



CONSORZIO
SCIROCCO 36

PESCI DI STAGIONE

MANGIARE MEGLIO,
SPENDERE MENO



REGIONE
MARCHE



COMUNITA' EUROPEA
STRUMENTO FINANZIARIO
ORIENTAMENTO PESCA



ANDID
associazione nazionale allevatori

Premessa dell'Assessore all'Agricoltura con delega alla Pesca Marittima della Regione Marche Paolo Petrini

Ho il piacere di curare, nell'ambito delle iniziative promozionali per il settore ittico, la prefazione di un opuscolo indirizzato ai consumatori della nostra Regione, per far conoscere i prodotti della pesca, talvolta poco noti e poco apprezzati se pur di alto valore nutritivo.

L'idea nasce da un'indagine condotta utilizzando i dati relativi al consumo di pesce nelle Marche. Si è potuto riscontrare che alcuni prodotti ittici, tra i più salutari che il nostro mare è in grado di offrirci, spesso anche in abbondanti quantità e a prezzi contenuti, non riscuotono i favori del consumatore e talvolta sono assenti sia dai menu dei ristoranti regionali che sulle tavole delle famiglie marchigiane.

Il presente volume si pone l'obiettivo di sensibilizzare il consumatore verso un consumo intelligente del pesce nostrano, nella consapevolezza che mangiare pesce fa bene ma fa ancora meglio mangiare pesce ad un prezzo contenuto, specialmente in alcuni periodi dell'anno.

Infatti molti non sanno che anche il pesce ha una sua stagionalità, ovvero in alcuni mesi dell'anno è più abbondante che in altri. Chiedere il pesce di stagione, consente uno sfruttamento sostenibile e più equilibrato delle risorse, aiuta i pescatori a pescare prodotti spesso abbondanti ma non sufficientemente apprezzati dal mercato ed al contempo consente al consumatore di orientarsi su un prodotto locale, di qualità ed offerto quasi sempre ad prezzo contenuto.

Grazie ad un linguaggio semplice, questo testo è in grado di rappresentare con chiarezza alcuni prodotti di cui è ricco il nostro mare fornendo, al contempo, utili informazioni per poterli riconoscere, preparare ed apprezzare. Sono state individuate quattro specie per stagione, in base al loro grado di diffusione, ciascuna accompagnata da illustrazioni che ne faciliteranno il riconoscimento e da suggerimenti culinari di noti chef della nostra Regione.

In prospettiva di una sempre maggiore diffusione di una cultura alimentare salutista, legata anche al consumo pesce, si vuole lanciare l'invito alle famiglie e a tutti i cittadini ad introdurre sempre di più il prodotto fresco e nostrano nella propria dieta, con l'auspicio che questo volume riesca a guidare i consumatori in tale direzione.

Il Presidente del Consorzio Scirocco 36 Flavio Cerioni

La partecipazione alla realizzazione di questo libretto destinato prevalentemente al consumatore finale è un'iniziativa che abbiamo accolto con molto entusiasmo ed interesse. Tra gli obiettivi del consorzio c'è anche quello di sensibilizzare e guidare il consumatore verso un ragionevole acquisto dei prodotti ittici.

Un acquisto intelligente del pesce, in funzione della propria stagionalità, consente infatti uno sfruttamento sostenibile della risorse ittiche che popolano i nostri mari e garantisce allo stesso tempo al consumatore un prodotto di sicura freschezza.

Il Consorzio "Scirocco 36" rappresenta l'intera filiera ittica marchigiana coinvolgendo le imprese di pesca, le organizzazioni dei produttori, dei mercati ittici, i grossisti, i dettaglianti (pescherie) e i ristoratori.

"Scirocco 36", grazie ad un finanziamento concesso dalla Regione Marche (Servizio Pesca e Zootecnia) ed ottenuto tramite l'A.S.S.A.M. (Agenzia Servizi Settore Agroalimentare delle Marche), sta concludendo il "progetto di riqualificazione del settore ittico regionale attraverso l'introduzione del marchio di qualità "Scirocco 36". Scopo di tale progetto è quello di valorizzare le risorse ittiche marchigiane, in particolare il pesce azzurro, e di garantire al consumatore trasparenza sulle informazioni relative al prodotto fresco. Grazie all'implementazione del sistema informatico Si.Tra (Sistema di Tracciabilità dei Prodotti Agroalimentari) è possibile identificare il pesce acquistato in pescheria o mangiato al ristorante, infatti sullo scontrino e sulla ricevuta rilasciata è presente un codice alfanumerico identificativo del prodotto che, digitato nell'apposito spazio della pagina web: www.qualimarche.it, permette al consumatore di ripercorrere la storia del pesce. Sulla ricevuta e sullo scontrino sono inoltre presenti ulteriori informazioni utili al consumatore oltre a quelle obbligatorie per legge.

Il marchio Scirocco 36 infatti identifica il pesce, destinato al consumo fresco, ottenuto nel rispetto di un Disciplinare di Produzione che codifica tutte le fasi della filiera dalla cattura in mare, fino alla commercializzazione del prodotto.

La certificazione, rilasciata da un ente terzo di controllo assicura che i prodotti con il marchio Scirocco 36 appartengono alla categoria di freschezza Extra - A, e arrivino al consumatore finale entro le 36 ore successive al momento della vendita all'asta al mercato ittico (48 ore per i ristoratori), fornendo una maggiore qualità del prodotto relativamente alla salubrità e alla freschezza.

Introduzione sulle proprietà nutritive del pesce

Dott.ssa Maria Preziosa Del Papa - Dott.ssa Serenella Vita

Dietiste Asl 11 (ANDID - MARCHE) Ass.Naz.Dietisti

I prodotti della pesca comprendono le parti commestibili di pesci, molluschi, crostacei, pescati o allevati in acque sia dolci che salate.

La "Dieta Mediterranea" alla quale viene riconosciuta la capacità di proteggerci dal rischio di sviluppare malattie cardiovascolari e neoplastiche, annovera oltre a frutta, verdura, olio di oliva anche il pesce. Consumare una maggiore quantità di pesce è una strategia che la maggior parte di noi può adottare per migliorare la propria salute.

Il valore nutritivo del pesce varia significativamente in funzione della specie, dell'andamento stagionale, dell'età e delle condizioni fisiologiche dell'animale al momento della pesca.

Il pesce presenta le seguenti caratteristiche nutrizionali:

- Proteine di alto valore biologico (contenenti tutti gli aminoacidi essenziali);
- Grassi prevalentemente insaturi (simili a quelli vegetali);
- Presenza di particolari acidi grassi detti "Omega-3";
- Presenza di Vitamine A - D - E - PP e del gruppo B;
- Presenza di Sali minerali: Selenio, Fosforo, Fluoro, Iodio, Calcio;
- Elevata digeribilità (per la minore presenza di tessuto connettivo);
- Facile masticabilità (adatto ad anziani, bambini e convalescenti);
- Basso contenuto calorico (che può aumentare in base al tipo di cottura).

Pesce azzurro

È opportuno chiarire che la denominazione di "Pesce Azzurro" è di uso generale e non corrisponde ad un gruppo scientificamente definito di specie, ma si definiscono azzurri quei pesci dalla colorazione del dorso blu scuro o verde e argentea del ventre.

In primavera abbiamo una maggiore reperibilità di sgombri, in estate di alici e suri, in autunno di lanzardi e durante l'inverno di sardine.

Il Pesce Azzurro è maggiormente ricco di acidi grassi Omega-3 che riducono i livelli di Trigliceridi, Colesterolo Totale e LDL nel sangue e le "Linee Guida Nutrizionali" incoraggiano il consumo di pesce azzurro almeno 2-3 volte la settimana.

