

La qualità del pesce fresco merita attenzione.

Guida pratica per scegliere e riconoscerlo.

La pesca italiana. Dalla parte del mare.



MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE
ALIMENTARI E FORESTALI



DIREZIONE GENERALE DELLA PESCA MARITTIMA E DELL'ACQUACOLTURA
DIREZIONE GENERALE PER LA TUTELA DEL CONSUMATORE

Via XX Settembre, 20 - 00187 Roma
Tel: 06 4665.6085-3254
www.politicheagricole.gov.it
e-mail: dgc4@politicheagricole.it



MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE
ALIMENTARI E FORESTALI



La pesca italiana. Dalla parte del mare.



La sicurezza alimentare, la tutela dei diritti dei consumatori e una sempre crescente consapevolezza delle scelte alimentari sono fra le più importanti questioni della nostra società. Il sistema della pesca italiana e mediterranea non può esimersi dall'essere protagonista di un processo che porti in breve alla totale trasparenza sulle caratteristiche, la provenienza e la freschezza dei prodotti ittici messi in commercio.

D'altronde, una migliore e maggiore consapevolezza delle caratteristiche degli alimenti che portiamo sulle nostre tavole è un passo indispensabile per l'evoluzione non solo del comparto della pesca e dell'acquacoltura ma dell'intero nostro sistema agroalimentare.

Queste sono le principali motivazioni per le quali, con piacere, ho voluto questa pubblicazione, distribuita a Voi consumatori, attraverso la collaborazione di chi ogni giorno Vi offre la possibilità di acquistare prodotti ittici di prima qualità.

Un piccolo passo insieme, consumatori, distributori, produttori e Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali, verso un futuro che veda il consumo dei prodotti ittici sempre più garantito e trasparente nei prezzi e nella qualità.

*Paolo De Castro
Ministro delle politiche agricole
alimentari e forestali*

Il pesce fresco.

L'importanza di un'alimentazione sana.

Secondo le statistiche, gran parte degli italiani mangia pesce solo una volta alla settimana. I nutrizionisti suggeriscono di consumarlo almeno due volte la settimana visti gli enormi vantaggi di questo alimento. Nutriente come la carne bovina, di pollo o di altri animali, il pesce è più digeribile grazie alla scarsa presenza di tessuto connettivo. I suoi grassi, simili a quelli vegetali, sono ricchi di composti polinsaturi, tra cui gli Omega 3, utili per il buon funzionamento del sistema cardio circolatorio.

Il pesce è ricco di minerali come il selenio, il fosforo, il fluoro e lo iodio (quest'ultimo in particolare è scarsamente presente in altri alimenti), che fanno parte della costituzione dei vari tessuti dell'organismo e regolano le funzioni circolatorie, nervose e muscolari.

Infine il pesce apporta una discreta quantità di vitamine: le vitamine A ed E presenti nei pesci grassi (tonno, anguilla e sgombero) e alcune del complesso B. I molluschi (cozze, vongole e polpi) e i crostacei (gamberi, scampi) hanno una composizione simile a quella del pesce, con un po' meno proteine, ma con un buon contenuto di zinco, magnesio e iodio; nel caso di cozze, vongole e ostriche, anche di ferro.

Basta guardarlo per sapere se è fresco.

Riconoscere il pesce fresco è facile. Innanzitutto è importante osservarlo con attenzione al momento dell'acquisto. Quando arriva sui banchi di vendita, infatti, il pesce manda segnali facilmente interpretabili.

L'odore, ad esempio, deve essere delicato, deve ricordare il profumo del mare; il corpo deve essere rigido e arcuato; la consistenza delle carni deve essere elastica e soda.

Bisogna fare attenzione anche alle squame che devono essere molto aderenti. L'occhio sporgente con la pupilla nera e la cornea trasparente sarà un altro segnale importante da considerare.

L'etichettatura.

Una sicurezza in più.

Ormai già da alcuni anni si possono avere più informazioni su cosa si acquista grazie a una direttiva dell'Unione Europea che prevede un'apposita etichetta per i prodotti ittici in commercio. In particolare, i rivenditori (supermercati e pescherie) hanno l'obbligo di esporre l'etichetta per ogni tipologia di prodotto, che deve riportare alcune importanti informazioni:

- **il nome commerciale della specie**
- **il metodo di produzione**
- **la zona di cattura**

Il metodo di produzione indica se il pesce proviene da allevamenti o se è stato catturato, mentre la zona individua il luogo d'allevamento o di cattura, sia che si tratti di pesci nostrani sia che provengano da Stati dell'Unione Europea o da Paesi Extracomunitari.



Piccola guida di identificazione del pesce fresco.

