



Consume the tasteful spinefoot fish and protect marine biodiversity!



[1]

Consume the tasteful spinefoot fish and protect marine biodiversity!

The dusky and the marbled spinefoot (rabbitfish) are two herbivore fish originating from the Red Sea that have invaded in the Mediterranean Sea through the Suez Canal. Nowadays, they are thriving in greek seas threatening the populations of the native herbivores such as the salema fish and the parrotfish. Consumption of the rabbitfish can assist in protecting marine biodiversity and complementing the income of small scale artisanal fishermen. Yet, the rabbitfish is considered an exceptional dish in Cyprus pricing equally to groupers and white seabreams (25-30 € per kg).



Consume the tasteful spinefoot fish and protect marine biodiversity!

Published on Zakynthos National Marine Park (<https://nmp-zak.org.144-76-38-75.comitech.gr>)

of Aegean

Η άσπρη αγρίσαλα και ο γερμανός είναι δυο ψιταράκι ψάρια που έχουν εισβάλει στη Μεσόγειο από την Ελλάδα (Βαλκανία) ξεκινώντας της διαδρομής τους λόγω ψάρια έχουν εισβάλει στη Μεσογειακή Θάλασσα και απειλούν τους πληθυσμούς των ψαριών των ενδημικών ειδών όπως η Σάλπα και ο Γάρος. Η κατανομή των ψαριών είναι αυξανόμενη στην προστασία της βιοποικιλότητας και παράλληλα ενισχύει το εισόδημα των επαγγελματιών παραγωγών αλιείας. Μάλιστα τα ψάρια αυτά θεωρούνται φιλικά προς την Κιτρινιά και την με τις πλείστες όπως του σαρύκι και του ροζού (25-30 ευρώ το κιλό).

The dusky and the marbled spinefoot (*Asterias agrostolala*) are two herbivorous fish originating from the Red Sea that have invaded the Mediterranean Sea through the Suez Canal. Nowadays, they are thriving in Greek Seas threatening the populations of the native herbivores such as the salpa fish and the parrotfish. Consumption of the rabbitfish can assist in protecting biodiversity and complementing the income of small scale artisanal fishermen. Yet, the rabbitfish is considered as an exceptional dish in Cyprus priced equally to groupers and white seabreams (25-30euros per kg).

Tip

Το ψάρι θα πρέπει να καθαρίζεται από τα έντερα όσο πιο σύντομα γίνεται ενώ το τσάκι με αλάτι ή το βελανίδι θα απομακρυνθεί την πρώτη μουδιά. Μια μουδιά (π.χ. λάδι, πορτοκάλι, αλάτι, σκόρδο) της πλάτης σας για 20 με 30 λεπτά μπορεί επίσης να λύσει ένα Σαρπάρικο γαστρικό σπασμό.

Prior to cooking, the intestines should be removed as soon as possible while rubbing the fish with salt or pouring vinegar all over it will remove any internal bones. By marinating the fish for 20 to 30 min (e.g. olive oil, orange juice, salt and garlic) you can achieve maximum taste results.

FISHMPABLUE 2
Αλιεία και Θαλάσσιες Προστατευόμενες Περιοχές, μια συνεργασία για τη βιώσιμη αλιεία στη Μεσόγειο
Fishermen and Marine Protected Areas, a partnership for sustainability in the Mediterranean
www.nmp-zak.org
Interreg
Mediterranean
FISHMPABLUE 2

Μια παραδοσιακή Κινέζικη συνταγή

Καθαρίστε και ξεπλύνετε τα ψάρια (4 ψάρια 300-350gr το καθένα) και μετά στεγνώστε κάθε πλευρά σε απορροφητικό χαρτί. Τηγανίζουμε τα ψάρια σε προθερμασμένο αντικαλιτικό τηγάνι σε μια κουτάλα της σούπας λάδι για 4 με 5 λεπτά από κάθε πλευρά μέχρι να χρυσαφίσουν. Στο ίδιο τηγάνι αστάρουμε το τζιντζερ (2 κομμάτια) και μια κουτάλα του τσαγιού πολτοποιημένο σκόρδο μέχρι να μαλακώσουν. Έπειτα προσθέτουμε 3 πράσα κομμένα σε χοντρά κομμάτια και αστάρουμε για άλλα 2-3 λεπτά και μετά προσθέτουμε 80ml ξυμό κατόπουλα. Τοποθετήστε τα μαγειρεμένα

Marbled spinefoot
Άσπρη αγρίσαλα

Source URL: <https://nmp-zak.org.144-76-38-75.comitech.gr/en/content/consume-tasteful-spinefoot-fish-and-protect-marine-biodiversity>

- [View the full image](#) [2]

Links

- [1] https://nmp-zak.org.144-76-38-75.comitech.gr/sites/default/files/upload/csm_LOGO_COLOUR_FishMPABLue-2_NO_BORDER_3466d52c58.png
- [2] https://nmp-zak.org.144-76-38-75.comitech.gr/sites/default/files/siganids%20leaflet_final%20%281%29-page-001.jpg