

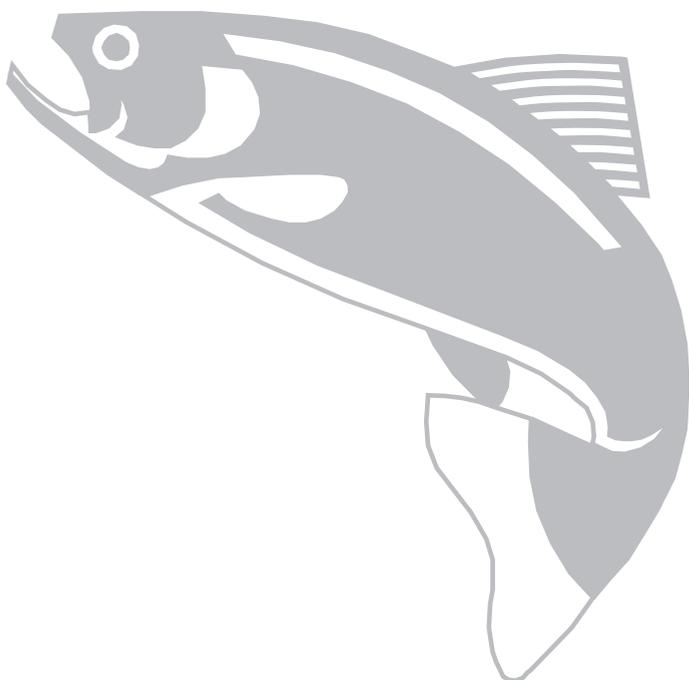
Sicurezza alimentare valore nutrizionale e sostenibilità

delle attività della pesca



**IL CONTRIBUTO
DELLA RICERCA SCIENTIFICA**

**Sicurezza alimentare
valore nutrizionale
e sostenibilità**
**delle attività
della pesca**



SICUREZZA ALIMENTARE, VALORE NUTRIZIONALE E SOSTENIBILITÀ DELLE ATTIVITÀ DELLA PESCA: IL CONTRIBUTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA.

Il settore della produzione ittica, con i suoi tre sotto-settori (pesca, acquacoltura e trasformazione dei prodotti ittici), negli ultimi anni sta registrando una costante flessione della relativa occupazione. Infatti “la produzione ittica in Italia ha raggiunto nel 2012 un valore di 1.590 milioni di euro (0,01% del totale del valore della produzione nazionale). In particolare i 13.223 battelli che componevano la flotta peschereccia italiana nel 2010 offrivano occupazione per 28.982 lavoratori. Il settore ittico nazionale è composto inoltre da 982 impianti di acquacoltura che realizzano in valore una produzione complessiva di 475 milioni di euro ed offrono complessivamente occupazione a circa 15.000 addetti considerando l'intero indotto”¹.

Tra le principali cause della tendenza alla contrazione di occupazione nel comparto della pesca, possiamo indicare l'aumento del prezzo del carburante e le limitazioni delle quote dovute al declino degli stock. Non meno rilevante per l'andamento occupazionale del settore è l'introduzione della tecnologia sempre più evoluta a bordo delle imbarcazioni e, quindi, in grado di automatizzare parte del processo produttivo. Un'importante ricaduta in tutto il settore della pesca è dovuta anche alla mancanza di *turnover* nel comparto per motivi demografici e, non meno importante, la crescente concorrenza delle importazioni. Da queste osservazioni nasce la volontà di realizzare lo studio, esposto nelle pagine che seguono, dal titolo *Sicurezza alimentare, valore nutrizionale e sostenibilità delle attività della pesca: il contributo della ricerca scientifica*, realizzato nell'ambito delle attività dell'Osservatorio Nazionale della Pesca, finanziato dal Ministero per le Politiche Agricole, Alimentari e Forestali (MIPAAF) e gestito e coordinato dalla Fondazione Metes (istituto di ricerca e formazione promosso dalla Flai Cgil). La ricerca è stata possibile grazie alla collaborazione dell'Università degli Studi di Napoli “Federico II”, il mercato ittico all'ingrosso di Pozzuoli e la Federazione Italiana Cuochi.

Lo scopo dell'analisi che segue è divulgare le potenzialità dei prodotti della pesca del mediterraneo, con particolare riferimento alle proprietà nutrizionali che questo settore offre.

Infatti, l'analisi che proponiamo nelle pagine che seguono, si sofferma sulla caratterizzazione dal punto di vista nutrizionale, con particolare riferimento al profilo acido, di diverse specie ittiche rappresentative dell'areale di pesca del Mediterraneo, al fine di valorizzare specie pescate e/o commercializzate sul territorio italiano ed incrementarne il consumo. Questo lavoro vuole presentare al mondo della ricerca, agli operatori della filiera ed al consumatore le caratteristiche tassonomiche, ambientali e nutrizionali delle specie ittiche analizzate. Ogni scheda consentirà il riconoscimento, in modo agevole, della specie in questione e fornirà utili informazioni in merito al numero, posizione e dimensione delle lisce, della specie in questione, nonché utili indicazioni sul profilo nutrizionale al fine di illustrare le molteplici possibilità di consumo. Inoltre, grazie al contributo della Federazione Italiana Cuochi sono presenti, nella “sezione ricettario”, a conclusione del presente manuale, alcune ricette tipiche delle diverse Regioni d'Italia, che illustrano come cucinare in maniera invitante i pesci, i crostacei ed i molluschi, tipici del nostro mare ed analizzate nelle pagine che seguono.

Con la presente ricerca, intendiamo divulgare il valore nutrizionale del prodotto ittico del Mar Mediterraneo, invitando al consumo del prodotto nostrano con l'obiettivo di un consistente ritorno al consumo di tale prodotto, a scapito delle crescenti importazioni di pesce non italiano e, di conseguenza, di un aumento dell'occupazione del comparto, tenendo sempre conto dello sviluppo sostenibile del settore della pesca dal punto di vista sociale, economico ed ambientale.

Fondazione Metes

¹ A. Borrello, M. D'Alessio, *Effetti del Fep sul settore e la Pesca dopo il 2013*, Flai Cgil (Progetto Pesca. Diritti e occupazione nella pesca e nell'acquacoltura), 2012.

sommario

SICUREZZA ALIMENTARE, VALORE NUTRIZIONALE E SOSTENIBILITÀ DELLE ATTIVITÀ DELLA PESCA.