Crostacei e molluschi

Hanno una composizione in proteine che varia dal 10% nei molluschi al 15% circa nei crostacei (es. canocchia o panocchia). I grassi sono presenti in quantità che vanno dal 1% al 3% e sono ricchi di acidi grassi omega-3, risultano una fonte eccellente di vitamina B12. I minerali maggiormente contenuti sono ferro e selenio. Le proteine presenti nei crostacei possono provocare manifestazioni allergiche in soggetti predisposti.

Durante la primavera abbiamo una prevalenza di garagoli, cozze e seppie, in estate di vongole e totani, in autunno di moscardini mentre in inverno di panocchie.

Pesce bianco

Il pesce bianco ha un basso contenuto di grassi oltre ad avere quasi tutte le caratteristiche nutrizionali delle specie sopra elencate, ed il pagello in particolar modo ha un discreto contenuto proteico. Tra i pesci bianchi in autunno troviamo triglie e pagelli mentre in inverno gallinelle e zanchette.

BOMBOLINI (*Nassa mutabilis*) **GARAGOLI** (*Aporrhais pespelecani*)

Si tratta di due specie di Molluschi Gasteropodi che vivono sul fondo nella fascia costiera antistante la costa e che fanno parte della tradizione alimentare.

Il garagolo, chiamato anche crocetta o piede di pellicano, è un particolare mollusco che vive normalmente immerso nel fango e si alimenta della sostanza organica che è presente nel sedimento. Si tratta di una specie con forte abbondanza stagionale, ma con un consumo limitato, così che molti pescatori non fanno la fatica di separarlo perché una maggiore quantità sul mercato ridurrebbe i prezzi. Una volta i garagoli venivano lavorati prima di essere venduti, con un'operazione detta "sbroccatura" dove con una tenaglia si tagliavano le tre appendici verso l'apertura e l'apice.



In questo modo il garagolo prende meglio il sugo di cottura e può essere mangiato portandolo in bocca e aspirando fortemente. Una preparazione tradizionale con un sugo saporito richiede pane senza sale (cosiddetto toscano) e qualche bicchiere di vino: così è stato per decenni un piatto popolare da osteria.

Il bombolino, detto anche lumachino, è una specie diffusa lungo tutta la costa adriatica dove vive immerso nella sabbia o fango ed esce per cercare il cibo, in genere organismi morti, che riesce a localizzare a qualche metro di distanza.

RICETTE

GARAGOLI IN SALMI Lavare 1,5 Kg di garagoli con acqua e aceto quando sono ancora vivi, quindi lessarli in acqua con un po' d'aceto. Lavare ancora accuratamente in acqua fredda fino ad eliminare completamente la filatura. In una capace casseruola mettere i garagoli, dell'olio extravergine d'oliva, 1 o 2 spicchi d'aglio in camicia, 100 g di pancetta tagliata a dadini e qualche foglia di salvia. Mettere sul fuoco, dopo qualche minuto aggiungere aceto, pepe e sale. Portare a cottura aggiungendo eventualmente acqua.

RIGATONI AL SUGO DI LUMACHINE Lessare 1,5 Kg di lumachine di mare e sgusciarle. Preparare un soffritto con tre spicchi d'aglio in olio extravergine d'oliva, aggiungere le lumachine, 1 bicchiere di vino bianco, origano, sale e peperoncino. Far cuocere per 15 minuti. Unire 800 g di pomodori pelati, un poco di basilico e cuocere per altri 20 minuti circa. Cuocere 500 g di rigatoni bene al dente in modo che rimangano bene aperti e condire in abbondanza con il sugo cospargendo di basilico.

LUMACHINE ALLA PROVENCALE Lasciare spurgare 1 Kg di lumachine in acqua salata per qualche ora, quindi lavare accuratamente. Pestare nel mortaio 3 spicchi di aglio con una manciata di prezzemolo fino ad ottenere un pesto fine che poi andrà amalgamato con un po' di burro. In una pentola aggiungere il pesto alle lumachine e coprire a filo con dell'acqua facendo cuocere per 15 minuti. Salare, pepare, mescolare bene e servire.

COZZA (*Mytilus galloprovincialis*)

Il mitilo è un mollusco bivalve dotato di una conchiglia nera o bluastro, internamente è violetto madreperlaceo, con valve uguali, allungate, di forma quasi triangolare. Dal guscio escono dei robusti filamenti bruni, chiamati bisso, con i quali l'animale si fissa alle rocce o ad altri sostegni. Le valve si chiudono grazie ad una cerniera: è un legamento elastico, stretto, allungato, di colore bruno. Il corpo del mitilo è molle, completamente rivestito dall'una e dall'altra parte dai lobi del mantello. I mitili si alimentano filtrando l'acqua e trattenendo le particelle sospese in essa. Le cozze hanno sessi separati per cui esiste il mitilo maschio ed il mitilo femmina ed è possibile riconoscerle nel periodo riproduttivo, quando volgarmente si dice che sono "piene", dal colore della polpa: più bianca nei maschi e di colore più ambrato nelle femmine. L'accrescimento dei mitili è più rapido in Adriatico rispetto agli altri mari italiani; in genere i mitili dell'Adriatico raggiungono dimensioni maggiori, hanno un periodo più lungo in cui sono "pieni" ed hanno un sapore più dolce, in particolare quelli che vivono nelle lagune dell'Alto Adriatico.



RICETTE

COZZE AL FORNO Lavare 1,5 Kg di cozze e farle aprire in un recipiente coperto e a fuoco vivace. Tenendo da parte l'acqua di cottura, separare il guscio delle cozze dalle valve. Frullare la polpa di pomodoro con 30 g di parmigiano grattugiato e 30 g di pangrattato, aggiungere del prezzemolo tritato, un po' dell'acqua di cottura, pepare abbondantemente, salare pochissimo e condire con olio extravergine d'oliva. Distribuire il composto così ottenuto dentro ogni mezzo guscio di cozza. Mettere tutto in una teglia con qualche cucchiaio dell'acqua di cottura sul fondo e infornare a 200° C per 15 minuti.

COZZE CON LE UOVA Pulire 1 Kg di cozze e farle aprire in un tegame a fuoco vivace. Separare le cozze in modo da lasciare la valva da una sola parte del guscio e scartare l'altra vuota. Sbattere 3 uova, salare, pepare, e aggiungere del prezzemolo tritato grossolanamente. In un tegame basso e largo versare olio extravergine d'oliva e disporre le cozze capovolte in un unico strato, cercando di lasciare meno spazi vuoti possibile. Mettere sul fuoco e appena l'olio sarà diventato ben caldo, versarvi le uova, abbassare la fiamma e finire di cuocere a tegame coperto. L'uovo scivolando sotto i gusci andrà ad occupare l'incavo degli stessi riapprendendosi.

RISO PATATE E COZZE Lavare 1,5 Kg di cozze, farle aprire in padella con pochissimo olio extravergine d'oliva a fuoco vivo, filtrare il sugo di cottura e tenerlo da parte. Togliere i molluschi dalle valve, salvo una decina da conservare. Pulire 500 g di patate e tagliarle a fette piuttosto spesse, lavare 500 g di pomodori tagliandoli a fette non troppo sottili. Fare imbiondire nell'olio uno spicchio d'aglio tritato, aggiungere il sugo delle cozze e il prezzemolo, buttare 250 g di riso, mescolare bene e cuocere per 5 minuti, controllare il sale e spolverizzare di pepe. Togliere il tegame dal fuoco e versare in una teglia unta appena uno strato sottile di riso, pareggiando bene con un cucchiaio la superficie. Coprire con le patate, qualche cozza e qualche fetta di pomodoro, bagnare con un filo d'olio, sale e pepe. Rifare uno strato di riso e ripetere l'operazione; l'ultimo strato sarà di fettine di pomodoro cosparse qua e là dalle cozze nella loro valva. Cuocere in forno a 200 °C per 20-25 minuti.