	PESCE FRESCO	PESCE NON FRESCO
ODORE	tenue, marino, gradevole	acre, sgradevole
ASPETTO GENERALE	brillante, metallico, iridescente	smorto, senza riflessi
CORPO	rigido, arcuato	flaccido, molle
SQUAME	aderenti	non aderenti
PELLE	colori vivi, cangianti	colori spenti
OCCHIO	in fuori, cornea trasparente, pupilla nera	infossato nell'orbita, cornea lattiginosa, pupilla grigia
BRANCHIE	roseo o rosso sangue, prive di muco	giallastre, mucolattiginose
CARNI	compatte, elastiche, bianche o rosee	molli, friabili, con bordo giallastro
COSTOLE E COLONNA	aderenti alla parete addominale e ai muscoli dorsali	non aderenti

Il pesce può essere consumato fresco tutto l'anno anche se sono previsti periodi in cui è vietata la pesca al fine di tutelarne i cicli biologici.

Il pesce fresco.

In cucina.

*Pulire il pesce non è difficile, basta un po' di pratica.
È anche possibile farlo pulire al momento dell'acquisto.
Per chi vuole cimentarsi nell'impresa, ci sono alcune regole da osservare.
A parte qualche rara eccezione, il pesce va privato delle interiora,
delle scaglie e delle pinne.
Occorrono quindi un tagliere e delle forbici robuste.
Le forbici sono l'attrezzo base per tagliare le pinne,
per squamare e, soprattutto, per incidere il ventre
del pesce ed estrarne i visceri.
In alternativa si può utilizzare
un coltello sottile e ben affilato,
impugnato di taglio.*

Per togliere la pelle:

occorre un panno o carta da cucina per tenere ben ferma la coda mentre si procede con l'altra mano a tirare il lembo della pelle verso la testa. Il pesce va poi capovolto e si ripete l'operazione dal lato opposto.

Per squamare:

operazione che va fatta sempre verso la testa, in senso contrario alla disposizione delle scaglie (sono disponibili anche gli squamapesce). Si consiglia di eseguire l'operazione in un catino d'acqua.

Per spinare:

bisogna considerare il volume fisico dell'alimento per poterne poi ricavare dei filetti.

Se il pesce è piatto (sogliola, sgombero, ecc.) la pelle va incisa in prossimità della coda, poi afferrata per un lembo in modo da toglierla a strappo, con decisione verso la testa. Praticare un taglio lungo la spina dorsale, su entrambi i lati e separare la carne dalla lisca.

Se il pesce è tondeggiente (merluzzo, spigola, ecc.) il taglio va prolungato dall'addome alla coda per sollevare con il coltello le spine piccole e poi separare con cura la carne da ciascun lato della spina dorsale, ottenendo così i filetti desiderati.

Se il pesce è di grandi dimensioni va aperto sull'addome, messo con la parte interna appoggiata sul tagliere e poi pressato forte con le dita sulla spina dorsale sino a staccarla. L'operazione successiva, una volta rigirato, va fatta con un coltello, partendo dalla testa e raggiungendo la coda: si stacca così la lisca dalla carne.



Per conservare:

il pesce è un alimento deteriorabile, per questo deve essere consumato o congelato nel più breve tempo possibile. Una volta acquistato deve essere eviscerato, ben lavato in acqua potabile fredda e corrente.

Poi lo si deve conservare subito in frigorifero ponendolo in un piatto e coprendolo con una pellicola per uso alimentare o un foglio di alluminio. La protezione serve per evitare di trasmettere l'odore di pesce ad altri alimenti. Se si vuole conservare il pesce più a lungo, solo se freschissimo, lo si può congelare. In tale caso, una volta eviscerato e lavato, tolte le pinne e altre parti sporgenti, il pesce è pronto per essere confezionato e conservato in congelatore a -18°C.

L'accuratezza della confezione è importante, si deve scegliere un involucro impermeabile all'aria, all'umidità e all'odore, come ad esempio i sacchetti di polietilene, adatti per congelare e conservare, facilmente reperibili. È importante che il sacchetto venga ben chiuso cercando di eliminare il più possibile l'aria dalla confezione.

Il tempo di conservazione varia a seconda del contenuto in grassi delle diverse specie di pesce. Ad esempio, un pesce grasso come sgombero, tonno o salmone è consigliabile non tenerlo in congelatore più di tre mesi; un pesce magro, invece, come merluzzo o sogliola, si conserva bene per oltre sei mesi. Pertanto è importante porre un'etichetta sulla confezione indicando la data di congelamento.

Il pesce azzurro. Qualità e varietà.