● LA RICERCA SCIENTIFICA PER LA VALORIZZAZIONE DELLA FILIERA DEI PRODOTTI DELLA PESCA: RIFERIMENTI TASSONOMICI, INDAGINI RADIOGRAFICHE E PROFILO ACIDICO DELLE SPECIE DI INTERESSE COMMERCIALE

PRESENTAZIONE	9	PAGELLO FRAGOLINO	38
AGUGLIA	10	PALAMITA	39
ALICE	11	PANNOCCHIA	40
ARINGA	12	PEZZOGNA	41
BISO	13	POLPO	42
BOGA	14	RANA PESCATRICE	43
CALAMARO	15	RAZZA	44
CEFALO	16	ROMBO	45
COSTARDELLA	17	SALPA	46
COZZA	18	SAN PIETRO	47
GALLINELLA	19	SARAGO	48
GAMBERO ROSA	20	SARAGO FASCIATO	49
GAMBERO ROSSO	21	SARDINA	50
GAMBERO VIOLA	22	SCIABOLA	51
GATTUCCIO	23	SCAMPO	52
GHIOTTO	24	SCORFANO	53
GRONGO	25	SEPIA	54
LAMPUGA	26	PESCE SERRA	55
LANZARDO	27	SGOMBRO	56
LECCIA STELLA	28	SOGLIOLA	57
LUCERNA	29	SPIGOLA	58
LUPINO	30	SUGARELLO	59
MELÙ	31	TORPEDINE	60
MERLUZZO	32	TOTANO	61
MORMORA	33	TRACINA	62
MOSCARDINO	34	TRIGLIA DI FANGO	63
OCCHIATA	35	TRIGLIA DI SCOGLIO	64
ORATA	36	VONGOLA	65
MUSDEA	37	ZANCHETTA	66

**● LA RICERCA SCIENTIFICA PER
LA VALORIZZAZIONE DELLA FILIERA
DEI PRODOTTI DELLA PESCA.
SEZIONE RICETTARIO**

PRESENTAZIONE _____	69	MOLISE _____	111
ABRUZZO _____	71	• U' Pesce chi Fojjie Brodetto di Sugarello e verdure	
• Maccheroni alla chitarra con melù e ricotta affumicata al ginepro, profumati all'arancia		• Tortino di sciabola	
• Turbante di sarago fasciato con oro d'Abruzzo		• Bocconcini di sciabola panati	
• Rana pescatrice al vapore con verdure di stagione in guazzetto		PIEMONTE _____	115
BASILICATA _____	75	• Treccia di salmerino su letto di verdure e flambato con la grappa	
• Panzanella di cefalo dello Jonio con fiori di zuccina, melanzana rossa di Rotonda e peperone di Senise IGP		• Ravioli rosa di luccio e ragù di persico	
• Moscardini su grano Senator Cappelli ed emulsione al finocchietto selvatico		• Tagliatelle al ragù d'anguilla	
• Cannolicchi dello Jonio in guazzetto di pomodori ciliegino profumati all'origano selvatico, olive Maiatiche di Ferrandina e fondente di riso carnaroli della piana di Sibari mantecato al Canestrato di Moliterno		PUGLIA _____	119
CALABRIA _____	79	• Lucerna alla marinara con cozze tarantine e pomodoro ciliegino	
• Lampuga scottata con cipolla rossa di Tropea		• Zuppa di cozze ripiene su crostone di pane di Altamura	
• Vermicelli con alici ammollicati		• Cavatelli con pomodoro ramato e filetti di triglia di fango	
• Schiaffettoni "Paccari" calamari e melanzane		SARDEGNA _____	123
CAMPANIA _____	83	• Costardella al Vermentino di Sardegna	
• Alici e provola alla partenopea		• Malloreddus con seppie e zucchine	
• Mazzancolle e fiori di zucca farciti		• Sparaglione in scabecio	
• Polpa di pezzogna alla mediterranea con salsa al basilico		SICILIA _____	127
EMILIA-ROMAGNA _____	87	• Involtino di sardina su cime di rape e cipolla laccata allo zafferano	
• Sfogliette croccanti con alici		• Tagliatelle dorate in salsa di borraggine ricotta e pesce palamita	
• Strozzapreti alle canocchie		• Bucatini con triglie di scoglio e crema di favette	
• Tortino di patate di montese con vongole veraci e punte di asparagi di Altedo		TOSCANA _____	131
FRIULI-VENEZIA GIULIA _____	91	• Totano al cavolo nero	
• Capesante gratinate		• Sarago marinato su panzanella toscana	
• Polpo e patate lessati all'aceto di vino rosso e olio extravergine di oliva		• Insalata di ceci, lamponi e ombrina	
• Rombo in brodetto alla maranese		TRENTINO-ALTO ADIGE _____	135
LAZIO _____	95	• Filetto di luccio su letto di polenta	
• Filetti di merluzzo in agro dolce		• Brodetto d'anguilla	
• Nasello in barca		• Trota salmerino alla grappa con salsa di pere	
• Aguglia a scottadito		UMBRIA _____	139
LIGURIA _____	99	• Filetto di persico del Lago Trasimeno con Fagiolina e olio extra vergine delle colline del Lago (DOP)	
• Totani ripieni alla ligure		• Trota del Clitunno con salsa di sedano nero di Trevi e olio extravergine della costa del Monte Subasio	
• Granchio in guazzetto		• Storione con patate rosse di Colfiorito al finocchietto selvatico, rosmarino e olio extravergine di Spello	
LOMBARDIA _____	103	VALLE D'AOSTA _____	143
• Luccio in crosta con purea di zucca, fagiolini e carote		• Trota del Buthier in chenelle di patate su crema di canellini e piselli	
• Straccetti di pasta all'uovo con salmerino, pesto di zucchine e pomodorini infornati		• Filetto di trota, sarieula, erbe, burro, accompagnata da una purea di patate	
• Storione marinato, scottato nel porro, con misticanza di verdure cotte		• Filetti di luccio in umido con il lardo d'Arnad	
MARCHE _____	107	VENETO _____	147
• Sciabola in guazzetto		• Zuppetta di fasolare con verdurine del litorale veneto del Cavallino	
• Brodetto alla sambenedettese		• Filetti dorati di gallinella su riso integrale del basso veronese saltato all'olio extravergine del Garda DOP e puré di sedano rapa	
• Trecce di sogliola al forno con patate e tartufo dei Monti Sibillini		• Olivette di baccalà mantecato alla veneziana con crostini caldi di polenta gialla di Marano	

**La ricerca scientifica
per la valorizzazione della filiera
dei prodotti della pesca:
riferimenti tassonomici,
indagini radiografiche e profilo acidico
delle specie di interesse commerciale.**

**INDAGINI ESEGUITE
PRESSO IL LABORATORIO DI RICERCA
DEL MERCATO ITTICO ALL'INGROSSO (CITTÀ DI POZZUOLI)
ED IL CENTRO DI RADIOLOGIA
DELLA FACOLTÀ DI MEDICINA VETERINARIA NAPOLI**

**DOTT. GIUSEPPE PALMA*
PROF. ANIELLO ANASTASIO**
PROF. LEONARDO MEOMARTINO***
DOTT. RAFFAELE MARRONE****

* Responsabile Sicurezza Alimentare e Politiche di Filiera - Federpesca

**Dipartimento Ispezione degli Alimenti
Facoltà Medicina Veterinaria - Università degli Studi di Napoli Federico II

***Centro Interdipartimentale di Radiologia Veterinaria
Facoltà di Medicina Veterinaria - Università degli Studi di Napoli Federico II

PRESENTAZIONE

Il Regolamento 178/2002 del 28/01/2002, che stabilisce i principi e i requisiti generali della legislazione alimentare, istituisce l'Autorità europea per la sicurezza alimentare e fissa procedure nel campo della sicurezza alimentare, ha definito i principi generali della legislazione alimentare.

