

11 Απριλίου 2020

Ποια ψάρια πρέπει να τρώμε ανά εποχή

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κάθε πράγμα στον καιρό του και ο κολιός τον Αύγουστο... λέει η γνωστή λαϊκή παροιμία. Η εποχικότητα κάθε τροφής τείνει να αλλοιωθεί με την εντατική καλλιέργεια ανεξαρτήτως εποχής, καθώς η ζήτηση για όλες τις τροφές όλες τις εποχές του έτους ολοένα αυξάνεται. Τα ψάρια, ως βασικό τρόφιμο σε μία ισορροπημένη διατροφή πρέπει να καταναλώνεται σε συγκεκριμένη εποχή, ώστε να προσλαμβάνουμε τη μέγιστη θρεπτική αξία, αλλά παράλληλα να προστατεύουμε και το περιβάλλον.

Τα ψάρια, ως τρόφιμο, θεωρούνται απαραίτητα στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης υγιεινής διατροφής. Αποτελούν τις κύριες πηγές των ωμέγα-3 λιπαρών οξέων, τα οποία προσφέρουν πολλαπλές ευεργετικές ιδιότητες στην ανθρώπινη υγεία. Περιέχουν ποικίλα θρεπτικά συστατικά, όπως η βιταμίνη D και το σελήνιο, πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, ενώ έχουν ελάχιστη περιεκτικότητα σε κορεσμένα λίπη. Υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις ότι η κατανάλωση ψαριών 2-3 φορές / εβδομάδα είναι καλή για την καρδιά και τα αιμοφόρα αγγεία. Μια ανάλυση 20 μελετών στις οποίες συμμετείχαν εκατοντάδες χιλιάδες των συμμετεχόντων δείχνει ότι η κατανάλωση 1-2 μερίδων (90γρ) λιπαρών ψαριών την εβδομάδα, όπως π.χ. ο σολομός, η ρέγκα, το σκουμπρί, ο γαύρος, οι σαρδέλες, μειώνει τον κίνδυνο θανάτου από καρδιακή νόσο κατά 36%.

Ως εποχή του κάθε ψαριού ορίζεται εκείνο το διάστημα που η ανάπτυξη του ψαριού έχει ολοκληρωθεί, η τροφή του στον βυθό αφθονεί, τα θαλάσσια ρεύματα είναι ευνοϊκά, υπάρχει επάρκεια οξυγόνου και δεν είναι περίοδος ωτοκίας. Ψάρια όπως η συναγρίδα, η πέρκα, ο χάννος κ.ά. δεν επηρεάζονται από την εποχή.

Υπάρχουν και τα ψάρια που η εμφάνισή τους είναι πολύ περιορισμένη. Για παράδειγμα, η εποχή της τσιπούρας είναι το φθινόπωρο, και πιο συγκεκριμένα ο Οκτώβριος μέχρι τα μέσα Νοεμβρίου. Ο Ευρωπαϊκός Κανονισμός 1967/2006 για την αλιεία στη Μεσόγειο, αλλά και η εθνική νομοθεσία, ορίζουν το ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος για τα αλιεύματα που καταναλώνουμε.

Κάθε πράγμα στον καιρό του ...όμως ο κολιός ποτέ τον Αύγουστο, γιατί τότε αναπαράγεται - γι'αυτό είναι «παχύς»!

Δυστυχώς, στην Ελλάδα, αλλά και στη Μεσόγειο γενικότερα, πολλά είδη ψαριών και θαλάσσιων οργανισμών γενικά, έχουν υπεραλιευθεί, με αποτέλεσμα τα αποθέματά τους, δηλαδή ο πληθυσμός ενός είδους ψαριού υπό εκμετάλλευση να έχουν μειωθεί τόσο πολύ, που δεν μπορούν να αναπαραχθούν και να διατηρήσουν τον πληθυσμό τους σε ικανοποιητικό επίπεδο. Κάποιο είδος μπορεί ακόμα και να εξαφανιστεί αν η αλιευτική δραστηριότητα ξεπεράσει ένα συγκεκριμένο όριο.

Συγκεκριμένα, τα ψάρια που μπορούν να καταναλώνονται με ασφάλεια ανά μήνα είναι:

Ιανουάριος: Λαυράκι, γόπες, τσιπούρες, σαργοί, κουτσομούρες, μπαρμπούνια, σφυρίδα, βραστόψαρα, γλώσσα, λυθρίνια, ροφός, σκορπίνα, συναγρίδα, μαρίδα, χειλού, καλαμάρια, χταπόδι, στρείδια, μύδια.