SGOMBRO (*Scomber scombrus*)

Lo sgombro appartiene al grande gruppo del pesce azzurro cioè di quei pesci che vivono nella massa d'acqua ed hanno una colorazione blu scuro nel dorso e bianco argenteo ventralmente.

Lo sgombro ha un corpo affusolato con un'ampia bocca terminale provvista di piccoli denti conici. Le squame sono di piccole dimensioni. Il dorso presenta delle linee scure con andamento sinuoso, su uno sfondo blu-verde metallico. I fianchi sono argentei ed il ventre è bianco. Vi è una seconda specie di sgombro presente nei nostri mari: il lanzardo, che si riconosce per gli occhi più grandi, un profilo più slanciato, una colorazione più sul verde ed in particolare una mazzatura sui fianchi.

Trattandosi lo sgombro di un attivo predatore (mangia alici e sardine) riesce a recuperare rapidamente dopo la riproduzione i grassi, che conferiscono nel periodo tardo primaverile-estivo una morbidezza ed un gusto particolare alle carni.



PRIMAVERA

RICETTE

SGOMBRI CON LE CIPOLLE Si immergono gli sgombri puliti per 5-10 minuti (a seconda della dimensione) in acqua bollente salata, leggermente acidulata con aceto. Una volta lessati spinare avendo cura di togliere tutte le lisce. Porre i filetti su un piatto aggiungendo sale, pepe e delle fette sottili di cipolla bianca dolce.

Bagnare con una punta di aceto di vino bianco e, se si desidera, un filo di olio di oliva extravergine. Lasciare in frigorifero un paio di ore prima di servire.

SUGO ALLO SGOMBRO Mettere gli sgombri eviscerati in acqua bollente salata per alcuni minuti per facilitare la separazione dei filetti, togliendo accuratamente le lisce dai pesci così scottati. In un tegame far rosolare la cipolla, tagliata sottile, in olio extravergine di oliva aggiungendo i filetti di sgombro a pezzetti. Dopo alcuni minuti si aggiungono pomodori (freschi, pelati o passata), sale e pepe, un bicchiere con metà acqua e metà aceto. Lasciar cuocere per 15-30 minuti per far prendere al sugo la consistenza desiderata e condire la pasta, preferibilmente corta.

SGOMBRI COL POMODORO Preparare gli sgombri togliendo le interiora e la coda ma lasciando la testa, lavare e mettere nella pancia un rametto di ramerino con uno spicchio di aglio sale, pepe e un poco di olio extravergine di oliva. In una teglia versare l'olio, 2 rametti di ramerino e 2 spicchi di aglio, fare scaldare quindi mettere gli sgombri girandoli dopo 3 minuti. Versare i pomodori sbucciati e fatti a pezzetti con un poco di sale e pepe. Far cuocere per 10 minuti scoperto per fare ritirare il sughetto. Spegnerne il fuoco e far riposare per 30 minuti. Servire gli sgombri (se volete sfilettati) con sopra il sughetto ben caldo e un poco di prezzemolo tritato.

SEPPIA (*Sepia officinalis*)

Le seppie sono Molluschi Cefalopodi, che con una molteplicità di specie vivono in tutti i mari del mondo ed arrivano anche sul mercato italiano, trovandosi congelate e fresche anche specie che non esistono nei mari italiani.

In Adriatico esistono tre specie di seppie, di dimensioni, habitat e caratteristiche organolettiche diverse: la seppietta o schiozzo, una seppia che vive a maggiori profondità, non supera i 150 gr ed ha una spina appuntita sull'osso e la seppia comune.

In funzione del periodo dell'anno si trovano seppie di taglie diverse, piccole in estate, di media taglia in autunno e grosse in primavera. Questa stagionalità è alla base di alcune tradizioni alimentari, seppie in umido con piselli in primavera e seppioline al forno in autunno. L'abbondanza di questa specie dipende molto dal successo della riproduzione in quanto si pescano solo seppie nate negli ultimi 12 mesi, ciò naturalmente determina una grande variabilità nell'abbondanza della specie tra un anno e l'altro.



PRIMAVERA

RICETTE

SEPPIE AL LIMONE Pulire 500 g di seppie e tagliarle a listarelle. Far soffriggere in olio extravergine d'oliva dell'aglio tritato e un peperoncino. Quando l'aglio sarà dorato aggiungere le seppie, salarle e cuocerle a fuoco vivo. Quando avranno preso un bel colore dorato aggiungere il succo di un limone spremuto e il pangrattato (attenzione a non cuocere troppo le seppie per non indurirle). Far soffriggere ancora 5 minuti e servire dopo avere spolverizzato il piatto con prezzemolo tritato.

PACCHERI CON SEPPIE E FUNGHI Ammollare in acqua tiepida 50 g di funghi porcini secchi. Pulire 700 g di seppie e tagliarle a pezzi. Preparare un trito con 2 spicchi d'aglio, 2 scalogni e un po' di prezzemolo. In una padella soffriggere nell'olio extravergine d'oliva una parte del trito, aggiungere le seppie e cuocerle a fuoco medio lasciando uscire la loro acqua. A questo punto irrorare con un bicchiere di vino bianco, far evaporare e poi salare. Coprire e far cuocere per una ventina di minuti, controllando che non si asciughino (nel caso aggiungere un po' d'acqua filtrata dei funghi). Aggiungere i funghi ammollati e mano a mano, la loro acqua filtrata. Mescolare e far cuocere per altri 10 minuti, aggiungendo un po' di latte. Cuocere a parte 500 g di paccheri di Gragnano, scolare la pasta, metterla nella padella delle seppie e farla insaporire un paio di minuti.

RISO ALLE SEPPIE COI PEPERONI Pulire 500 g di seppie, conservare il nero e tagliarle a pezzetti. In una padella far imbiondire 100 g di cipolla e 3 spicchi d'aglio tritati. Aggiungere le seppie, lasciarle dorare e unire un peperone verde tagliato a pezzetti, soffriggere brevemente e aggiungere un bicchiere di vino bianco, lasciare sfumare e unire 250 g di pomodori maturi sminuzzati e il nero di seppia. Salare, pepare, coprire e lasciare cuocere per ca. 20 minuti.

A questo punto unire 400 g di riso Vialone nano o Carnaroli e lasciar cuocere per 15 minuti aggiungendo un po' alla volta 1,5 litri circa di brodo di pesce (in mancanza va bene anche il brodo di dado). A cottura ultimata spolverizzare con prezzemolo tritato.

SURO (*Trachurus spp*)

Con il nome locale di suri si comprendono tre specie di pesci, simili tra loro, detti anche sugherelli se sono di piccole dimensioni o "barbacani" quando sono molto grandi.

Tutte e tre le specie appartengono al gruppo dei pesci azzurri, cioè di quei pesci che vivono nella massa d'acqua ed hanno un colore azzurro sul dorso e bianco argenteo ventralmente.

Il corpo è fusiforme, la bocca terminale, gli occhi sono grandi, sui fianchi vi è una serie di dentelli squamosi particolarmente evidenti e rilevabili passandovi un dito dalla coda verso la testa. La parte posteriore dell'opercolo presenta una macchia nera. Le tre specie raggiungono dimensioni diverse: due arrivano a 30-35 cm e la terza può superare i 50 cm.

Le caratteristiche organolettiche delle tre specie sono simili e dal punto di vista commerciale sono più richiesti gli esemplari di maggiori dimensioni.