All'art. 5 è specificato che la legislazione alimentare persegue uno o più fra gli obiettivi generali di un livello elevato di tutela della vita e della salute umana, della tutela degli interessi dei consumatori, comprese le pratiche leali nel commercio alimentare, tenuto eventualmente conto della tutela della salute e del benessere degli animali, della salute vegetale e dell'ambiente.

Gli obiettivi e i percorsi definiti dal Regolamento 178/2002 evidenziano il ruolo fondamentale del monitoraggio, momento indispensabile per definire un quadro chiaro della realtà sulla quale dovranno poi essere articolate sia le attività di prevenzione sia le azioni correttive.

Al monitoraggio si fa costante riferimento in numerosi atti normativi, quali, ad esempio, quelli riguardanti la ricerca di residui di farmaci, i contaminanti ambientali, i pesticidi, i microrganismi, le tossine o il controllo delle zoonosi. Si deve tuttavia riconoscere che, nonostante la sua estrema semplicità dal punto di vista concettuale, il monitoraggio presenta non poche difficoltà nella sua realizzazione pratica, per motivi di ordine economico, organizzativo, politico e gestionale, il che è estremamente grave in quanto è su questi dati che si attuano poi scelte decisionali, anche importanti, come quelle relative all'attuazione e alla frequenza di determinati controlli lungo le filiere di produzione degli alimenti.

Non è inoltre da trascurare che, a fianco delle norme riguardanti in maniera più specifica l'igiene e la sanità della produzione e della commercializzazione degli alimenti, sono stati emanati nel tempo numerosi provvedimenti che affrontano aspetti di carattere nutrizionale, etico e commerciale. La rintracciabilità, inoltre, ha il compito di rispondere adeguatamente alle esigenze e preoccupazioni dei consumatori e di fornire indicazioni relative ai metodi di produzione degli alimenti, anche qualora questi non esercitino un impatto decisivo sulle caratteristiche alimentari del prodotto finito.

La realizzazione, presso il Mercato Ittico all'ingrosso di Pozzuoli, di un Laboratorio di ricerca della Facoltà di Medicina Veterinaria dell'Università di Napoli Federico II è stata fortemente voluta per rispondere alle necessità del territorio, per qualificarne i prodotti ittici, per fornire assicurazioni al consumatore attraverso monitoraggi che potessero consentire di evidenziare pericoli specifici ed attuare ricerche con metodiche innovative.

Presentare il presente volume, che evidenzia i risultati degli sforzi attuati per far funzionare con spirito di abnegazione il laboratorio ed attuare, anche con scarsità di fondi, numerose ricerche riguardanti il territorio, è pertanto per me motivo di grande soddisfazione e compiacimento, a maggior ragione in quanto il merito principale è di allievi della nostra Facoltà e della Scuola di Specializzazione in Ispezione degli Alimenti.

Prof. Maria Luisa Cortesi

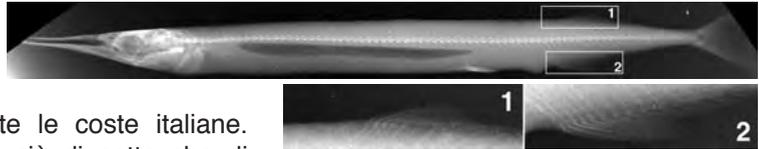
*Dipartimento di Scienze Zootecniche ed Ispezione degli alimenti
Facoltà di Medicina Veterinaria - Università degli Studi di Napoli Federico II*

AGUGLIA *Belone belone*



Corpo cilindrico leggermente compresso lateralmente ed affusolato alle due estremità. Il ventre è appiattito e separato dai fianchi da due carene longitudinali abbastanza evidenti. La testa è allungata ed è caratterizzata da un prolungamento di ambedue le mascelle, a forma di becco, di cui la parte inferiore è nettamente più lunga di quella superiore. La bocca presenta denti piccoli acuminati che nella mascella inferiore sono più grandi che in quella superiore. La pinna anale è poco più lunga della dorsale e nasce più avanti per terminare quasi alla stessa altezza, in vicinanza della codale. Le squame del corpo sono piccolissime. La colorazione è azzurro verdastra sul dorso e bianco argentea, con riflessi madreperlacei sui fianchi. Il ventre è bianco. Caratteristica la colorazione verdastra delle vertebre.

Il ventre è appiattito e separato dai fianchi da due carene longitudinali abbastanza evidenti. La testa è allungata ed è caratterizzata da un prolungamento di ambedue le mascelle, a forma di becco, di cui la parte inferiore è nettamente più lunga di quella superiore. La bocca presenta denti piccoli acuminati che nella mascella inferiore sono più grandi che in quella superiore. La pinna anale è poco più lunga della dorsale e nasce più avanti per terminare quasi alla stessa altezza, in vicinanza della codale. Le squame del corpo sono piccolissime. La colorazione è azzurro verdastra sul dorso e bianco argentea, con riflessi madreperlacei sui fianchi. Il ventre è bianco. Caratteristica la colorazione verdastra delle vertebre.

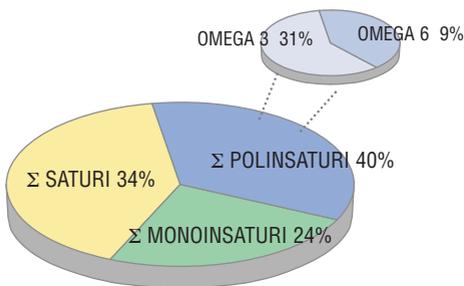


Comune su tutte le coste italiane.

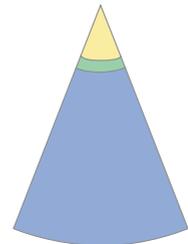
Specie gregaria più di notte che di giorno ed ha abitudini pelagiche. Viene catturata saltuariamente nelle reti di circuizione per le sarde e le alici. Può raggiungere e superare gli 80 cm di lunghezza. Presenta una lisca centrale ben identificabile, mentre quelle, poco numerose, disposte ai margini del corpo non causano particolari problemi. Si presta a numerose preparazioni (lessata, fritta, grigliata o come involtini).



Consistente apporto in grassi (5,1%) ed altrettanto corposo contenuto in proteine (18,6%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 26,6%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con l'11,1%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 5,2% e il 23,9% rispettivamente. Il rapporto ω 6/ ω 3 è pari a 1 a 3.



	%
proteine	18,6
grassi	5,1
umidità	76,0



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

ALICE *Engraulis encrasicolus*

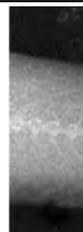
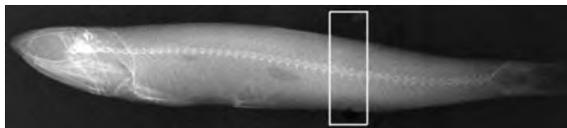


Corpo affusolato, più slanciato della sardina, poco compresso, con la superficie ventrale non carenata. La testa ha un occhio abbastanza grande, coperto da una pellicola dermica. La bocca è molto grande e la mascella inferiore è prominente. I denti sono finissimi e acuti. Esiste una sola pinna dorsale. La codale è forcuta e più corta della testa e possiede 4 squame oblunghe sul lobo superiore e 3

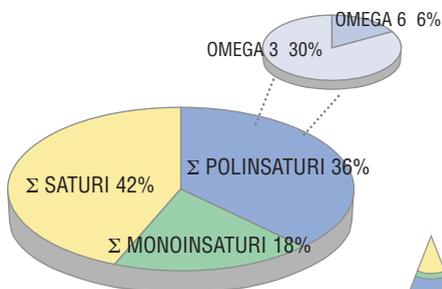
su quello inferiore. Le squame sono di grandezza media e grande e, come quelle della sardina, molto caduche. La colorazione dorsale è azzurro-verdastra quando il pesce è vivo, da morto il dorso diviene blu indaco scuro. Il ventre è argentato.