Tra tutte le varietà di pesce fresco in vendita, il pesce azzurro, ricco di qualità e valori proteici, ha un costo più economico rispetto ad altre specie ritenute più pregiate. Si definiscono azzurri quei pesci dalla colorazione blu scuro dorsale e argentea ventrale. Generalmente sono di piccole dimensioni ed abbondano nei nostri mari, risultando quindi molto economici. I più diffusi sono la sardina, l'acciuga o alice e lo sgombro, ma ve ne sono tanti altri un po' meno conosciuti ma altrettanto buoni, come l'aguglia, il cicerello, la costardella e il suro o sugherello. Possono inoltre essere considerati azzurri anche molti pesci (come il tonno, la palamita e il pesce spada) che, per forma e dimensioni, non hanno nulla in comune con gli azzurri tradizionali.

È un pesce gregario che si riunisce in banchi numerosi e compie notevoli spostamenti, soprattutto nei mesi invernali, per rifugiarsi in profondità dove trova acque meno fredde. Si riproduce in estate e all'inizio dell'autunno, stagioni durante le quali si avvicina alla costa. Si nutre di plancton nuotando perennemente con la bocca spalancata. L'acciuga, oltre ad essere molto importante nell'alimentazione umana, è anche fondamentale nella catena alimentare marina. Moltissimi sono infatti i predatori che se ne nutrono. Raggiunge al massimo 20 centimetri di lunghezza, ma più comunemente misura dai 7 ai 15 centimetri.

TIPO DI PREPARAZIONE CONSIGLIATA: frittura. Ottima conservata sotto sale e sott'olio.

È un pesce migratore con corpo allungato e un caratteristico becco. Vive in banchi e in mare aperto; talvolta risale le acque salmastre e la si può trovare in alcune lagune costiere.

Un tempo si pescava con una rete appositamente costruita, l'agugliera. Oggi, quasi sempre, viene catturata con reti da circuizione.

Il colore verde della spina centrale dell'aguglia non è indice di scarsa freschezza, ma è una specifica caratteristica.

TIPO DI PREPARAZIONE CONSIGLIATA: in umido e fritta.

È un pesce pelagico costiero che si trova fino a 180 metri di profondità, ma che vive generalmente tra i 25 e i 55 metri di profondità di giorno, mentre di notte si spinge fino a pochi metri dalla superficie.

Vive in grandi banchi e compie lunghe migrazioni. Si nutre soprattutto di plancton.

La sua taglia massima è di 25 centimetri, ma è comune intorno ai 15-20 centimetri.

Viene pescata con reti a circuizione a maglia molto fine con l'ausilio di una fonte luminosa.

Si distingue dall'acciuga perché ha la bocca in posizione mediale mentre quella dell'acciuga (quando è chiusa) è rivolta verso il basso e presenta una serie di scaglie lungo il profilo ventrale.

TIPO DI PREPARAZIONE CONSIGLIATA: eccellente fritta.

Acciuga o Alice



Sardina



Sgombro



Detto anche maccarello è un pesce di acque profonde (fino a 25 metri) che si nutre generalmente di crostacei e anche di piccoli pesci come aringhe e sardine. A primavera, dopo la riproduzione, si avvicina alle coste e lo si trova a profondità minori. Cresce rapidamente e in due anni raggiunge i 20 centimetri di lunghezza. Vive in banchi numerosissimi costituiti da individui delle stesse dimensioni, il che rende più semplici le operazioni di pesca. La sua forma è tipica di un forte nuotatore, tanto che il termine "sgombroide" è usato per indicare la forma dei pesci (tonni, palamiti, ricciole) che nuotano ad elevate velocità.

TIPO DI PREPARAZIONE CONSIGLIATA: arrosto e conservato sott'olio.

Cicerello



È una specie che vive sia vicino alle coste che al largo fino a 120 metri di profondità.

Si riunisce in banchi molto numerosi in prossimità delle coste sabbiose e costituisce una facile preda per altri pesci carnivori e per gli uccelli acquatici.

Si nutre di plancton che cattura grazie alla notevole capacità di spalancare la bocca attraverso la protrusione della mascella superiore. Si riproduce da novembre a gennaio, mesi durante i quali si avvicina alla costa.

Raggiunge una lunghezza massima di 15-16 centimetri.

TIPO DI PREPARAZIONE CONSIGLIATA: ideale in un fritto misto di pesce azzurro.

Costardella



È un pesce pelagico, cioè che vive nelle acque superficiali.

La costardella si trova a notevole distanza dalla costa in banchi di migliaia di individui. È specie predatrice che si nutre di piccoli invertebrati (zooplancton) e di pesciolini, soprattutto sardine.

Solitamente la costardella tende a compiere delle vere migrazioni alimentari, dalle zone riproduttive in acque più calde verso aree in cui l'acqua è più fredda e ricca di plancton.

La sua colorazione è blu-verde sul dorso, argentea sui fianchi e sul ventre, con una demarcazione molto netta.