RICETTE

SURI ARROSTO AGLI AROMI Eviscerare e spellare 8 grandi suri (per la spellatura tagliare testa e coda, fare un'incisione dorsale e una ventrale e poi tirare la pelle dalla coda). Tritare 5 fette di pancarré, aggiungere un trito aromatico composto da prezzemolo, salvia, rosmarino, timo, basilico, una cucchiata di parmigiano, 3 cucchiataie di olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale e di pepe e mescolare bene. Asciugare i suri e passarli nel composto mettendolo anche nel ventre. Arrostire sulla griglia a fuoco vivo evitando che i suri cuociano troppo poiché tendono facilmente ad asciugarsi.

SURI SOTTOVENTO Lessare 1 Kg di suri, spinarli e disporli su un vassoio. Spellare e tagliare a pezzi 1 Kg di peperoni gialli, rossi e verdi. Soffriggere 2 spicchi d'aglio in un po' d'olio extravergine di oliva, aggiungere i peperoni, lasciarli soffriggere brevemente e poi aggiungere 1/2 Kg di pomodori pelati, 2 bicchieri di aceto, 2 bicchieri d'acqua. Aggiustare di sale e pepe lasciando ritirare la salsa che va quindi versata sui pesci.

SURI IN UMIDO ALLA MENTA Mettere in un'ampia pirofila 6 pomodori spellati privati dai semi e tagliati a pezzetti, 4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, 2 spicchi d'aglio schiacciati, 1 bicchiere di vino bianco secco, sale e pepe bianco. Quando il composto bolle stendervi in un unico strato 1 Kg di piccoli suri, privati della testa, delle interiora e delle file laterali di scaglie. Coprire la pirofila lasciando cuocere il tutto a fiamma bassa. Negli ultimi minuti di cottura spolverizzare un cucchiaio di menta tritata e portare a termine la cottura.

VONGOLA (*Chamaelea - Venus gallina*)

Questo mollusco bivalente è caratteristico dei fondi sabbiosi, vive a poca profondità ed ha sempre avuto un ruolo importante nell'alimentazione delle popolazioni costiere. Si sono trovati gusci di vongole, in grotte, tombe preistoriche e romane a dimostrazione dell'ampia conoscenza e grande utilizzo della specie.

La vongola è particolarmente diffusa lungo il litorale adriatico, dove è pescata con varie modalità. Attualmente si pesca con draghe turbosoffianti che setacciano i 3-4 cm di sabbia superficiale prelevando le vongole che vivono immerse verticalmente nella sabbia lasciando sporgere il bordo con due cortissimi sifoni, che sono delle aperture dalle quali da una parte entra l'acqua con piccoli organismi in sospensione che costituiscono il cibo, e dall'altra esce l'acqua con i rifiuti del metabolismo. A volte con le operazioni di pesca, della sabbia finisce all'interno delle vongole ed è buona abitudine, dopo averle acquistate in confezioni sigillate, metterle a bagno per qualche ora in acqua salata (30-35 grammi di sale in un litro di acqua), cosicché riprendendo a filtrare espellano l'eventuale sabbia. Le vongole hanno un sapore marcato di mare accanto alla delicatezza diversa dalle vongole veraci, che hanno una conchiglia più allungata, due lunghi sifoni ed un sapore meno marcato.



RICETTE

ZUPPA DI VONGOLE Cuocere 1 kg di vongole a fuoco vivo in padella, toglierle dal guscio e conservare il liquido di cottura opportunamente filtrato. Mettere in un tegame 120 g di pancetta tritata, una cipolla e un gambo di sedano tritati e fare rosolare il tutto in poco olio extravergine d'oliva per 2 minuti mescolando con un cucchiaino di legno. Aggiungere il liquido dei molluschi e un litro abbondante di acqua e far bollire, a questo punto aggiungete tre patate sbucciate e tagliate a dadini. Quando le patate sono cotte, aggiungere le vongole, sale, pepe, due cucchiaini di farina sciolta in un po' d'acqua. Far cuocere ancora fino a che la zuppa raggiungerà una consistenza cremosa. Volendo ci si possono cuocere dei ditali di pasta secca.

CARBONARA DI MARE Cuocere 1.5 Kg di vongole, filtrarle e conservare l'acqua di cottura. Fare scaldare dell'olio extravergine d'oliva e soffriggerci un poco d'aglio, unire l'acqua delle vongole, del prezzemolo e, quando il brodo si sarà ristretto, anche i molluschi. Sbattere 4 tuorli con 1 uovo intero, aggiungere il sale, 50 g di parmigiano grattugiato e pepe abbondante, mescolare fino ad ottenere una crema. Intanto cuocere 500 g di vermicelli (o spaghetti grossi) in abbondante acqua salata, scolare e condire con il sugo di vongole appena preparato. A questo punto siamo alla fase più delicata: aggiungere una cucchiaiatina della crema d'uovo facendo bene attenzione che non si rapprenda; se così fosse mescolare e arieggiare gli spaghetti per raffreddarli e ripetere la prova finché la salsa al contatto con la pasta resti fluida. Infine aggiungere la crema rimanente continuando a mescolare e servire subito in piatti caldi (la pasta tende a raffreddarsi velocemente).

RISOTTO TRICOLORE Lasciar aprire 400 di vongole in una casseruola con un po' di olio extravergine d'oliva, sgusciarle e conservarle con il liquido di cottura già filtrato. Affettare una grossa cipolla e rosolarla in una casseruola con un filo di olio. Quindi tostare 450 g di riso via-lone nano per 1 o 2 minuti. Sfumare con mezzo bicchiere di vino bianco, unire il liquido delle vongole, 150 g di piselli, le vongole e un po' di sale. Portare a cottura aggiungendo via via un mestolo o due di brodo vegetale. Arrostire un piccolo peperone rosso in forno o sulla fiamma, pellarlo, ridurlo a pezzettini e unirlo al risotto poco prima di toglierlo dal fuoco. Mantecare con un filo di olio, profumare con qualche foglia di basilico e servire.

ALICI (*Engraulis encrasicolus*)

Questo pesce azzurro viene chiamato con nomi diversi nelle varie regioni italiane, alice, acciuga. L'alice è caratterizzata da un corpo slanciato, non molto compresso lateralmente, di colore argenteo ventralmente e blu scuro o blu chiaro dorsalmente, è caratteristica la bocca che non è sulla punta del muso, ma si apre inferiormente, a differenza degli altri pesci azzurri (sardine e spratti) che hanno la bocca centrale sulla punta del muso.

La richiesta di mercato è in funzione della taglia, in quanto le alici più grandi sono richieste anche dall'industria della salagione e raggiungono prezzi più elevati: queste alici si trovano in genere a maggiori profondità ed hanno la colorazione blu del dorso più scura. Le alici che vivono in acque meno profonde trovano una maggiore quantità di nutrimento e sono in genere più grasse. Ciò si ripercuote sul risultato in cucina, perché un pesce più grasso rimane più morbido a certe cotture, arrosto e al forno ad esempio, ma assorbe meno i condimenti non fornendo gli stessi risultati, ad esempio, nella preparazione alla pizzaiola.



RICETTE

STROZZAPRETI AI SARDONI In una pentola far soffriggere 2 spicchi d'aglio tritato in olio extravergine d'oliva. Aggiungere circa 400 g di sardoni spinati e spezzettati e fare andare per circa mezz'ora fino a farli diventare dorati. Aggiungere una manciata di capperi grossolanamente tritati e poi 1 bicchiere di vino bianco secco; lasciarlo sfumare e unire 3 cucchiari di concentrato di pomodoro, prezzemolo, peperoncino, poco sale e lasciare cuocere per mezz'ora. Cuocere gli strozzapreti e condirli con il sugo così ottenuto.