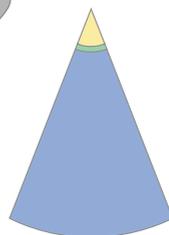
Presente su tutte le coste del Mediterraneo. Specie migratrice, gregaria in grandi banchi, si avvicina alla costa nel periodo della riproduzione (in primavera). Da settembre a gennaio, si allontana e si affonda tra i 100 e i 150 m. Si raduna sotto la luce, ma non sempre e in modo discontinuo. I sistemi di pesca sono a Circauzione (Tirreno) e Volante (Adriatico). Si presta a numerosissime preparazioni alimentari essendo di facile reperibilità e di agevole elaborazione. Presenta una lisca centrale, facilmente asportabile con una discreta manualità. Negli esemplari di piccola taglia le lische di dimensioni più piccole potrebbero intralciare la masticazione.



Presenta un buon apporto di grassi (2,5%) ed un ottimo contenuto in proteine (15,5%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con quasi il 29%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 10,2%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 9,6% ed il 18,5% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è di 1 a 5.



	%
● proteine	15,5
● grassi	2,5
● umidità	75,5



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

ARINGA *Clupea Harengus*

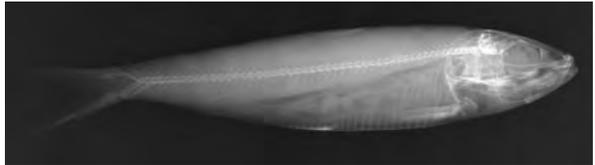


La bocca giunge solitamente fino a metà dell'occhio. Mascella inferiore prominente, più lunga di quella superiore che è priva di incisura profonda mediana. Opercolo senza striature, con il margine posteriore

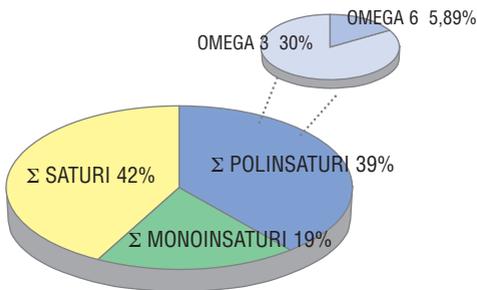
tondeggiante. Profilo ventrale del corpo tondeggiante, con carena poco evidente. Lunghezza massima 43 cm. Colorazione: blu scura, verdastra, dorsalmente; argentea sui fianchi e sul ventre; fianchi ed opercoli con sfumature dorate o rosate.



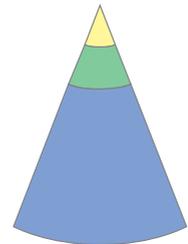
È specie politipica. Specie di primaria importanza commerciale (è la specie più importante per il Nord-Atlantico), apprezzata da un vasto numero di consumatori; commercializzata fresca, congelata, affumicata, salata ed inscatolata. Carni: buone, color crema, piuttosto grasse, molto apprezzate, in particolare nell'Europa settentrionale.



Presenta un elevato apporto di grassi (16,7%) e proteine (16,5%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentato è l'acido palmitico con il 24,9%. Tra i monoinsaturi è stato rilevato in concentrazioni maggiori l'acido oleico con il 10,2%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi i più presenti sono l'EPA ed il DHA rispettivamente con concentrazioni del 9,6% e 18,5%. Il rapporto $\omega 3/\omega 6$ è circa 5.



	%
proteine	16,5
grassi	16,7
umidità	60



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

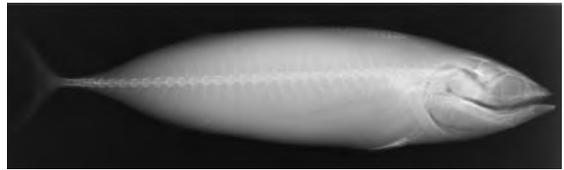
BISO *Auxis rochei*



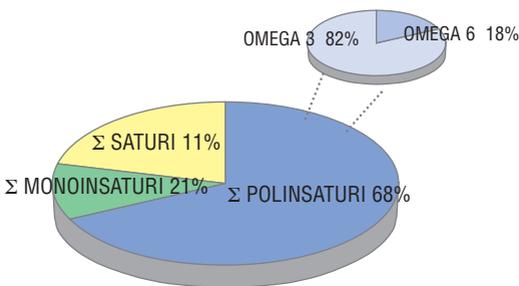
Corpo fusiforme a sezione quasi circolare, che si rastrema verso il peduncolo codale (molto sottile e con carena laterale orizzontale e mediana, accompagnata da altre due carene più piccole). La pelle è liscia e priva di squame, tranne la linea laterale e la regione del cor-
saletto, la quale, in corrispondenza dell'origine della seconda pinna dorsale, è alta 10-15 squame. La testa è conica, con muso appuntito. Gli occhi sono di grandezza media, spostati in avanti. L'opercolo è grande. La bocca è piccola e possiede una fila di denti su ogni mascella. La mandibola è prominente. Non ha vescica natatoria.



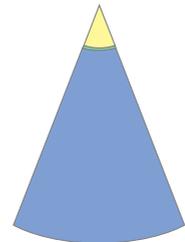
Si nutre di clupeidi e altri pesci pelagici. Si cattura con le tonnare, con reti da posta alla deriva e con reti di circuizione. Si prende anche con lenze alla traina. Le carni non sono molto apprezzate e possono risultare a volte indigeste. Raggiunge i 50 (58) cm di lunghezza e può superare il kg di peso. È comune in tutti i mari italiani, più frequente nelle acque meridionali.



Presenta un buon apporto di grassi (8,3%) ed un ottimo apporto proteico (17,7%); Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentato è l'acido palmitico con il 5,5%. Tra i monoinsaturi è stato rilevato in concentrazioni maggiori l'acido oleico con il 15%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi il più presente è il DHA del 33%. Il rapporto $\omega 3/\omega 6$ è circa 4,6.



	%
proteine	16
grassi	1,2
umidità	79,2



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
<div style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 2px; display: inline-block;">Ottimo rapporto qualità/prezzo</div>											

BOGA Boops boops

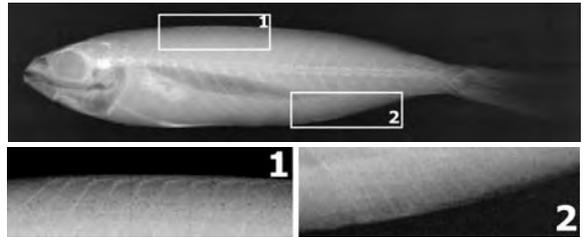


Corpo oblungo, fusiforme poco compresso lateralmente. Unica dorsale, per la prima metà con 14 raggi spinosi deboli, la seconda metà ha raggi molli (15-16). La pinna anale è corta con tre spine deboli. La pinna ventrale ha una spina sottile e flessibile. Occhio molto grosso.