Φεβρουάριος: τσιπούρες, σαργοί, κουτσομούρες, μπαρμπούνια, λούτσος, βραστόψαρα, γλώσσα, γόπα, λυθρίνια, παλαμίδα, σαφρίδια, σκορπίνες, σπήρα, συναγρίδα, σφυρίδα, μαρίδα, χειλού χταπόδι, γαρίδες, караβίδες, καλαμάρια, μύδια, στρείδια.

Μάρτιος: Συναγρίδες, σφυρίδες, γαύρος, λυθρίνια, τσιπούρες, σαργοί, χταπόδια, κουτσομούρες, μπαρμπούνια, παλαμίδα, σπάρος, μαινουλα, στήρα, ροφός, χέλι.

Απρίλιος: τσιπούρες, σαργοί, μπαρμπούνια, μουρμούρα, αθερίνα, γαλέος, γαύρος, ζαργάνα, κουτσομούρες, λούτσος, λυθρίνια, παλαμίδα, σαρδέλα, σαφρίδια, σκορπίνες, σκουμπρί, συναγρίδα, σφυρίδα, τόνος, φαγκρί, σπάρος, μαινουλα, στήρα, ροφός, χέλι, χταπόδι, γαρίδες, караβίδες, καλαμάρια, μύδια, στρείδια, αστακός.

Μάιος: τσιπούρες, σαργοί, χταπόδια, κουτσομούρες, μπαρμπούνια, σκαθάρι, αστακός, αθερίνα, γαλέος, γαρίδες, γαύρος, γόπες, ζαργάνα, καλαμάρια, κολιός, κουτσομούρες, λυθρίνια, μαγιάτικο, μελανούρια, μπαρμπούνια, μύδια, ξιφίας, σαρδέλα, σαφρίδια, σκουμπρί, συναγρίδα, σφυρίδα, τόνος, φαγκρί, παλαμίδα, σπάρος, μαινουλα, ροφός, χέλι.

Ιούνιος: σαρδέλες, κολιούς, σκουμπριά, πελαγίσιος μπακαλιάρος, σαφρίδια, αστακός, γαρίδες, γαύρος, γόπες, μελανούρια, μπαρμπούνια, μύδια, ξιφίας, ροφός, σκουμπρί, τόνος, σουπιές, φαγκρί, σάλπα, συναγρίδα.

Ιούλιος: σαρδέλες, γάβρους, κολιούς, σκουμπριά, πελαγίσιος μπακαλιάρο, γάυρος, αστακός, γαρίδες, γόπα, μαγιάτικο, μελανούρι, μύδια, ξιφίας, σαρδέλες, σαφρίδι, σκουμπρί, σουπιά, τόνος, ροφός, σάλπα, συναγρίδα.

Αύγουστος: σαρδέλες, γάβρους, κολιούς, σκουμπριά, πελαγίσιος μπακαλιάρος, σαρδέλα, γαρίδες, αστακός, γόπα, μαγιάτικο, μελανούρι, κολιός, ξιφίας, σαφρίδι, τόνος, λούτσος, σάλπα, συναγρίδα.

Σεπτέμβριος: πελαγίσιος μπακαλιάρος, μπαλάδες, γάυρος, μαγιάτικο, γόπα, μελανούρι, κολιός, λυθρίνι, σκουμπρί, ξιφίας, σαρδέλα, σαφρίδι, παλαμίδα, κοκάλια, συναγρίδα.

Οκτώβριος: τσιπούρες, σαργοί, χταπόδια, κουτσομούρες, μπαρμπούνια, παλαμίδα, κοκάλια, συναγρίδα.

Νοέμβριος: τσιπούρες, σαργοί, χταπόδια, κουτσομούρες, μπαρμπούνια, τόνος, παλαμίδα, κοκάλια, συναγρίδα.

Δεκέμβριος: γόπες, τσιπούρες, σαργοί, χταπόδια, κουτσομούρες, μπαρμπούνια, βραστόψαρα, γλώσσες, καλαμάρια, κουτσομούρες, λυθρίνια, μπαρμπούνια, σαφρίδια, στρείδια, συναγρίδα, σφυρίδα, χταπόδι, μαρίδα, χειλού.

Πηγή: mednutrition.gr