BRODETTO DI ALICI CON LA POLENTA Pulire 500 g di alici dell'Adriatico e sistemarle sul fondo di una padella irrorandole con olio extravergine di oliva. In una terrina a parte unire un mazzetto di prezzemolo e 2 spicchi d'aglio tritati, 500 g di pomodori freschi ben maturi passati al setaccio, 2 cl di aceto, mezzo bicchiere di vino bianco secco e una foglia di alloro, aggiungendo di sale e di pepe. Rimestare ed amalgamare il tutto versandolo sulle alici in modo da ricoprirle. Porre la padella sul fuoco vivo e far cuocere per una decina di minuti, servire in tavola accompagnando il brodetto con polenta appena versata dal paiolo.

ALICI FRITTE MARINATE Procurarsi 500 g di alici, staccargli la testa e spinarle aprendole a libro. Lavarle rapidamente, asciugarle bene, passarle nella farina, nel pangrattato e poi friggerle. Tagliare due cipolle a fettine sottili e raccoglierle in una casseruola con mezzo litro d'acqua, un filo d'olio extravergine d'oliva e un ciuffo di finocchietto selvatico. Portare il tutto a fuoco moderato, dopo 15' di bollire aggiungere mezzo bicchiere di aceto, sale, pepe e, alla ripresa dell'ebollizione, spegnere, e versare la marinata calda sulle alici fritte raccolte in un piatto piuttosto profondo. Lasciare marinare almeno 6 ore prima di servire.

TOTANO (*Illex coindetii*)

Tra i diversi molluschi cefalopodi sta conquistando un ruolo sempre più importante il totano. Si tratta di una specie che aumenta la sua presenza sui mercati adriatici, estendendosi verso nord. Il totano assomiglia ad un calamaro dal quale si differenzia per il colore e per la pinna di forma triangolare, cuoriforme, che circonda la parte terminale del corpo.

La specie vive nella massa d'acqua, di giorno vicino al fondo e di notte si sposta velocemente fino agli strati superficiali, in particolare se attirato da luci.

La specie è più frequente nelle zone di mare aperto, con fondali profondi alcune centinaia di metri. In cucina sono apprezzati i totani inferiori ai 10 cm, in particolare se si sottopongono a cotture brevissime, che lasciano la carne molto tenera.



RICETTE

TOTANI RIPIENI Pulire 8 totani, togliere i tentacoli e lasciare integro il sacco. Tagliare a pezzetti i tentacoli e soffriggerli in olio extravergine d'oliva con 1 spicchio d'aglio e una manciata di prezzemolo tritati. Versare 1 bicchiere di vino bianco secco e portare a cottura. Aggiungere 40 g di pane grattugiato, 1 uovo, un pizzico di prezzemolo tritato, mescolare bene, salare e pepare. Riempire con il composto i sacchi dei totani e chiuderli con uno stecchino. Cuocerli in una padella con qualche cucchiaio di olio extravergine d'oliva e a rosolatura avvenuta aggiungere un paio di spruzzi di vino bianco fino a portarli a cottura.

RIGATONI AL RAGU' DI TOTANI Pulire 800 g di totani piccoli togliendo la pellicina, gli occhi e la bocca. Lavarli in acqua corrente, tagliare a pezzi le sacche e tritare i tentacoli. Mettere il tutto in una casseruola, salare, pepare e lasciare i totani sul fuoco finché avranno perso tutta l'acqua. Nel frattempo far imbiondire 2 spicchi d'aglio e 1 cipolla tritati in 5 cucchiai d'olio extravergine d'oliva ed aggiungere i totani. Far rosolare per qualche minuto, unire 2 cucchiai di concentrato di pomodoro diluito con un mestolo di acqua calda e 6 foglie di basilico lavate. Proseguire la cottura a fuoco basso e a recipiente coperto per circa 30 minuti, mescolando con cura. Cuocere 400 g di rigatoni bene al dente, condirli con il ragù guardando con qualche fogliolina di basilico.

TOTANI CON LE MELANZANE Eviscerare 1 Kg di piccoli totani dopo averli privati del becco e degli occhi, quindi separare i ciuffetti dei tentacoli dai corpi. Affettare una piccola cipolla, soffriggerla in tegame con un po' d'olio extravergine d'oliva, rosolare le melanzane ridotte a dadini facendole prendere colore, aggiungere una manciata di capperi risciacquati dal sale, 100 g di pomodorini tagliati a metà e i totani. Lasciare stufare per circa 20 minuti a tegame coperto e a fuoco basso, quindi insaporire con sale, pepe, prezzemolo tritato e servire lo stufato di totani ben caldo.

LANZARDO (*Scomber japonicus*)

In Mediterraneo esistono due specie di sgombri, simili come forma e ciclo biologico, ma con diverse caratteristiche: lo sgombro o maccarello ed il lanzardo o lanciara.

Lo sgombro ha una colorazione dorsale con linee azzurro scuro, il lanzardo presenta le linee di colore verde scuro, la parte ventrale nello sgombro è bianca uniforme, mentre nel lanzardo è presente ventralmente una retinatura con macchie grigio-nocciola.

Il lanzardo presenta occhi grandi, di diametro superiore a quelli degli sgombri di pari dimensioni.

Il lanzardo raggiunge e supera gli 800 gr di peso e si presta a tutte le preparazioni gastronomiche dello sgombro, pur avendo un gusto leggermente diverso.



AUTUNNO

RICETTE

LANZARDI SAPORITI Marinare per un paio d'ore 8 piccoli lanzardi in 2 bicchieri di aceto. Tritare grossolanamente 2 cucchiaini di olive nere in salamola (tipo kelemata), 2 cucchiaini di capperi salati di Pantelleria (precedentemente lavati e ammollati) e 2 spicchi d'aglio. Scolare i lanzardi e sistemarli in una pirofila con mezzo dito d'olio extravergine d'oliva. Riempire le pance dei lanzardi col trito di olive e capperi e cospargere i pesci con quel che ne resta. Insaporire con un po' di sale e con abbondante origano. Infornare per 15/20 minuti a 180 °C.

LANZARDI AI CAPPERI Sciacquare ripetutamente un pugno di capperi sotto sale in acqua molto calda e strizzarli bene per eliminare il sale, quindi tritarli finemente e metterli da parte. Sfilettare 4 lanzardi da 300 g l'uno, adagiarli su una teglia da forno e spruzzarli appena con una presa di sale e pepe. In una casseruola fare scaldare 2/3 spicchi d'aglio pelato e schiacciato in mezzo bicchiere d'olio extravergine d'oliva quindi unire 500 g di pomodori pelati passati al setaccio ed i capperi sminuzzati. Cuocere il sugo a fuoco lento per 10 minuti quindi versarlo sui lanzardi fino a coprirli completamente. Mettere in forno e cuocere il tutto per 5/10 minuti a 180 °C. E' importante non cuocere troppo i lanzardi per non farli diventare stopposi.

LANZARDO A COTOLETTA Decapitare, pulire e sventrare 1 kg di lanzardi di taglia media. Aprirli a libro togliendo la lisca centrale, lavarli e asciugarli. In una pirofila adagiare i lanzardi puliti e irrorarli con 150 g di aceto, sale e pepare. Fare macerare per 1 ora circa e sgocciolare. Passarli in 300 g di farina, in 3 uova battute e in 300 di pangrattato; friggere il tutto. Quando i lanzardi avranno raggiunto un colore dorato, scolarli bene dall'olio e servirli caldi.