TIPO DI PREPARAZIONE CONSIGLIATA: fritta o in tegame con salsa di pomodoro ricca di odori.

Pelagico migratore vive in grandi banchi sia in prossimità della superficie che a profondità che raggiungono i 600 metri.

In estate si avvicina alle coste e può penetrare negli estuari dei grandi fiumi.

Si riproduce in estate nel terzo o quarto anno di vita.

Può raggiungere 50 centimetri di lunghezza e viene pescato generalmente con reti da posta di profondità oppure di notte con reti a circuizione con l'aiuto di potenti fonti luminose.

TIPO DI PREPARAZIONE CONSIGLIATA: alla griglia, al forno o lesso. Gli esemplari più piccoli sono ottimi al cartoccio.

Suro o Sugarello



I molluschi.

Gusto e sicurezza.

I molluschi commercializzati si suddividono in tre classi: bivalvi, cefalopoli e gasteropodi.

Bivalvi

I bivalvi (cozze, vongole, ostriche, tartufi di mare, ecc.) devono essere **vivi** al momento dell'acquisto. Nonostante ciò, la vitalità non costituisce di per sé una garanzia di salubrità.

A tutela della salute del consumatore, sono state fissate delle norme igienico-sanitarie che prevedono, oltre alla catalogazione delle acque dove i bivalvi vivono, anche – per i molluschi provenienti da zone di produzione con particolari requisiti – l'obbligo di depurazione in appositi centri alimentati con acque marine pulite.

La normativa prevede, inoltre, l'obbligo di confezionamento del prodotto in contenitori adeguati, resistenti e sigillati e la certificazione della qualità dei passaggi dalla produzione fino alla vendita del prodotto stesso.

La confezione, in retine di plastica di circa 1 kg cadauna, deve essere munita di bollo sanitario attestante la provenienza, la specie, l'identificazione del centro di spedizione e di depurazione, la data di confezionamento e di scadenza.

Si consiglia di acquistare i molluschi in confezione e non sfusi e di maneggiare il sacchetto con cura per evitare la rottura delle valve e la fuoriuscita del liquido racchiuso tra le stesse.

Se i bivalvi non vengono consumati subito è buona norma mettere il sacchetto in frigorifero avvolto in un panno bagnato. Prima di consumarli è necessario metterli a bagno in acqua salata con sale grosso e cambiare più volte l'acqua per eliminare la sabbia.

È buona norma alimentare cuocere sempre i bivalvi e **non mangiarli crudi**.

Una volta cotti e tolti dal guscio possono anche essere congelati in appositi barattoli con il loro liquido di cottura.

Cefalopodi e Gasteropodi

I cefalopodi (seppie, calamari, totani, polpi, moscardini, ecc.) e i gasteropodi (patelle, lumachine o bomboloni, turrítelle, murici, ecc.) sono meno soggetti a inquinamento batterico e virale rispetto ai bivalvi, perché la loro alimentazione non è legata alla filtrazione. La cattura e la commercializzazione di questi molluschi seguono comunque una normativa che ne tutela la qualità e la correttezza dei passaggi fino alla loro vendita al consumatore.

Il *calamaro* è un mollusco cefalopode, comune lungo le nostre coste. Vive di giorno in profondità (tra i 20 e 250 metri) e di notte sale in superficie in cerca di cibo. Ha corpo fusiforme e allungato con ai lati due ampie pinne triangolari. Le sue dimensioni sono comprese comunemente tra i 15 e i 25 centimetri, ma possono raggiungere anche i 30-40 centimetri. Il calamaro è munito di 10 tentacoli provvisti di quattro o più serie di ventose disuguali. Si nutre di pesci, molluschi, crostacei e policheti.

TIPO DI PREPARAZIONE CONSIGLIATA: con farciture varie e poi grigliato o brasato.



Calamaro

Il *cannolicchio* vive in posizione verticale infossato sui fondi di sabbia fine, anche vicinissimo alla riva, lasciando visibili soltanto le estremità dei sifoni che appaiono come due piccoli fori sulla sabbia. Possiede una conchiglia tubuliforme di colore giallastro, molto allungata e aperta alle estremità. Si nutre filtrando, attraverso un sifone inalante, piccole particelle alimentari dall'acqua che poi refluisce attraverso il secondo sifone (esalante) insieme ai residui della digestione. È venduto prevalentemente vivo, ma per verificarne la freschezza basta toccarne il piede, quella formazione carnosa che fuoriesce dalla conchiglia. Se l'animale è vitale dovrebbe ritirarlo prontamente come in una sorta di riflesso.

TIPO DI PREPARAZIONE CONSIGLIATA: gratinato al forno o per condire la pasta.



Cannolicchio

Bivalve che vive nei fondi sabbiosi o fangosi.

