

30 Ιανουαρίου 2017

## **Μάθετε την εποχικότητα των ψαριών - Ποια να καταναλώνουμε κάθε μήνα (λίστα)**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μάθετε ποια ψάρια είναι φρέσκα-εποχής κάθε μήνα:

Ιανουάριος: Αθερίνες, Βραστόψαρα, Γαλέοι, Κουτσομούρες, Λυθρίνια, Μπαρμπούνια, Σαφρίδια, Συναγρίδες, Σφυρίδες.

Φεβρουάριος: Αθερίνες, Βραστόψαρα, Γαλέοι, Κουτσομούρες, Λυθρίνια, Μπαρμπούνια, Σαφρίδια, Συναγρίδες, Σφυρίδες.

Μάρτιος: Αθερίνες, Γαλέοι, Γαύροι, Κολιοί, Κουτσομούρες, Λυθρίνια, Μπαρμπούνια, Ξιφίες, Σαφρίδια, Συναγρίδες, Σφυρίδες, Φαγγριά.

Απρίλιος: Αθερίνες, Γαλέοι, Γαύροι, Κουτσομούρες, Λυθρίνια, Μπαρμπούνια, Σαμπανιός, Σαρδέλες, Σαφρίδια, Σκουμπριά, Συναγρίδες, Σφυρίδες, Τοννάκια, Τόννοι, Φαγγριά.

Μάιος: Αθερίνες, Βραστόψαρα, Γαλέοι, Γαύροι, Γόπες, Γουρουνόψαρα, Κολιοί, Κουτσομούρες, Λυθρίνια, Μαγιάτικα, Μελανούρια, Μπαρμπούνια, Ξιφίες, Σαρδέλες, Σαφρίδια, Σκουμπριά, Συναγρίδες, Σφυρίδες, Τοννάκια, Τόννοι, Φαγγριά.

Ιούνιος: Γαλέοι, Γαύροι, Γόπες, Γουρουνόψαρα, Κολιοί, Μαγιάτικα, Μελανούρια, Μπαρμπούνια, Ξιφίες, Σαρδέλες, Σαφρίδια, Σκουμπριά, Τοννάκια, Τόννοι, Φαγγριά.

Ιούλιος: Γαλέοι, Γαύροι, Γόπες, Γουρουνόψαρα, Μαγιάτικα, Μελανούρια, Ξιφίες, Σαρδέλες, Σαφρίδια, Σκουμπριά, Τοννάκια, Τόννοι.

Αύγουστος: Γαλέοι, Γαύροι, Γόπες, Γουρουνόψαρα, Κολιοί, Μαγιάτικα, Μελανούρια, Ξιφίες, Σαρδέλες, Σαμπανιός, Σαφρίδια, Σκουμπριά, Τοννάκια, Τόννοι.

Σεπτέμβριος: Γαλέοι, Γαύροι, Γόπες, Γουρουνόψαρα, Κολιοί, Μαγιάτικα, Μελανούρια, Μπαρμπούνια, Ξιφίες, Σαρδέλες, Σαφρίδια, Τοννάκια, Τόννοι.

Οκτώβριος: Αθερίνες, Βραστόψαρα, Γαλέοι, Γαύροι, Γουρουνόψαρα, Κολιοί, Κουτσομούρες, Λυθρίνια, Μπαρμπούνια, Ξιφίες, Σαρδέλες, Σαφρίδια, Συναγρίδες, Σφυρίδες, Τοννάκια, Τόννοι, Φαγγριά.

Νοέμβριος: Αθερίνες, Βραστόψαρα, Γαλέοι, Γαύροι, Κουτσομούρες, Λυθρίνια, Μπαρμπούνια, Σαφρίδια, Σκουμπριά, Συναγρίδες, Σφυρίδες, Τόννοι, Φαγγριά.

Δεκέμβριος: Αθερίνες, Βραστόψαρα, Γαλέοι, Γαύροι, Κουτσομούρες, Λυθρίνια, Μπαρμπούνια, Σαφρίδια, Σκουμπριά, Συναγρίδες, Σφυρίδες.

**Πηγή:** [thefoodproject.gr](http://thefoodproject.gr)