PAGELLO o FRAGOLINO (Pagellus Erythrinus)

I pagelli sono dei pesci appartenenti al grande gruppo degli sparidi, dal corpo compresso lateralmente e di forma ovale. Nei mari italiani vivono tre specie di pagelli. Il pagello fragolino chiamato anche "arboretto" è l'unico che non presenta macchie scure ai lati del corpo, in Adriatico è di gran lunga la specie più frequente. È un pesce gregario, che vive in piccoli gruppi di qualche decina di individui, tutti della stessa età. In genere i pagelli più piccoli si trovano in vicinanza della costa, mentre quelli di maggiori dimensioni si trovano su fondali a più elevate profondità. Come molti sparidi anche il pagello è un pesce ermafrodita, nel senso che lo stesso pesce, prima femmina (fino ai 3 anni) diventa maschio, per cui gli individui di più grandi dimensioni sono tutti maschi. Il pregio di questa specie è molto legato alla taglia, per cui sono più apprezzati i pagelli più grandi che peraltro sono molto rari e di elevato valore commerciale. Le taglie più frequenti sono tra i 12-15 cm, sono più accessibili come prezzo perché più abbondanti, hanno comunque carni molto apprezzabili.



AUTUNNO

RICETTE

PAGELLI CON SALSA D'ACCIUGHE ALL'ANCONETANA Squamare 1 Kg di pagelli, svuotarli togliendo anche le pinne, lavarli e asciugarli. In un piatto fondo versare 1 bicchiere di vino bianco secco, un paio di cucchiari di olio extravergine d'oliva, uno spicchio d'aglio tritato, 1/2 cipolla tritata, 1 pizzico di timo, 1 foglia di alloro spezzettato, una grattugiata di noce moscata, sale e pepe. Mescolare bene, deporre i pagelli e lasciarli riposare un paio d'ore, girandoli una sola volta. Nel frattempo mettere a bagno in una terrina con aceto, 20 g di mollica di pane raffermo di un giorno. Quando sarà ammorbidita strizzarla e metterla nel frullatore assieme a 3 tuorli di uova sode, 10 filetti di acciughe, uno spicchio d'aglio e un cucchiaio di succo di limone. Quando si sarà formato un composto omogeneo, versare lentamente dell'olio finché sarà assorbito. Sgocciolare i pagelli dalla marinata e cuocerli alla griglia, voltandoli una sola volta, salare e pepare. Servire in tavola con la salsa precedentemente preparata.

PAGELLI AL FORNO ALLE VERDURE Pulire, lavare e asciugare 1 kg di pagelli, condirli con un trito aromatico (alloro, basilico, rosmarino e salvia) sale, peperoncino e un filo d'olio extravergine d'oliva. Tagliare a fettine 2 peperoni dopo averli scottati sul fuoco per privarli della pelle, affettare 1 cipolla e 1 spicchio d'aglio, tritare il prezzemolo. Mischiare le verdure condendole con olio, sale e un pizzico di peperoncino lasciando riposare il tutto per 30 minuti. Distribuire un filo d'olio sul fondo di una pirofila e versare metà delle verdure condite e alcune fettine di limone. Adagiarvi sopra i pesci, coprendoli con il resto delle verdure e con qualche altra fettina di limone, aggiungere un filo d'olio, sale e bagnare con 1 bicchiere di vino bianco. Far cuocere in forno a 180 °C per circa 40 minuti. Ogni tanto rigirare delicatamente il pesce, bagnarlo con il sugo di cottura e rimescolare le verdure.

TRIGLIA (*Mullus barbatus*)

Nei mari italiani vivono due specie di triglie: la triglia di scoglio (*Mullus surmuletus*) e la triglia di fango (*Mullus barbatus*). Sono specie molto simili che vivono in ambienti diversi. La triglia di scoglio in genere è scarsa in Adriatico, vive in prossimità di fondi rocciosi, si riconosce per una colorazione più accentuata, per il profilo della testa più arrotondato e per una banda dorata sulla prima pinna dorsale. Può raggiungere dimensioni di oltre 30 cm. La triglia di fango è la specie più diffusa nei mari italiani ed in Adriatico in particolare, dove viene pescata in migliaia di tonnellate.

Il massimo della produzione si ha nei mesi di ottobre e novembre, quando questi pesci hanno anche le migliori caratteristiche organolettiche poichè si sono accresciuti mangiando abbondantemente nei mesi caldi nei fondali costieri, accumulando un poco di grasso che ne rende morbide le carni.



AUTUNNO

RICETTE

BUCATINI ALLE TRIGLIE Squamare 800 g di triglie, sfilettarle, togliendo teste e lisce. Tenere da parte i filetti. In un pentolino con 3 dita d'acqua mettere a bollire quello che resta delle triglie lasciandolo sul fuoco per circa 20/30 minuti finché non restino che poche cucchiainate di brodo. Rosolare quindi 2 spicchi d'aglio tritato in 3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva aggiungendo 300 g di pomodorini rossi tagliati a metà, 50 g di olive nere snocciolate e tagliate a pezzi grossolani, maggiorana, 10 gr. di capperi (dopo averli passati qualche minuto sotto l'acqua corrente), sale e pepe, quindi aggiungere le triglie lasciando cuocere per pochissimi minuti. Cuocere 400 g di bucatini al dente in abbondante acqua salata, scolare bene, ed aggiungere la salsa di triglie e due o tre cucchiaini del brodo di pesce preparato con le teste. Servire spolverizzando con prezzemolo tritato.

TRIGLIE AL LIMONE Sventrare, squamare e lavare 800 g di triglie. Metterle in un tegame con 1/2 bicchiere d'olio extravergine d'oliva, 25 g di capperi, 1/2 bicchiere di vino bianco, il succo e una scorza di 1 limone e un poco di timo. Cuocere a fuoco moderato per circa 15 minuti. Togliere le triglie e tenerle in caldo. Far restringere la salsa e versarla sulle triglie. Servire con qualche fogliolina di maggiorana fresca.

TRIGLIE AI CARCIOFI Pulire 4 carciofi, ridurli a lamelle e farli saltare in padella con un filo d'olio, 2 spicchi d'aglio tritati, sale, pepe e mezzo bicchiere di vino bianco. Lasciarli cuocere finché risulteranno abbastanza asciutti. Intanto, dopo aver sfilettato g 800 di triglie, infarinare i filetti e friggerli in un velo d'olio caldo. Salare, pepare e trasferire i filetti nel sugo dei carciofi, facendoli insaporire per qualche minuto. Servirli con abbondante prezzemolo tritato.

MOSCARDINO (Eledone moschata - Eledone cirrhosa)

I moscardini sono dei molluschi cefalopodi che vivono sui fondali dei mari italiani. Ne troviamo due tipi: il moscardino (Eledone moschata), di colore marrone o bruno ed il moscardino bianco (Eledone cirrhosa), di colore bianco sporco con macchie nere. Entrambi i moscardini assomigliano ai polpi distinguendosi da questi per le dimensioni che non superano quasi mai i 500-700 gr. e per avere sui tentacoli una sola fila di ventose, mentre il polpo ne ha due. I moscardini, come tutti i cefalopodi, sono maestri nella mimetizzazione con l'ambiente e cambiano colore rapidamente. La taglia determina la consistenza delle carni, così che i più piccoli sono molto teneri ed altamente apprezzati in cucina, mentre quelli di medie e grosse dimensioni si prestano a preparazioni con cotture più importanti. Il moscardino bruno quando è fresco profuma di muschio ed ha un sapore marcato, mentre il moscardino bianco, che vive a maggiori profondità sui fondi fangosi del medio Adriatico ha un sapore più delicato.



AUTUNNO

RICETTE

MOSCARDINI ALLA LIGURE Pulire 1 kg di moscardini e lavarli. Farli rosolare in un tegame con olio, rosmarino, basilico e aglio. Aggiungere 50 g di funghi porcini secchi e acqua tiepida, quindi dopo averli fatti leggermente insaporire unire i moscardini. Lasciar cuocere per circa 10 minuti ed aggiungere 300 g di pomodori passati, aggiustare di sale e di pepe cuocendo per altri 40 minuti circa a fuoco basso.