Ha una conchiglia a valve ineguali, provvista di 14-16 grosse costole striate e nella zona di articolazione delle valve presenta due espansioni che vengono dette "orecchiette". Può raggiungere i 15 centimetri di diametro. Gli individui giovani vivono ancorandosi al fondo attraverso dei filamenti, gli adulti vivono liberi sul fondo e si spostano a scatti all'indietro aprendo e chiudendo energicamente le valve per espellere con forza l'acqua.

TIPO DI PREPARAZIONE CONSIGLIATA: gratinata.

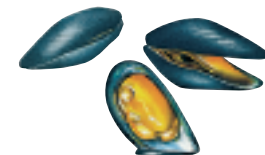


Capasanta

Il *mitile* è un mollusco bivalve che vive a poca profondità fissato sui fondi costieri rocciosi o a corpi sommersi su fondali sabbiosi mediante il "bisso" emesso a più riprese nel corso della vita da una particolare ghiandola. Vive in comunità molto numerose soprattutto nelle acque salmastre delle lagune costiere.

Il mitile si nutre filtrando l'acqua attraverso le branchie e trattenendo le particelle in sospensione. La lunghezza comune è intorno ai 5-8 centimetri, ma può raggiungere i 15 centimetri. La conchiglia è ovale, allungata, di colore nero e sulla sua superficie dorsale sono visibili le strie di accrescimento.

TIPO DI PREPARAZIONE CONSIGLIATA: in umido e come condimento per primi piatti.



Cozza o Mitile

Mollusco bivalve che vive sui fondali sabbiosi, molto comune nel Mediterraneo. La conchiglia è ovale, lucida, percorsa da strie concentriche. La colorazione esterna è bruno-rossiccia con zone radiali più scure. Le sue dimensioni sono di 8-10 centimetri e viene pescato durante tutto l'anno con il rastrello. È una specie di grande interesse commerciale caratterizzata da carni gustose e delicate.

TIPO DI PREPARAZIONE CONSIGLIATA: "in sautè" ossia saltato in padella.

Fasolaro



Vive sui fondali fangosi e viene detto volgarmente polpo bianco o polpo muschiato. Si distingue dal polpo verace perché molto più piccolo e sugli otto tentacoli presenta una sola fila di ventose, mentre i polpi ne hanno due. Viene pescato durante tutto l'anno, specialmente in inverno con le reti a strascico e in primavera quando si avvicina alla costa per la riproduzione. È una specie di buon interesse commerciale e si trova in vendita fresca o congelata. Le sue carni sono discrete anche se non apprezzate come quelle del polpo.

TIPO DI PREPARAZIONE CONSIGLIATA: frittura e condimento per i primi piatti.

Moscardino



Il *polpo* è un mollusco cefalopode con corpo ovale, globoso a forma di sacco, privo di pinne. Ha otto braccia munite di una doppia fila di ventose per catturare la preda (generalmente molluschi e crostacei) e, in caso di pericolo, secerne una sostanza nera che funge da cortina fumogena per proteggere la fuga.

Ha vita breve, un solo anno, ma può arrivare fino a 10 kg.

TIPO DI PREPARAZIONE CONSIGLIATA: bollito in insalata o in umido.

Polpo



È un mollusco cefalopode con un corpo ovale a forma di sacco appiattito provvisto lungo tutto il margine di una lamina contrattile rappresentante le due pinne.

Possiede dieci tentacoli rivestiti da parecchie file di ventose.

La seppia mediterranea vive su fondi costieri melmosi o sabbiosi fino a profondità di 150 metri. Si nutre principalmente di crostacei, piccoli pesci e altri cefalopodi che preda generalmente di notte.

Può raggiungere al massimo una lunghezza di 35 cm.

Se è spaventata, la seppia può emettere una nube nerastra.

TIPO DI PREPARAZIONE CONSIGLIATA: in umido. Quelle di piccole dimensioni sono ideali per la frittura.

Seppia



Tartufo di mare

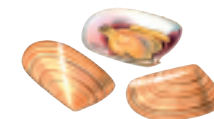
È piccolo, ha una conchiglia ovale, robusta e ruvida, di colore grigio giallastro, con flammule di colore marrone e raggiunge generalmente la dimensione di 5-6 centimetri. È diffuso nel Mediterraneo e nell'Atlantico orientale.

Vive sui fondali sabbiosi e detritici.

TIPO DI PREPARAZIONE CONSIGLIATA: in salsa bianca, alla marinara o nelle insalate.



Tellina



È una specie molto comune nel Mediterraneo, ma anche nel Mar Nero, nell'Atlantico orientale e nel Mar Rosso. La conchiglia ha valve uguali, percorse da sottili strie concentriche. Vive infossata nella sabbia delle zone litorali. Viene pescata durante tutto l'anno con il rastrello "tellinero" e anche con le mani data la vicinanza alla riva. La colorazione esterna è bianco-giallastra, violacea o brunastra. All'interno si presenta biancastra con ampie zone violacee.