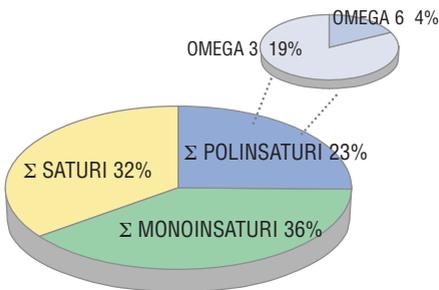
Bocca terminale, piccola ed obliqua con denti piccoli in una sola fila. La colorazione è uniformemente argentea, più scura sul dorso, strisce orizzontali giallo-oro lungo il corpo.



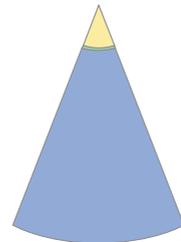
Comune in tutto il Mediterraneo. Specie gregaria si ritrova in vicinanza della costa, sia con fondi scogliosi sia con fondi sabbiosi. Viene catturata nelle reti di circuizione specialmente di notte sotto la luce con i ciencioli o con piccole sciabiche. Abbocca agli ami del bolentino dei piccoli palangresi galleggianti. Può superare i 30 cm. Si presta a numerose preparazioni in virtù delle ridotte dimensioni. Presenta una lisca centrale ben distinguibile. Le lisce presenti lungo i margini laterali richiedono attenzione.



Presenta un modesto apporto in grassi (1,2%) ed un buon contenuto proteico (18%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 19,4%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 23,8%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 5,69% e 8,2% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a quasi 1 a 5.



	%
● proteine	18
● grassi	1,2
● umidità	79



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

CALAMARO *Loligo vulgaris*



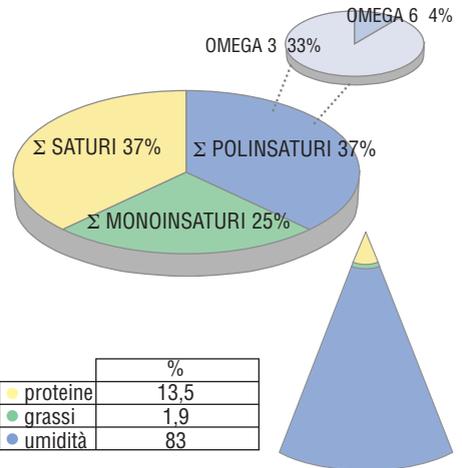
Corpo allungato, snello, provvisto di due pinne quasi romboidali ad angoli smussati che, dall'estremo posteriore, giungono fino alla metà del corpo ed anche oltre. Braccia tentacolari non interamente retrattili, clavate all'estremità, provviste di 4 o più serie di ventose ineguali. La loro lunghezza è di circa 3 volte quella dei tentacoli minori i quali, in numero di 8, e non tutti della medesima lunghezza, sono provvisti di due serie di ventose pedunculolate. Colore bianco rosato punteggiato di bruno e rosso. Lunghezza, mediamente, di 30-40 cm.



Presente in tutto il Mediterraneo. Vive lungo le zone costiere, sui fondali fangosi e sulle praterie di Poseidonia. Viene catturato con le lenze e con le reti a strascico. Carne molto apprezzata ed utilizzata per numerose preparazioni alimentari. La lavorazione non presenta alcuna problematica.



Basso apporto in grassi (1,90%) e modesto contenuto in proteine (13,50%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 20,3%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 11,3%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 14,6% ed il 16,9% rispettivamente. Il rapporto ω 6/ ω 3 è pari a circa 1 a 7.



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

CEFALO *Mugil cephalus*



Corpo robusto, oblungo, anteriormente trapezoidale e al centro cilindrico, verso la coda si appiattisce ed ha un peduncolo codale robusto ed alto. La testa è tozza, massiccia con muso corto e bocca terminale. L'occhio è ricoperto da una palpebra cornea adiposa. Ha due pinne dorsali corte e triangolari, di cui la prima è composta soltanto da raggi spinosi. La coda è robusta con profilo incavato con due lobi. Il dorso presenta una colorazione grigio bluastro o nerastro. Fianchi grigio-argento con 6-7 strisce longitudinali bruno-nera. Ventre bianco-candido con riflessi argentei. Specie gregaria, vive in vicinanza della costa e vicino a corsi di acqua dolce.

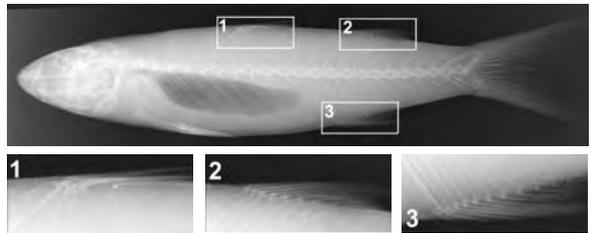
Presente in tutto il Mediterraneo. Viene catturato con le lenze a più ami, con le reti da lancio, con i tramagli e con gli sciabichelli e altre reti. Può arrivare al peso di 8 kg e di 120 cm di lunghezza. La carne è apprezzata così come la Bottarga, preparata dalle sue uova. Presenta una lisca centrale evidente, le carni si prestano bene allo sfilettamento ed alla preparazione. Sono presenti delle lisce nei margini laterali esclusivamente in corrispondenza delle pinne.



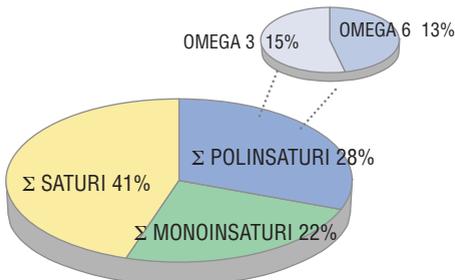
Presente in tutto il Mediterraneo. Viene catturato con le lenze a più ami, con le reti da lancio, con i tramagli e con gli sciabichelli e altre reti. Può arrivare al peso di 8 kg e di 120 cm di lunghezza.

La carne è apprezzata così come la Bottarga, preparata dalle sue uova.

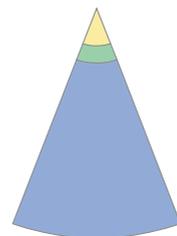
Presenta una lisca centrale evidente, le carni si prestano bene allo sfilettamento ed alla preparazione. Sono presenti delle lisce nei margini laterali esclusivamente in corrispondenza delle pinne.



I grassi costituiscono il 6,8% mentre il contenuto proteico è di circa 15,8%. Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 28,9%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 17,4%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 10,3% e il 5,2% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a quasi 1 a 1.