MOSCARDINI ARRABBIATI Pulire 800 g di moscardini e lavarli. Tritare 1 piccola cipolla e 2 spicchi d'aglio, stufarli in un tegame con 5 cucchiaini d'olio e 1 peperoncino piccante tagliato a filetti. Quando saranno appassiti unire i moscardini, 1 foglia d'alloro lasciando insaporire, unire 1 cucchiaino di curry, 1 bustina di zafferano, 1 bicchiere di vino bianco secco, salare e cuocere per 10-15 minuti, finché i moscardini non si saranno inteneriti. Unire qualche cucchiaino di acqua bollente se il fondo dovesse asciugare. Prima di servire eliminare la foglia di alloro e spolverare con prezzemolo tritato.

LINGUINE CON MOSCARDINI AL FINOCCHIETTO Pulire 1 Kg di moscardini, eviscerandoli e privandoli di becco e occhi. Metterli in una casseruola insieme a 1/2 bicchiere di vino bianco secco, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 2 spicchi d'aglio vestito, del finocchietto selvatico lasciandoli cuocere a fuoco moderato a pentola coperta per circa 40 minuti. Pelare 400 g di pomodori, svuotarli dei semi, ridurli a filetti e saltarli in una larga padella con un po' d'olio. Lessare 500 g di linguine in acqua bollente salata e scolarle molto al dente, unirle ai pomodori e fare insaporire. A questo punto aggiungere i moscardini con il loro fondo di cottura, mescolare ancora, correggere di sale, completare con una generosa macinata di pepe in grani, un trito di finocchietto e servire subito.

PANNOCCHIA o CANOCCHIA (Squilla mantis)

La "nocchia" è il nome locale della canocchia o pannocchia, crostaceo dal corpo allungato, spinoso, della lunghezza di circa 12-18 cm. Il capo è provvisto di due paia di antenne e di occhi pedunculati. Possiede due evidenti zampe prensili che ricordano quelle della mantide e sono utilizzate per uccidere le prede. Il colore è giallo chiaro-madreperlaceo, talvolta con sfumature rossee con due vistose macchie rotondeggianti nero-violacee simili a grandi occhi poste sulla parte terminale dell'addome. Sembra che questi "occhi" abbiano la funzione di spaventare eventuali predatori. Quando le femmine sono prossime alla riproduzione nella parte dorsale si intravedono gli ovari che formano un cordone giallo-arancio che corre lungo tutta la lunghezza del corpo: in questo momento si dice che la "nocchia" ha il "corallo": ciò riguarda solo le femmine, fino alla deposizione delle uova.

Le catture sono più abbondanti nelle ore notturne e dopo le mareggiate, cioè quando l'animale si trova all'esterno delle gallerie in cerca di cibo o quando il rifugio è stato distrutto a causa del cattivo tempo. La pannocchia ha carni di notevole pregio, molto apprezzate nel periodo autunno-invernale.



INVERNO

RICETTE

CANOCCHIE CON SALSA DI PINOLI Bollire brevemente una ventina di canocchie in acqua salata, quindi pulirle. Scottare della cipolla di tropea in acqua, scolarla e tagliarla a fettine. Preparare dei pendolini tagliati a pezzi, unire alla cipolla e condire il tutto con olio extra vergine d'oliva e sale. Tostare i pinoli e frullarli con aceto balsamico, quindi emulsionare con olio extra vergine d'oliva e condire il tutto con la salsa.

CANOCCHIE SAPORITE Lavare 1 Kg di canocchie, metterle in una pirofila, una accanto all'altra e irrorarle con olio; cospargerle con 5 spicchi d'aglio e un mazzetto di basilico finemente tritati, bagnarle con 1/4 di litro di vino bianco e spolverizzarle con una presa di sale e un pizzico di pepe; far cuocere a fuoco moderato per 6 minuti. Togliere le canocchie dal fuoco, cospargerle con abbondante pangrattato e metterle in forno a 200°, per circa 10 minuti.

SPAGHETTI ESTIVI ALLE CANOCCHIE Preparare 1,200 kg di canocchie, lavarle, spezzarle in 3 o 4 tocchi e unirle in una larga padella a un soffritto di olio extravergine d'oliva, aglio, g 200 di peperoni colorati tagliati a dadini e g 300 di pomodori pelati svuotati dei semi e tritati grossolanamente. Incoperchiare e fare stufare il tutto per circa 10', quindi salare e trasferire nel condimento gli spaghetti lessati molto al dente e bagnati con un mestolino della loro acqua di cottura. Saltare velocemente g 400 di spaghetti per farli insaporire, completarli con una generosa macinata di pepe, abbondante basilico tritato e servire.

SARDINA (*Sardina pilchardus*)

Nella grande "famiglia" del pesce azzurro la sardina riveste un ruolo molto importante. È un pesce di piccole dimensioni che non supera i 20 cm, di forma allungata, compresso lateralmente, di colore azzurro verdastro sul dorso e bianco argenteo sui fianchi e ventralmente. Le sardine vivono in banchi molto numerosi composti da esemplari della stessa taglia; questa caratteristica rende possibile la sincronia del gruppo dei pesci pelagici in movimento nella massa d'acqua. I banchi di sardine compiono ampi spostamenti, dal Canale di Sicilia all'Adriatico. Il quantitativo di grassi contenuto nelle sardine è fortemente variabile nel corso dell'anno essendo legato al ciclo biologico ed al periodo riproduttivo, ma anche alle caratteristiche del mare dove vivono. Quelle dell'Adriatico sono più ricche di grassi rispetto alle sardine tirreniche e si prestano meglio ad essere cucinate alla griglia.



RICETTE

SARDE A BECCAFICO Pulire 500 g di sarde e aprirle a metà. In una padella soffriggere 1 cipolla con un po' d'olio extravergine d'oliva. Mettere il pangrattato e farlo abbrustolire, aggiungere i passolini (uva passa) e i pinoli senza tenerli troppo sul fuoco.

Quando il pangrattato è leggermente abbrustolito togliere dal fuoco. Aggiungere 50 g di parmigiano, battere 2 uova e amalgamarle al pangrattato. Aggiustare di sale e pepe. Su un tagliere condire le sardine con il composto, arrotolarle una per una e adagiarle in una teglia. Fra un rotolino di sardina e l'altro mettere una foglia di alloro e una fettina di pane. Nel frattempo spremere 1 limone e mezza arancia, aggiungere un po' di zucchero versando alla fine il contenuto sopra le sardine. Cuocere al forno per 15 minuti.

SARDE AL FORNO Decapitare 800 g di sarde freschissime, spinarle aprendole a libro. In un recipiente mescolare 150 g di pangrattato con 2 spicchi d'aglio e una manciata di prezzemolo tritati e 100 g di pecorino grattugiato. Ungere una teglia con olio, allineare sul fondo uno strato di sarde; salare, pepare e spolverizzare con il miscuglio precedentemente preparato e un po' di aceto e olio. Ripetete l'operazione sino ad esaurimento degli ingredienti. Cuocere le sarde in forno caldo per 25-30 minuti.

PENNE ALLE SARDE Sfilettare 800 g di sarde tagliandole a pezzi. Ridurre 2 melanzane a dadini tenendole in immersione d'acqua per un paio d'ore. Scolarle, strizzarle e farle saltare in una padella con olio extravergine d'oliva, 2 spicchi d'aglio tagliato a pezzi, un ciuffo di finocchio selvatico e del sale. In una capace padella unta d'olio soffriggere le sarde ed aggiungere 10 pomodori pendolini divisi a metà lasciandoli cuocere fino a quasi completo disfacimento. Lessare 400 g di penne in abbondante acqua bollente salata scolandole molto al dente. Unire ai pomodori in padella le melanzane e la pasta. Saltare il tutto brevemente, aggiungere delle foglioline di menta e servire immediatamente.

ZANCHETTA O SUACIA (Arnoglossus spp.)

Con il nome locale di "zanchetta" si intendono diverse specie di pesci simili nella forma, che tuttavia vivono su fondali diversi. Le zanchette sono dei pesci piatti, dal corpo molto sottile, di lunghezza variabile tra i 10 e 14 cm, con squame che si staccano facilmente così che ne sembrano prive. La colorazione è grigio giallastra; controluce si possono vedere i visceri e la spina centrale. Diversamente dalle sogliole, le zanchette hanno gli occhi sul lato sinistro. La zanchetta più abbondante vive sui fondali fangosi, tra 10 e 50 metri di profondità e si sposta verso la costa in aprile, per la riproduzione. Altre due specie di zanchette, che hanno un colore leggermente più scuro si riconoscono per avere i primi raggi della pinna dorsale allungati, vivono sui così detti "fondi sporchi", cioè su fondali di sabbia tra 40 e 100 metri di profondità. Vi è una specie un poco più grande, detta zanchetta romana o zanchettone, che vive sui fondi sporchi e che si riconosce per essere più allungata, con la bocca con una caratteristica sporgenza terminale e per il disegno delle squame nella parte dorsale. La carne è bianca o bianco avorio, ed è particolarmente gustosa. Le zanchette vengono vendute a volte insieme ad altri piccoli pesci, sia ghiozzi che plussi, con il termine generico di "frittura".



INVERNO

RICETTE

ZANCHETTE AL VERDE In una casseruola far bollire dell'acqua salata; raggiunta l'ebollizione immergere le zanchette per circa 2 minuti, scolarle, lasciare raffreddare e spinarle, preparando dei filetti. In una fiamminga, mettere un po' d'olio extravergine d'oliva ed adagiarvi i filetti. A parte preparare una salsa con prezzemolo, rucola, porri, uno spicchio d'aglio, 1/2 bicchiere di vino bianco, frullando il tutto sino ad ottenere una salsa verde liquida. Versare la salsa sopra i filetti, aggiungendo una spremuta di limone e sale.

ZANCHETTE AL POMODORO In un tegame far rosolare in olio extravergine d'oliva due spicchi di aglio da togliere non appena colorato e un peperoncino. Aggiungere dei pomodori maturi, sale, pepe, allungando con mezzo bicchiere d'acqua ed aceto. Fare cuocere a fuoco lento lasciando ritirare a sufficienza, quindi immergere le zanchette nel sugo dopo averle ripulite della testa e dei visceri lasciando andare per circa 5 minuti senza mescolare.

ZANCHETTE FRITTE ALLE VERDURE Tagliare a fettine sottili un cipolla di tropea, un cetriolo e un pomodoro non troppo maturo, condire con sale, aceto e uno spruzzo di tabasco tenendo il composto così ottenuto da parte. Infarinare e friggere in olio extravergine d'oliva ben caldo le zanchette. Asciugarle dall'olio, salare e disporre in un piatto da portata. Versare le verdure precedentemente preparate sul pesce ben caldo.

GALLINELLA o MAZZOLA (Trigla lucerna)

Mazzola è il nome locale della gallinella, pesce diffuso sui fondali dell'Adriatico.

Può raggiungere la lunghezza di 70 centimetri, ma gli esemplari più frequenti sono di 25-30 centimetri. E' di colore bruno rosato con la parte ventrale biancastra.

La sua caratteristica principale è il capo grande e robusto, con pinna pettorale a forma di ventaglio, internamente blu.

Appartengono alla stessa famiglia della mazzola altre sette specie che per la forma del corpo e la corazzatura della testa possono essere scambiate con questo pesce. Una di queste è chiamata "angioletto", una seconda che vive in acque più profonde, ad oltre 200 metri, denominata "coccio" o "capone" ha la testa molto grande ed una lunga spina sugli opercoli laterali. Altre specie rimangono di piccola taglia, sono meno interessanti dal punto di vista alimentare e vengono utilizzate come pesce da zuppa.



INVERNO

RICETTE

MAZZOLA BOLLITA In una capace pentola mettere dell'acqua, una cipolla a spicchi, due carote, un gambo di sedano, due pomodori maturi e sale. Far bollire per 15-20 minuti. Aggiungere delle mazzole freschissime ed eviscerate e lasciar bollire per 10-20 minuti in relazione alla loro dimensione. Togliere le mazzole dal brodo, prepararle in filetti in un piatto di portata levando pelle, pinne e spine. Condire con olio extravergine d'oliva, possibilmente di gusto delicato, sale fino e guarnire con prezzemolo tritato.

TORTIGLIONI CON LE MAZZOLE Eviscerare due mazzole di media grandezza e farle bollire in acqua salata per 5 minuti. Togliere spine, lisce, testa, pinne ect. lasciando solo la muscolatura. In un'ampia padella far rosolare due spicchi d'aglio in olio d'oliva extravergine, aggiungere la carne delle mazzole, del pomodoro maturo a pezzetti, sale, pepe e un bicchiere di vino lasciando cuocere per circa 15 minuti.

Scolare i tortiglioni al dente e saltarli in padella oppure condirli direttamente con il sugo.

MAZZOLA BOLLITA In una capace pentola mettere dell'acqua, una cipolla a spicchi, due carote, un gambo di sedano, due pomodori maturi e sale. Far bollire per 15-20 minuti. Aggiungere delle mazzole freschissime ed eviscerate e lasciar bollire per 10-20 minuti in relazione alla loro dimensione. Togliere le mazzole dal brodo, prepararle in filetti in un piatto di portata levando pelle, pinne e spine. Condire con olio extravergine d'oliva, possibilmente di gusto delicato, sale fino e guarnire con prezzemolo tritato.

Hanno collaborato alla realizzazione dell'opuscolo:

Dott. Paolo Petrini

Assessore all'Agricoltura con delega alla Pesca Marittima della Regione Marche

Dott. Uriano Meconi

Dirigente della P.F. Pesca e Zootecnia della Regione Marche

Dott.ssa Laura Gagliardini Anibaldi

P.F. Pesca e Zootecnia della Regione Marche

Sig. Flavio Cerioni

Presidente Consorzio Scirocco 36

Dott.ssa Eleonora Ceccarelli

Dott.ssa Giulia Antonini

Dott. Luca Barbaresi

Collaboratori Consorzio Scirocco 36

Dott.ssa Maria Preziosa Del Papa

Dott.ssa Serenella Vita

Dietiste Asl 11 (ANDID-MARCHE) Ass. Naz. Dietisti

Un ringraziamento particolare per il materiale fornito a:

Comune di Fano

per i testi e le foto tratte dal progetto **"Sei pesci a stagione"**

Prof. Corrado Piccinetti

Prof. Università Studi di Bologna Dipartimento Biologia e S.

Laboratorio Biologia Marina e Pesca di Fano

Dott.ssa Daniela Luè Verri

Dirigente Settore Servizi Economici del Comune di Fano

Mercato Ittico all'Ingrosso comunale

Dott. Fiorenzo Giammattei

Accademia Cucina Italiana



La qualita' marcata a vista.

La Regione Marche, con il marchio QM, garantisce e certifica il pesce migliore. QUALITA': certificata da organismi indipendenti / TRACCIABILITA': di tutta la filiera / INFORMAZIONE: chiara e trasparente.

PER INFORMAZIONI: www.agri.marche.it



Qm

QUALITÀ GARANTITA
DALLE MARCHE