TIPO DI PREPARAZIONE CONSIGLIATA: in umido e come condimento per primi piatti.

Totano



È un cefalopode che vive in acque aperte fino a 800 metri di profondità su fondali fangosi. Come tutti i cefalopodi è un predatore, si nutre di crostacei, molluschi e pesci.

Il sifone, ben visibile in posizione ventrale, è il principale organo locomotore del totano. Gli occhi del totano, come quelli di tutti i cefalopodi,

hanno delle caratteristiche uniche fra gli invertebrati, perché sono simili a quelli dei vertebrati superiori, in grado di formare immagini reali, identiche a quelle che forma la retina umana. Il totano si distingue dal calamaro per le dimensioni delle pinne laterali che nel calamaro occupano quasi i due terzi del corpo (mantello), mentre nel totano hanno forma triangolare ed occupano solo la parte posteriore del corpo. Di colore violaceo, il totano può raggiungere il metro di lunghezza e i 15 kg di peso, anche se le taglie più comuni sono attorno ai 30-40 centimetri.

TIPO DI PREPARAZIONE CONSIGLIATA: grigliato, alla marinara o ripieno.

Le vongole vivono in comunità numerose, infossate sotto la sabbia in prossimità del litorale e nelle lagune costiere. La "vongola gallina" (*Venus gallina*) ha una conchiglia orbicolare, con valve robuste percorse da coste concentriche irregolari e striature che spesso assumono l'aspetto di linee disposte a zig-zag. Raggiunge i 4-5 centimetri di lunghezza. La vongola *Tapes Decussatus* viene indicata con il nome di "vongola verace" e ha la conchiglia ovale, percorsa da sottili striature radiali.

Di colorazione esterna variabile, dal giallastro al verdastro al grigio, può raggiungere 8 centimetri di lunghezza e ha carni ottime e ricercate. Una specie affine alla vongola verace nostrana è la vongola filippina *Tapes Philippinarum*, introdotta nel Mediterraneo nel 1983.

Anche la vongola filippina ha carni ottime e ricercate.

TIPO DI PREPARAZIONE CONSIGLIATA: come condimento per la pasta e il riso, come aggiunta a brodetti di pesce o in sautè.

Vongole



Acquacoltura.

Un'alternativa garantita.

In Italia, già da molti anni, in quasi tutti i banchi di vendita, accanto ai pesci di cattura si trovano prodotti provenienti da allevamenti. L'acquacoltura è, infatti, in grado di costituire la risposta alle necessità di mercato e di salvaguardia delle risorse marine. Si distinguono una forma estensiva di allevamento, nella quale è minore l'intervento dell'uomo, e una forma intensiva in cui, invece, l'attività umana diventa determinante soprattutto per quel che riguarda la somministrazione di alimenti alle specie allevate, scelti con particolare attenzione e in funzione della loro digeribilità. L'acquacoltura è, quindi, in grado di garantire prodotti sicuri e controllati e, per quanto riguarda il valore nutrizionale, il pesce d'acquacoltura apporta proteine nella stessa quantità e della stessa elevata qualità del pesce di cattura.

Il suo nome deriva dalla banda dorata, molto evidente, che collega anteriormente gli occhi e la distingue dalle specie simili. È diffusa in tutto il bacino del Mediterraneo e nell'Atlantico orientale. Da molti anni ormai la maggior parte delle orate presenti sui mercati proviene da allevamenti di acquacoltura. L'allevamento avviene in vasche terra e in mare, in gabbie galleggianti e sommerse. Le sue carni molto delicate e pregiatissime ne fanno uno dei pesci più apprezzati.

TIPO DI PREPARAZIONE CONSIGLIATA: al forno con olive snocciolate e una goccia d'aceto.



Orata

Appartiene alla famiglia dei serranidi. Può arrivare ad un metro di lunghezza e a 10 kg di peso. Vive in fondali e gradi di salinità diversi; per questo è possibile trovarla nelle lagune e non è raro che risalga i fiumi. Questa specie è tra le più pregiate ed è oggetto di allevamento intensivo (vasche e gabbie) ed estensivo (lagune e valli) in acque marine e salmastre, anche a salinità molto bassa. Le caratteristiche organolettiche variano a seconda dell'ambiente in cui il pesce vive e delle modalità di alimentazione.

TIPO DI PREPARAZIONE CONSIGLIATA: lessa con patate e aromi vari o al forno, ricoperta di sale.



Spigola

Pesce d'acqua dolce che vive solo in acque pulite e ben ossigenate, costituendo così un eccezionale indicatore biologico. È un pesce tipico di allevamento per le sue spiccate caratteristiche di adattabilità e accrescimento. La caratteristica di questa specie è la ricchezza di colori e sfumature, per questo viene detta anche trota arcobaleno e può raggiungere una taglia massima di 7 kg. Le sue carni delicate lo rendono un piatto perfettamente equilibrato dal punto di vista dietetico.

TIPO DI PREPARAZIONE CONSIGLIATA: in crosta, cotta in forno in un foglio di pasta sfoglia con funghi e cerfoglio.



Trota Iridea

Detta anche capitone (quando è di grossa taglia), è particolarmente vorace. La pesca avviene sfruttando la migrazione dagli stagni e dalle valli verso il mare, con delle trappole chiamate bertovelli e lavorieri. Le anguille che si trovano al mercato provengono prevalentemente da allevamenti oppure dalle valli da pesca del delta del Po e parzialmente dagli stagni sardi.

TIPO DI PREPARAZIONE CONSIGLIATA: marinata con foglie d'alloro, aglio, e chiodi di garofano.



Anguilla

Le specie protette.

Cefalo



Più specie vanno sotto questo nome. Sono solitamente gregarie e vivono in prossimità delle coste, su fondali sabbiosi o fangosi, in particolare presso gli estuari dei fiumi.

Il cefalo è anche una specie oggetto di acquacoltura integrata, estensiva o semiestensiva, soprattutto nelle valli da pesca del nord Italia o nelle lagune costiere del resto della nostra penisola. Viene allevato in acque dolci, salmastre o marine. Da suoi ovai, salati ed essiccati si ricava la "bottarga".

TIPO DI PREPARAZIONE CONSIGLIATA: arrosto sulla brace.

Carpa



È un pesce d'acqua dolce che può raggiungere notevoli dimensioni, arrivando a 15/20 kg, anche se le più comuni pesano circa 500 gr. Si riconosce grazie alla bocca molto particolare, caratterizzata da grosse labbra fornite di quattro barbigli. Si adatta ad acque scarsamente ossigenate ed alle temperature più elevate; quando la temperatura delle acque nei mesi invernali si abbassa, entra in una sorta di letargo. Gli impianti per l'allevamento sono di tipo estensivo (stagni) con acqua dolce calda poiché la carpa presenta un più rapido accrescimento quando la temperatura è tra i 28° e i 25°. Le varietà di carpe presenti in Italia sono molte, la più consigliata in cucina è quella a specchi.

TIPO DI PREPARAZIONE CONSIGLIATA: fritta

Coregone o Lavarello



Originario della Svizzera, è un pesce presente sul nostro territorio dal 1859. Di colore argenteo ha sul dorso riflessi grigi verdi azzurri, le pinne sfumate in grigio o verde e le punte tendenti al nero. L'allevamento è oggi praticato nei laghi delle aree subalpine e del centro Italia. Mediamente sui 20/30 cm, può raggiungere la lunghezza di 50 cm e superare i 1.500 gr di peso. Le sue carni hanno un sapore molto delicato.

TIPO DI PREPARAZIONE CONSIGLIATA: arrosto sulla brace

Storione



È uno dei rappresentanti viventi dell'antico ordine dei Condrostei, che ebbe origine ben 200 milioni di anni prima della scomparsa dei dinosauri. Lo storione è tipico del Po e del Nord Adriatico. È una specie non frequente nei nostri mari ma il suo allevamento in acque dolci, stagni (estensivo) e vasche (intensivo), si va sempre più diffondendo. La sua riproduzione avviene in condizioni controllate in tarda primavera e in estate. Con le uova ovariche si prepara il caviale. Può raggiungere una taglia massima di 60 kg.

TIPO DI PREPARAZIONE CONSIGLIATA: al forno con rosmarino, aglio e limone.

I nostri mari sono molto ricchi di specie diverse ma non tutte possono essere commercializzate e consumate, non perché immangiabili ma perché la loro cattura può danneggiare l'habitat marino. È quindi importante che il consumatore con il suo comportamento contribuisca al rispetto dell'ambiente marino, chiedendo informazioni e controllando i prodotti ittici in vendita nelle pescherie, nei mercati e offerti nei ristoranti.

A volte rinunciare vale la pena.

Molluschi dalla forma lunga e stretta di colore scuro che vivono nelle rocce calcaree delle nostre coste. La pesca e il consumo sono vietati dal 1988 perché la cattura di questi molluschi, che avviene attraverso scalpelli o martelli pneumatici, distrugge in modo irreparabile l'habitat marino, danneggiando così anche le specie che lo popolano e alterando il nostro paesaggio costiero. Questo mollusco impiega circa 20 anni per raggiungere i 5 centimetri di lunghezza, per questo non acquistare e rifiutare di mangiare i datteri di mare è l'unico modo per difendere questa specie e il nostro patrimonio naturalistico.

Datteri di mare



Bianchetti



Sono i piccoli delle sardine e il loro commercio è consentito solo tra gennaio e metà marzo.

Rossetti



Piccoli pesci poco più grandi dei bianchetti, sono caratterizzati da una leggera striatura rossa. Come per i bianchetti, il loro commercio è consentito solo tra gennaio e metà marzo.



Ricci di mare

Hanno un corpo rotondo coperto d'aculei mobili che servono sia per la difesa che come appoggio. Si trovano in tutti i mari e in acque poco profonde. Questa specie può essere pescata ed acquistata durante tutto l'anno, esclusi i mesi di maggio e giugno.



Ricette semplici e gustose.

Alici alla "ghiotta"

Ingredienti per 4 persone: 1,2 kg di alici fresche, 4 Patate a pasta gialla di media grandezza, pangrattato, aglio rosso, prezzemolo, olio extravergine di oliva, sale e pepe nero.

Preparazione: eliminare la testa delle alici insieme alle interiora, aprirle con una leggera pressione del pollice facendolo scorrere lungo la parte ventrale ed estrarre la lisca tirandola dal lato della testa insieme alle spine. Lavarle in acqua corrente e metterle ad asciugare su un canovaccio con la parte argentea rivolta in alto.

Sbucciare le patate, lessarle fino a metà cottura, farle a fette sottili, sistemarle uno strato in una pirofila oliata, salarle, peparle e spolverarle con un pugno di prezzemolo tritato. Sovrapporre uno strato di alici, salare ed aggiungere un altro strato di patate.

Salare di nuovo, spolverare con il prezzemolo e a finire ricoprire con un altro strato di alici. In una terrina preparare un composto di pangrattato, prezzemolo tritato, mezzo spicchio di aglio schiacciato e una presa di sale. Cospargere l'ultimo strato di alici con il composto, irrorare con abbondante olio e mettere in forno preriscaldato a 170°C.

Appena le patate risulteranno ben cotte e il pangrattato avrà assunto un bel colore dorato, togliere la pirofila dal forno, lasciare raffreddare leggermente e servire in tavola.

Filetti di spigola alle erbe aromatiche

Ingredienti per 4 persone: 4 filetti di spigola di cattura o di allevamento, 4 patate di media grandezza, timo, maggiorana, olive nere, sale, olio, pangrattato, pinoli.

Preparazione: preparare un pesto con il timo, la maggiorana, le olive e i pinoli. Aggiungere un po' d'olio, un pizzico di sale e poco pangrattato. Spennellare con il composto i filetti di spigola poi affettare molto sottilmente le patate e con queste preparare uno strato su cui adagiare ogni filetto. Ricoprire i filetti con le patate affettate e un filo di sale. Infornare per 15 minuti a 180°. Sfnare e servire.

Paccheri con melanzane, cozze e vongole

Ingredienti per 4 persone: gr. 350 di paccheri, 1kg di vongole, 1kg di cozze decorticate, due melanzane lunghe, gr. 100 di pecorino, 6 spicchi d'aglio, olio e sale qb.

Preparazione: mettere a riscaldare l'acqua per la pasta. Nel frattempo far aprire le cozze in una padella con olio e tre spicchi di aglio schiacciato. In un'altra padella far aprire le vongole con tre spicchi d'aglio e olio. Togliere i frutti aperti e far ritirare i liquidi di cottura. Far scottare nell'olio bollente le melanzane tagliate a fettine sottili. Unire in una padella grande, a fuoco vivo, i liquidi ristretti, le cozze, le vongole, le melanzane e la pasta al dente. Mescolare velocemente e aggiungere il pecorino. Servire subito.

Orate all'arancia al cartoccio

Ingredienti per 4 persone: 4 orate di circa 300 gr. di cattura o di allevamento, 2 arance, pangrattato, 1 bicchiere di vino bianco, olio extravergine di oliva, aglio, sale, pepe.

Preparazione: pulire le arance e tagliarle a fettine. Dopo aver pulito e lavato le orate, asciugarle bene e mettere nella loro pancia un trito di prezzemolo, aglio, sale e pepe. Tagliare quattro fogli di carta stagnola di 10 centimetri più lunghi delle orate.

Sistemare ognuna su un foglio di carta stagnola già spennellato nella parte interna con un po' d'olio, quindi pepare e salare le orate.

Disporre sul pesce le fettine d'arancia, innaffiare con un po' di olio e vino e cospargere con un trito di prezzemolo e pangrattato.

Chiudere i cartocci, metterli in una teglia da forno e cuocere a fuoco moderato per circa mezz'ora. Servire le orate ben calde.