	%
proteine	15,8
grassi	6,8
umidità	73,4



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

COSTARDELLA *Somberesox saurus*

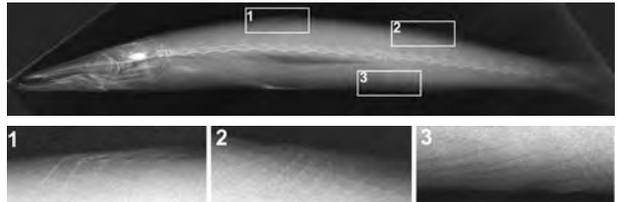


Corpo allungato, leggermente compresso. Entrambe le mascelle assai allungate sono a forma di becco, sottili e fragili, con l'inferiore leggermente

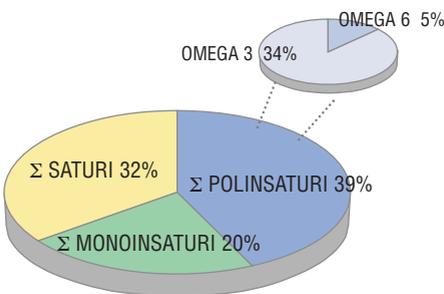
più lunga della superiore. Pinna caudale forcuta. Colorazione Verde-blu iridescente dorsalmente, argentea sui fianchi e sul ventre. Presenta pinnule, poste dietro le pinne dorsale ed anale, in numero che varia da 5 a 7, fino alla pinna caudale.



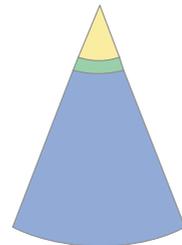
Comune in tutto il Mediterraneo. È una specie gregaria e pelagica, che nuota in superficie. Pescata solitamente con reti a cianciuolo. Presenta una lisca centrale ben evidente e facilmente asportabile. Data la particolare conformazione anatomica si presta a numerose preparazioni alimentari.



Presente un buon contenuto in grassi (5,8%) ed un elevato apporto in proteine (23,2%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 23,6%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 12,2%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 5,9% e il 25,3% rispettivamente. Il rapporto ω 6/ ω 3 è pari a quasi 1 a 7.



	%
● proteine	23,2
● grassi	5,8
● umidità	70



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

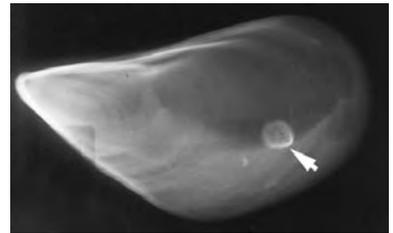
COZZA *Mytilus galloprovincialis*



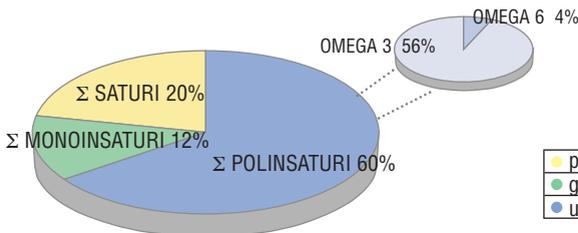
Mollusco con la conchiglia divisa in due valve (bivalve). La conchiglia è di carbonato di calcio estratto dall'acqua di mare. Le valve sono tenute insieme da un meccanismo a cerniera costituito da 3-4 dentelli. La singola valva ha forma di ovale allungato, squadrato e cuneiforme, con bordo appiattito e ben arrotondato su un lato ed appuntito con uncino terminale lievemente curvato sull'altro. La superficie esterna della valva è formata da sottili cerchi (accrescimento) radiali e concentrici, internamente è liscia. All'interno della conchiglia, il mantello racchiude gli organi interni (branchie, cuore, centri nervosi, intestino, muscoli adduttori, organi riproduttivi, palpi labiali, sifone inalante ed esalante e stomaco). La colorazione esterna della conchiglia è nerastra o nero violacea. La colorazione interna è madreperlacea, mentre il bordo del mantello è violetto o violetto porpora. La specie può raggiungere una lunghezza massima di 11 cm, la taglia di mercato è di 6 cm.



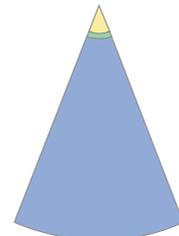
Presente in tutto il Mediterraneo. Vive in colonie molto numerose, su rocce o substrati duri, a cui aderisce mediante il bisso. È necessario utilizzare, esclusivamente, prodotto commercializzato nelle apposite confezioni recanti clippatura con etichetta. Particolarmente apprezzata ed estremamente versatile nell'impiego gastronomico.



Presenta un discreto apporto in grassi (2,30%) ed un moderato contenuto in proteine (11,50%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 12,1%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 5,2%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 27,9% e 25,1% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari ad oltre 1 a 15.



	%
proteine	11,5
grassi	2,3
umidità	83



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

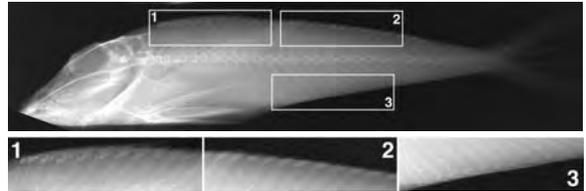
GALLINELLA/COCCIO *Aspitrigla cuculus*



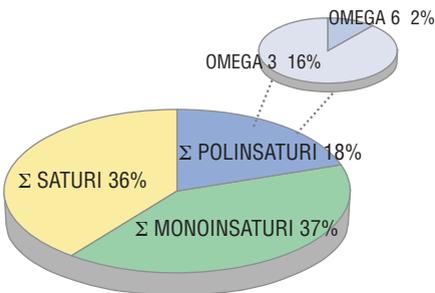
Corpo snello, ricoperto di squame piccole, mancanti nella parte inferiore. Le squame della linea laterale sono molto sviluppate e trasformate in scudetti ossei. La testa, robusta e corazzata con placche ossee spinose. Tutte le placche ossee che coprono la testa sono granulose e striate, con i margini liberi spinosi o dentellati. Le prima pinna dorsale è triangolare. Entrambe le pinne si alloggiano in un solco dorsale. Le pettorali si estendono di molto in posizione caudale. La colorazione è rossa vivo sul dorso, più chiaro sui fianchi e biancastro sul ventre. Le pinne dorsali sono carminio rossiccio.



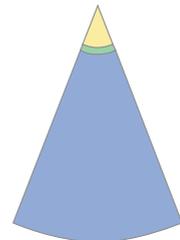
Sulle coste italiane è frequente. Specie che vive in profondità moderate (intorno ai 200 m) e su fondali duri o misti di sabbia e fango. Si pesca con le reti a strascico. Raggiunge i 45 cm, mediamente è 25-30 cm. Le carni sono ottime e molto apprezzate. Di facile lavorazione, presenta una lisca centrale ben distinguibile. Vi sono numerose lisce sui margini laterali che però vengono identificate ed asportate con facilità.



Presenta un ottimo contenuto in grassi (2,6%) ed una buona componente proteica (17,2%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 22,2%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 23,9%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 6,3% e il 15,6% rispettivamente. Il rapporto ω 6/ ω 3 è pari a quasi 1 a 4.



	%
proteine	17,2
grassi	2,6
umidità	77,2



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

GAMBERO ROSA *Parapenaeus longirostris*

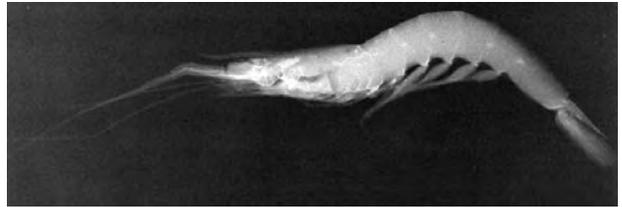


Corpo compresso lateralmente, la parte anteriore (cefalotorace) è ricoperta da un carapace da cui si diramano 13 paia di appendici. Sul carapace è presente a livello della regione gastrica un caratteristico dente che permette di distinguere facilmente il

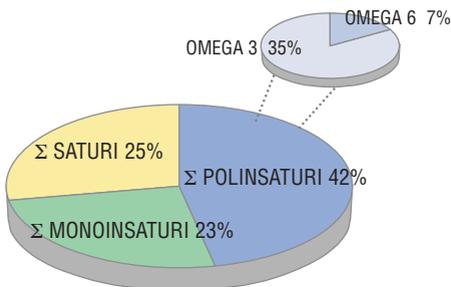
gambero rosa dagli altri Peneidi. Sulla superficie laterale sono presenti due suture longitudinali ben evidenti. La superficie esterna del gambero rosa è praticamente liscia e priva di setole. Il rostro è diritto o appena sinuoso e leggermente incurvato verso l'alto, dotato di 5-9 spine nella parte dorsale e privo di spine in quella ventrale. Il rostro prosegue posteriormente in una carena fin quasi al bordo del carapace. Gli occhi sono pedunculati e privi di tubercoli. La colorazione è rosa-arancio tendente al rosso-violaceo sul carapace e, soprattutto, sul rostro.



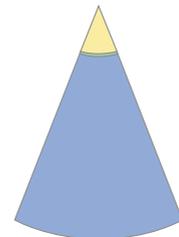
Presente su tutte le coste italiane soprattutto sul versante tirrenico. Specie bentonica, vive in gruppo. Si pesca abitualmente con reti a strascico. Carne particolarmente apprezzata, utilizzabile per numerose preparazioni alimentari.



Bassissimo contenuto in grassi (0,20%) ed elevatissimo apporto in proteine (20,30%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 18,1%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 15,6%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 15,2% ed il 19,5% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a quasi 1 a 5.



	%
proteine	20,3
grassi	0,2
umidità	74,2



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

GAMBERO ROSSO *Aristeomorpha foliacea*



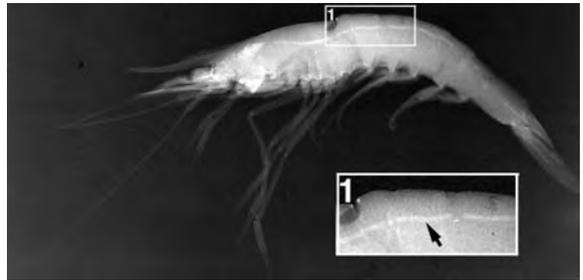
Crostaceo di taglia media, con corpo compresso lateralmente.

Il cefalotorace è ricoperto di una robusta corazza (carapace) con numerose spine ed è provvisto di 13 paia di appendici. Il cefalotorace è seguito dalla regione posteriore o addome, che è costituita da 6 segmenti articolati, lisci ed intersecati longitudinalmente da una

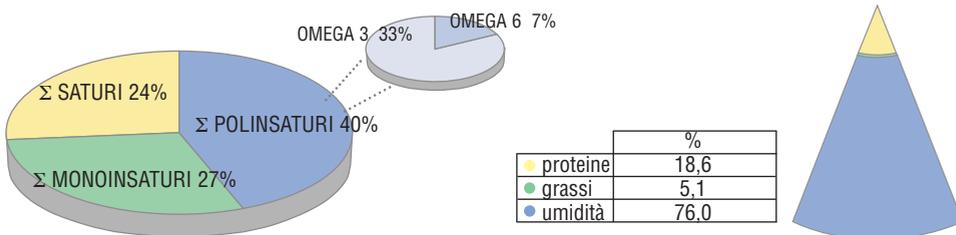
piega, di cui i primi 5 sono muniti ciascuno di un paio di appendici per il nuoto (pleopodi) ed il sesto è formato da appendici a lamelle (uropodi) e termina con un ventaglio (telson o coda). Il carapace è armato da un rostro. I grossi occhi sono localizzati su un peduncolo sotto il rostro. La colorazione del corpo è rosso acceso, con sfumature violacee nella parte superiore del carapace e lungo le giunture dei segmenti dell'addome. La lunghezza più comune di questa specie va da 10 a 18 cm, fino a raggiungere quella massima di circa 22 cm.



Presente in tutto il Mediterraneo, soprattutto nel versante Sud. Specie demersale, predilige fondi fangosi e vive tra i 200 e 1000 m. Si pesca con reti a strascico. Carne particolarmente apprezzata e molto richiesta sul mercato. La taglia, maggiore rispetto agli altri appartenenti all'Ordine, consente l'elaborazione di molteplici preparazioni alimentari.



Presenta un bassissimo contenuto in grassi (0,10%) ed un elevatissimo apporto in proteine (20,20%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 17,3%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 18,9%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 14,2% ed il 18,5% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a 1 a 5.



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

GAMBERO VIOLA *Aristeus antennatus*



Caratteri distintivi: nelle femmine e nei maschi giovani il rostro è lungo, sottile ed incurvato verso il verso l'alto, con 3 denti dorsali robusti sulla parte prossimale; nei maschi adulti il rostro è più corto, con 3 denti dorsali. Presenza di una carena dorsale sul terzo (rudimentale), quarto, quinto e sesto segmento addominale terminante causalmente, su ogni segmento con una spina appuntita. Assenza sul carapace di spina epatica e di carene assai marcate.

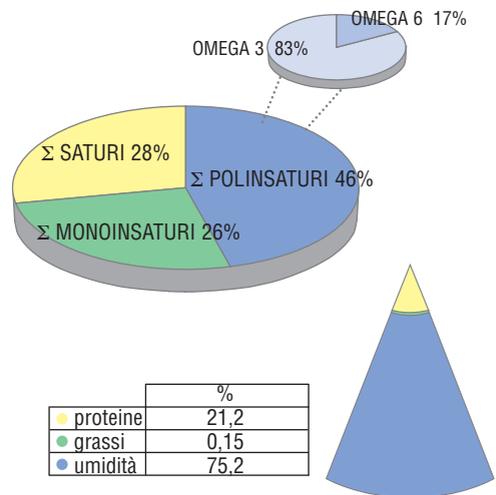
Carapace con carena post-rostrale poco evidente che non oltrepassa la metà del carapace medesimo. Solco cervicale corto, non esteso fino alla regione dorsale del carapace. Flagello superiore delle antennule corto ed appiattito. Lunghezza massima del corpo 22 cm. Presenta una colorazione rosso-chiara, rosea, con sfumature violette nella parte dorsale del carapace e lungo le congiunzioni dei segmenti addominali.



Specie tipica del mediterraneo, specie comune frequente nel bacino orientale. Atlantico orientale: presente dal Portogallo al Marocco ed alle Isole di Capo Verde. Specie di buon interesse commerciale, in particolare nell'area mediterranea; commercializzata fresca o congelata. Le carni sono squisite, delicate, particolarmente apprezzate.



Presenta uno scarsissimo apporto di grassi (0,15%) ma un ottimo apporto di proteine (21,2%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentato è l'acido palmitico con il 18,1%. Tra i monoinsaturi è stato rilevato in concentrazioni maggiori l'acido oleico con il 15,6%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi si sono rilevate elevate concentrazioni di EPA e DHA, rispettivamente del 15,2 e 19,5%. Il rapporto ω 3/ ω 6 è circa 5.



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

GATTUCCIO *Scyliorhinus canicula*



Ha corpo slanciato ed affusolato, capo schiacciato dorso-ventralmente, con muso breve e arrotondato. L'occhio è ovale, infossato, manca di membrana nittitante; immediatamente dietro questo si apre lo spiracolo. Le narici sono più vicine alla bocca che all'apice estremo del muso. Ha 5 fessure branchiali piccole, di cui le ultime due sono a contatto con le pettorali. La bocca è molto arcuata e quando è chiusa il suo margine anteriore è coperto dalle valve nasali. In ambedue le mascelle vi sono numerosi dentini con una grande cuspidata centrale; altri dentini più piccoli sono disposti in una o due serie. La prima pinna dorsale è piccola ed inserita oltre l'inserzione della pinna ventrale. La seconda dorsale è simile alla prima, ma è più piccola. Le pinne dorsali sono situate molto indietro dopo l'inserzione delle ventrali. Le ventrali, poste a metà della lunghezza del corpo, sono triangolari, strette, lunghe ed arrotondate all'angolo esterno. L'anale è quasi opposta alla seconda dorsale. Le pettorali hanno margini pressoché dritti e apici poco arrotondati.



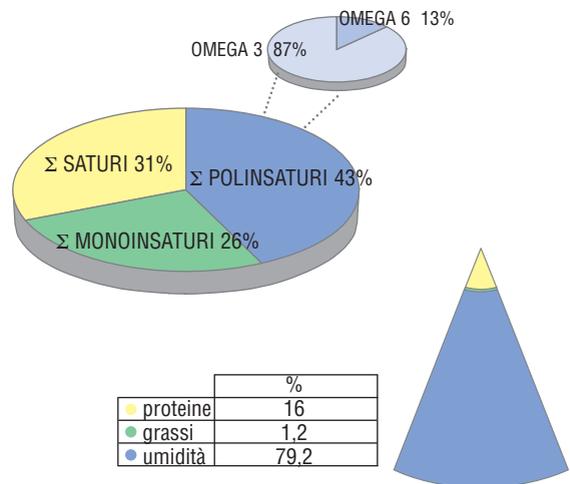
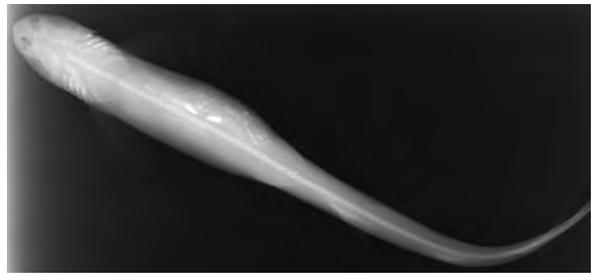
Comune sulle coste italiane.

Si nutre di pesci e invertebrati, specialmente paguri, gasteropodi e vermi. Viene pescato dalle reti a strascico dei pescherecci in fondali fangosi. Occasionalmente si pesca con le reti da posta e con i palangresi. La carne è dura e di scarso pregio; il fegato è tossico.

Arriva ad una lunghezza di 1 metro, ma mediamente è intorno ai 60 cm.



Presenta un modesto apporto di grassi (1,2%) ed un discreto apporto proteico (16%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentato è l'acido palmitico con il 21,3%. Tra i monoinsaturi è stato rilevato in concentrazioni maggiori l'acido oleico con il 15,2%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi i più presenti sono EPA e DHA rispettivamente con concentrazioni del 6,6% e 20,6%. Il rapporto ω 3/ ω 6 è circa 6,6.



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

GHOZZO *Gobius cobitis*

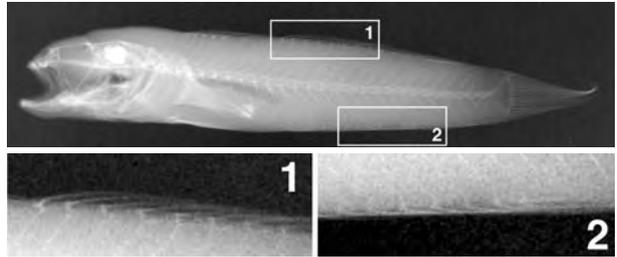


Corpo tozzo, massiccio nella sua metà anteriore, si restringe molto verso la metà posteriore. Le squame, che si estendono anche sulla nuca, sono piccole. La testa è grossa, più larga

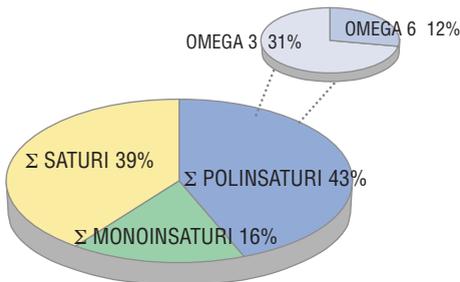
che alta. Gli opercoli sono gonfi e bombati. Gli occhi sono ovali, piccoli, posti in alto. La bocca è moderatamente grande, obliqua, ha labbra grosse e carnose. Nelle mascelle vi sono denti finissimi disposti in più serie. La prima pinna dorsale triangolare, inizia un poco dietro la base delle pettorali, la seconda più lunga raggiunge l'inizio della codale. La codale è tondeggiante e non particolarmente ampia. Le pettorali sono arrotondate. La colorazione è mimetica, brunastra o verdastra con macchie più scure sotto le pinne dorsali e lungo la linea mediana dei lati.



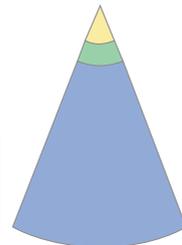
Comune sulle coste italiane. Vive su fondali rocciosi e algosi, anche a poca profondità. Si cattura occasionalmente con i tramagli e con le nasse, abbocca facilmente alle lenze ferme. Può raggiungere i 25 cm di lunghezza. Presenta una lisca centrale e numerose lische disposte lungo i margini del corpo difficili da isolare. Utilizzato per le zuppe ed anche fritto.



Consistente apporto in grassi (9,19%) e buon contenuto in proteine (15,6%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 21,3%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 11,2%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 5,2% e 20,8% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari ad oltre 1 a 2,5.



	%
● proteine	15,6
● grassi	9,19
● umidità	74



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

GRONGO *Conger conger*



Ha corpo cilindrico e compresso lateralmente nella parte codale. La testa è depressa dorso-ventralmente. La pelle è ricoperta di muco. Presenti pori sensoriali lungo la linea laterale e sulla testa. La bocca è ampia e l'occhio ovale e abbastanza grande. I denti sono disposti in file su mascellari. