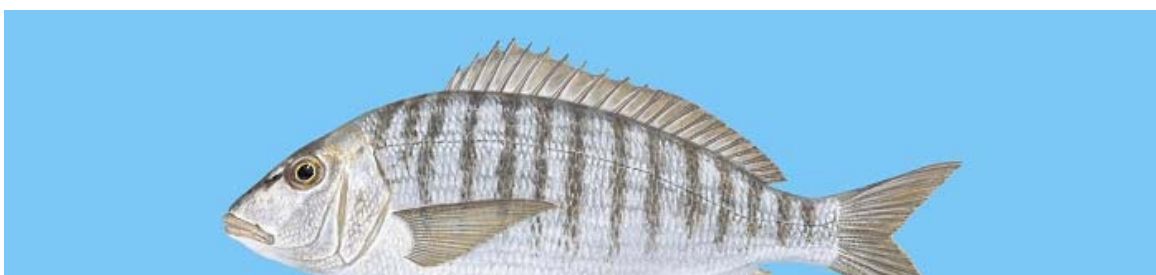


Το μουγγρί είναι είδος θαλάσσιου ψαριού της οικογένειας εγγελεΐδες. Είναι το μεγαλύτερο από όλα τα ψάρια που μοιάζουν με φίδι (εγγελυόμορφα) και ζει στα νερά του βορειοανατολικού Ατλαντικού Ωκεανού και της Μεσογείου. Το ενήλικο μουγγρί έχει μέσο μήκος 1,5 μέτρο, μέγιστο γνωστό μήκος 3 μέτρα και μέγιστο βάρος περίπου 65 κιλά, κάτι που το καθιστά το βαρύτερο είδος της τάξεως των εγγελυόμορφων ψαριών (τα μεγαλύτερα είδη του γένους μύραινα μπορεί να το φθάσουν ή και να το υπερβούν οριακά σε μήκος, αλλά οι μύραινες είναι λιγότερο χονδρές και επομένως ζυγίζουν λιγότερο από τα μεγαλύτερα μουγγριά). Το σώμα του μουγγριού είναι μακρύ, οφιομόρφο, χωρίς λέπια. Το χρώμα του είναι συνήθως γκριζο, αλλά μπορεί να είναι και σχεδόν μαύρο.

Ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος

8cm

ΜΟΥΡΜΟΥΡΑ – *Lithognathus mormyrus*





Η μουρμούρα απαντάται στον Ατλαντικό, τον Ινδικό Ωκεανό, τη Μεσόγειο και τη Μαύρη Θάλασσα. Ζει κοντά στις ακτές και προτιμά τους αμμώδεις βυθούς, αν και τη συναντούμε επίσης σε βυθούς με λάσπη ή χαμηλή βλάστηση. Σχηματίζει κοπάδια και τρέφεται με καρκινοειδή, μαλάκια και σκουλήκια, τα οποία εντοπίζει σκάβοντας τον βυθό. Η μουρμούρα φτάνει σε μήκος ως τα 55 εκ. και σε βάρος τα 3 κ., ενώ ζει μέχρι 12 χρόνια. Όταν βρεθεί έξω από το νερό ακούγεται σαν να μουρμουρίζει, εξ ου και το όνομα «μουρμούρα».

Ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος

20 cm

Επιτρεπόμενη περίοδος κατανάλωσης

Ιούλιος – Μάρτιος

ΜΟΥΣΜΟΥΛΙ – *Pagellus acarne*



Το μουσμούλι απαντάται στον Ατλαντικό και τη Μεσόγειο Θάλασσα. Ζει σε κοπάδια σε πολύ ρηχά νερά, κυρίως σε αμμώδεις βυθούς και λιβάδια της ποσειδωνίας. Σε νεαρή ηλικία εντοπίζεται κοντά στις ακτές, ενώ καθώς μεγαλώνει κατευθύνεται σε πιο βαθιά νερά. Τρέφεται με μαλάκια, καρκινοειδή και εχινόδερμα. Το μουσμούλι φτάνει σε μήκος τα

40 εκ. και σε βάρος τα 800 γρ., ενώ ζει ως 18 χρόνια.

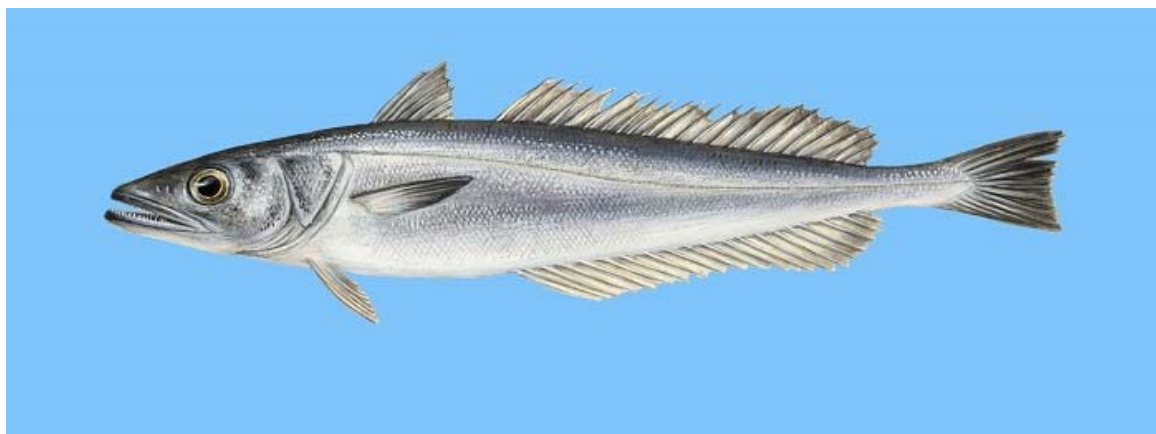
Ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος

17 cm

Επιτρεπόμενη περίοδος κατανάλωσης

Δεκέμβριος – Αύγουστος

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ – *Merluccius merluccius*



Ο μπακαλιάρος απαντάται στον Ατλαντικό, τη Μεσόγειο και τη Μαύρη Θάλασσα. Την ημέρα ζει κοντά στον βυθό (από 200 ως 700 μ. βάθος) και τη νύχτα ανεβαίνει στην επιφάνεια.

Μεταναστεύει σε βαθιά νερά για αναπαραγωγή. Σε νεαρή ηλικία τρέφεται με καρκινοειδή και όταν μεγαλώνει τρέφεται με διάφορα ψάρια μεταξύ των οποίων γαύρος, σαρδέλα κλπ. Φτάνει σε μήκος τα 1,4 μ. και σε βάρος τα 15 κ., ενώ ζει ως και 20 χρόνια. Ο μπακαλιάρος αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα ψάρια για την αλιεία στη Μεσόγειο.

Ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος

20cm

Επιτρεπόμενη περίοδος κατανάλωσης

Αύγουστος – Ιανουάριος, Μάρτιος – Απρίλιος

ΜΠΑΡΜΠΟΥΝΙ – *Mullus surmuletus*





Το μπαρμπούνι, με κύρια χαρακτηριστικά το κόκκινο χρώμα και τα μακριά μουστάκια, απαντάται σε αμμώδεις, βραχώδεις, λασπώδεις βυθούς και τραγάνες στον Ατλαντικό, τη Μεσόγειο και τη Μαύρη Θάλασσα. Ζει σε ρηχά νερά, κοντά στον βυθό, τον οποίο και σκάβει με τα μουστάκια του για να εντοπίσει τη λεία του. Τρέφεται με μικροοργανισμούς, καρκινοειδή, μαλάκια και θαλάσσια σκουλήκια.

Ιδιαίτερο χαρακτηριστικό, η ικανότητά του να «καμουφλάρεται», παίρνοντας το χρώμα του βυθού όταν αισθάνεται ότι απειλείται. Το μπαρμπούνι φτάνει σε μήκος τα 50 εκ. και σε βάρος το 1 κ., ενώ ζει έως 10 χρόνια.

Ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος

11cm

Επιτρεπόμενη περίοδος κατανάλωσης

Ιούλιος – Απρίλιος

ΜΥΔΙΑ – *Mytilus galloprovincialis*



Τα μύδια εντοπίζονται σε όλη τη Μεσόγειο, σε περιοχές με

σκληρό υπόστρωμα όπου μπορούν να προσκολληθούν, κυρίως βράχια, προβλήτες, λιμάνια, εκβολές ποταμών κ. α. Σχηματίζουν μεγάλες αποικίες και τρέφονται με φυτοπλαγκτόν, φιλτράροντας διαρκώς το θαλασσινό νερό. Αναπαράγονται με πολύ γρήγορους ρυθμούς και μπορούν να φτάσουν σε μήκος ως και τα 15 εκ. Τα μύδια που πωλούνται στην αγορά τις περισσότερες φορές αποτελού προϊόν υδατοκαλλιέργειας. Η εκτροφή τους, που γίνεται στο φυσικό τους περιβάλλον, ξεκίνησε στη Γαλλία τον 13ο αιώνα.

Ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος

5 cm

MYTAKI – *Diplodus puntazzo*



Το μυτάκι, με κύριο χαρακτηριστικό το μυτερό ρύγχος, εντοπίζεται στον Ατλαντικό, τη Μεσόγειο και τη Μαύρη Θάλασσα. Ζει κοντά στις ακτές, κυρίως σε βραχώδεις αλλά και σε αμμώδεις βυθούς. Τρέφεται με φύκια, σκουλήκια, μαλάκια και γαρίδες. Το μήκος του φτάνει τα 60 εκ. και το βάρος του το 1,5 κ., ενώ η μέγιστη ηλικία που έχει καταγραφεί είναι τα 10 χρόνια.

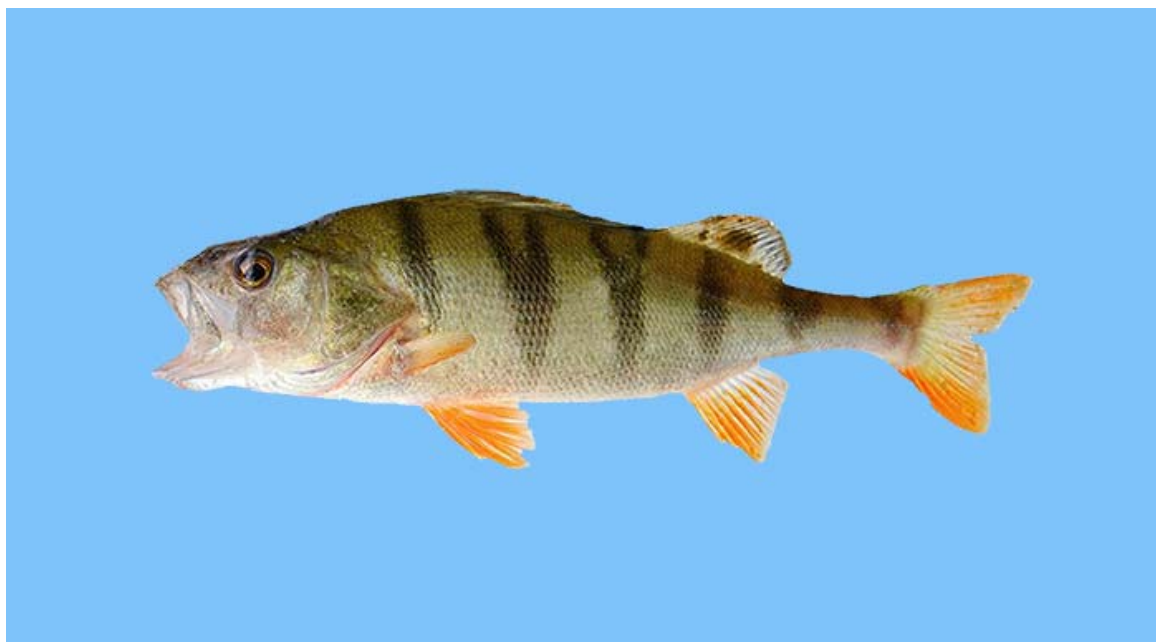
Ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος

18 cm

Επιτρεπόμενη περίοδος κατανάλωσης

Απρίλιος – Ιανουάριος

ΠΕΡΚΑ – *Perca fluviatilis* (Νέα προσθήκη)



Η Ευρωπαϊκή πέρκα είναι σαρκοβόρο ψάρι του γλυκού νερού που εντοπίζεται κυρίως στην Ευρώπη και την Ασία. Αποτελεί δημοφιλές αλίευμα αναψυχής και έχει εισαχθεί σε περιοχές μακριά από το φυσικό της περιβάλλον, όπως στην Αυστραλία, τη Νέα Ζηλανδία και τη Νότιο Αφρική, όπου προκαλεί σημαντικές απώλειες στους τοπικούς πληθυσμούς ψαριών. Η πέρκα είναι πρασινωπή, με κόκκινα πτερύγια και πέντε έως εννέα σκουρόχρωμες ράβδους στα πλευρά. Η ευρωπαϊκή πέρκα μπορεί να ζήσει έως και 22 χρόνια, το μέγιστο μήκος της φτάνει τα 60 εκατοστά και το μέγιστο βάρος γύρω στα 4 κιλά, αν και το μέγεθός της ποικίλλει ανάλογα με το περιβάλλον όπου ζει.

Ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος

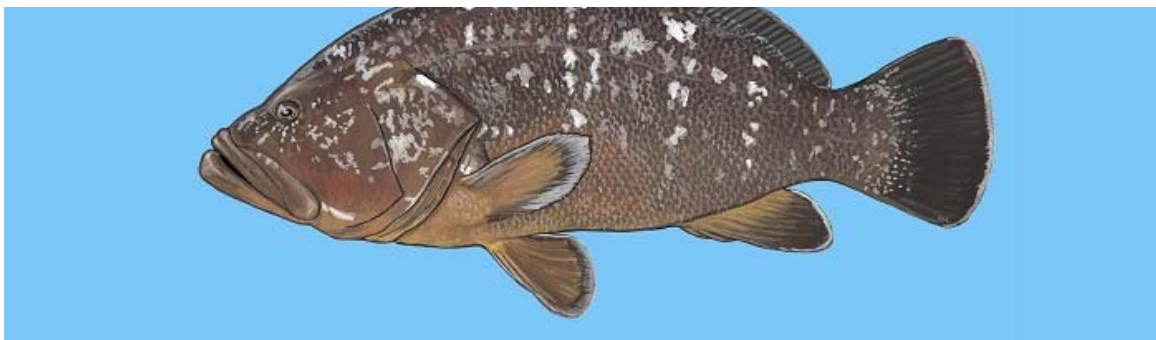
18cm

Επιτρεπόμενη περίοδος κατανάλωσης

Σεπτέμβριος – Απρίλιος

ΡΟΦΟΣ (ΣΤΗΡΑ ΚΑΙ ΣΦΥΡΙΔΑ) – *Epinephelus marginatus*





Ο ροφός, μεγαλόσωμο και εντυπωσιακό ψάρι, με τεράστιο στόμα και κίτρινες χαρακτηριστικές κηλίδες, απαντάται στα νερά του Ατλαντικού, του Ινδικού Ωκεανού και όλης της Μεσογείου. Ο ροφός ζει σε βραχώδεις βυθούς, υφάλους και σπηλιές κοντά στις ακτές, απ' όπου και επιτίθεται στα θηράματά του, κυρίως μεγάλα καρκινοειδή, ψάρια και χταπόδια. Είναι γενικά μοναχικό ψάρι και γίνεται επιθετικό για την διεκδίκηση χώρου ή θηλυκών. Ο ροφός αναπτύσσεται ως θηλυκό και καθώς μεγαλώνει μετατρέπεται σε αρσενικό. Φτάνει σε μήκος το 1,5 μ. και σε βάρος τα 60 κιλά, ενώ μπορεί να ζήσει ως και 50 χρόνια.

Ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος

45 cm

Επιτρεπόμενη περίοδος κατανάλωσης

Αύγουστος – Μάιος

ΣΑΡΓΟΣ – *Diplodus sargus sargus*



Ο σαργός απαντάται στον Ατλαντικό, τη Μεσόγειο και τη Μαύρη Θάλασσα. Ζει πολύ κοντά στις ακτές, σε βυθούς με βράχια και

σπηλιές, ενώ πιάνεται δύσκολα καθώς όταν αισθανθεί ότι κινδυνεύει, κρύβεται ακαριαία σε τρύπες και σχισμές. Σχηματίζει μικρά κοπάδια όμως όταν ενηλικιώνεται γίνεται πιο μοναχικός και δίνει «ομηρικές μάχες» για την διεκδίκηση των θηλυκών. Είναι παμφάγος με προτίμηση στα καρκινοειδή, τα μαλάκια και τα σκουλήκια της θάλασσας. Αγαπημένο έδεσμα οι αχινοί. Ο σαργός μπορεί να φτάσει σε μήκος τα 45 εκ. και σε βάρος τα 2 κ., ενώ ζει ως και 10 χρόνια.

Ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος

23 cm

Επιτρεπόμενη περίοδος κατανάλωσης

Ιούλιος – Απρίλιος

ΣΑΡΔΕΛΑ – *Sardina pilchardus*



Η σαρδέλα, ψάρι με τεράστια θρεπτική αξία, είναι ένα από τα σημαντικότερα είδη της Μεσογείου, ενώ εντοπίζεται και στη Θάλασσα του Μαρμαρά, τον Ατλαντικό και τη Μαύρη Θάλασσα. Ζει σε κοπάδια κοντά στις ακτές, σε μεγαλύτερα βάθη κατά τη διάρκεια της ημέρας, ενώ τη νύχτα ανεβαίνει πιο κοντά στην επιφάνεια. Μεταναστεύει στα ανοιχτά για αναπαραγωγή και αποτελεί σημαντική πηγή διατροφής για δεκάδες άλλα είδη. Τρέφεται κυρίως με πλαγκτόν, φτάνει σε μήκος τα 32 εκ. και σε ηλικία τα 15 χρόνια.

Ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος

11cm

Επιτρεπόμενη περίοδος κατανάλωσης

Φεβρουάριος – Νοέμβριος

ΣΑΦΡΙΔΙ (ΓΚΡΙΖΟΣΑΦΡΙΔΟ) – *Trachurus trachurus*



Το σαφρίδι εντοπίζεται στον Ατλαντικό, τη Μεσόγειο και τη θάλασσα του Μαρμαρά. Το καλοκαίρι πλησιάζει κοντά στις ακτές, ενώ τον χειμώνα ταξιδεύει σε βαθύτερα νερά. Σχηματίζει μεγάλα κοπάδια και τρέφεται με καρκινοειδή, μικρά ψάρια, γαρίδες και καλαμάρια. Φτάνει σε μήκος τα 70 εκ., σε βάρος τα 2 κ. και ζει ως και 40 χρόνια αν και η ηλικία του διαφέρει σημαντικά ανάλογα τη γεωγραφική περιοχή.

Τα νεαρά σαφρίδια αναζητούν καταφύγιο κάτω από τις μέδουσες.

Ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος

15cm

Επιτρεπόμενη περίοδος κατανάλωσης

Αύγουστος – Μάιος

ΣΠΑΡΟΣ – *Diplodus annularis*





Ο σπάρος εντοπίζεται σε όλη τη Μεσόγειο, τη Μαύρη Θάλασσα και τον Ατλαντικό. Ζει στον βυθό, στα λιβάδια της ποσειδωνίας και σε αμμουδιές με έντονη βλάστηση, όπου τσιμπολογά τα φύλλα των φυτών αναζητώντας μικροοργανισμούς για να τραφεί. Ο σπάρος ζει σε κοπάδια κοντά στις ακτές. Φτάνει σε μήκος τα 25 εκ. και σε βάρος τα 400 γρ., ενώ ζει ως και 11 χρόνια.

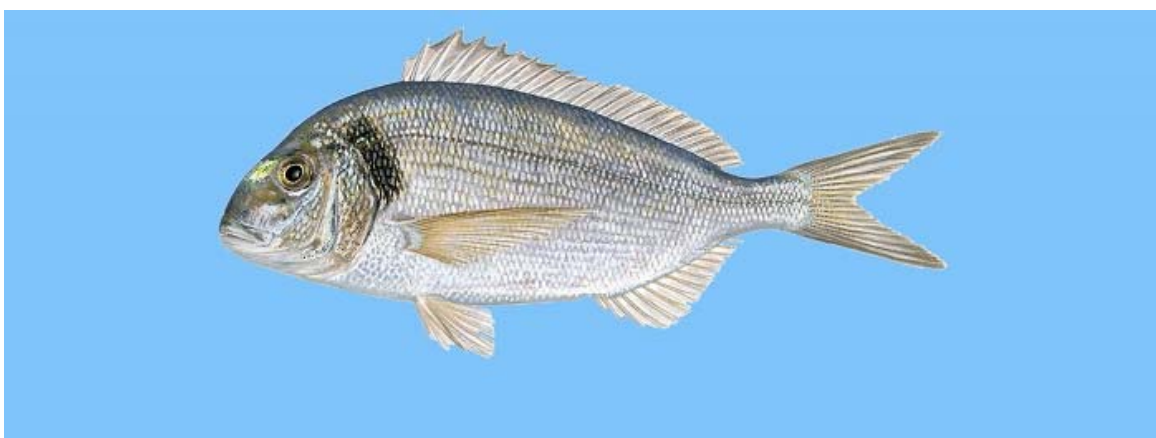
Ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος

12 cm

Επιτρεπόμενη περίοδος κατανάλωσης

Ιούλιος – Απρίλιος

ΤΣΙΠΟΥΡΑ – *Sparus aurata*



Η τσιπούρα εντοπίζεται σε όλη τη Μεσόγειο, τον Ατλαντικό και τη Μαύρη Θάλασσα. Ζει σε βυθούς με άμμο ή φύκη και την περίοδο αναπαραγωγής πλησιάζει σε υφάλμυρα νερά, σε λιμνοθάλασσες και εκβολές ποταμών. Είναι μοναχικό είδος και τρέφεται με μαλάκια, κυρίως μύδια, και καρκινοειδή. Η τσιπούρα αναπτύσσεται αρχικά ως αρσενικό και μετά από δυο χρόνια αλλάζει φύλο. Φτάνει σε μήκος τα 70 εκ. και σε βάρος τα 17 κ., ενώ ζει περίπου 11 χρόνια.

Πρόκειται για ψάρι με τεράστια εμπορική αξία τόσο για την

αλιεία όσο και για την ιχθυοκαλλιέργεια. Η εκτροφή της ξεκίνησε τη δεκαετία του 1980.

Ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος

Αλιεία: 20cm

Επιτρεπόμενη περίοδος κατανάλωσης

Αλιεία: Ιανουάριος – Σεπτέμβριος

ΦΑΓΓΡΙ – *Pagrus pagrus*



Το φαγγρί εντοπίζεται στον Ατλαντικό, τη Μεσόγειο και τη Θάλασσα του Μαρμαρά. Ζει κοντά στις ακτές, σε καθαρούς βυθούς με λάσπη, πέτρες ή χαλίκια και κρύα νερά. Το φαγγρί δημιουργεί μικρά κοπάδια και τρέφεται με μαλάκια, μαλακόστρακα και μικρά ψάρια. Μπορεί να φτάσει σε μήκος τα 90 εκ και σε βάρος τα 7,5 κιλά, ενώ η μέγιστη ηλικία είναι τα 17 έτη.

Είναι ερμαφρόδιτο και μεγαλώνοντας τα θηλυκά γίνονται αρσενικά.

Ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος

18cm

Επιτρεπόμενη περίοδος κατανάλωσης

Ιούλιος – Απρίλιος

<http://www.fao.org/fishery/en>

<http://www.iucnredlist.org/>

<https://www.wikipedia.org/>

Ινστιτούτο Αλιευτικής Έρευνας

“Τα Ψάρια της Ελλάδας”, Κουτσογιαννόπουλος Δ.

“Κραυγή Ιχθύος”, Στεργίου Κ., Καραχλέ Π., Τσίκληρας Α.,
Μαμαλάκης Η.

-Διαφήμιση-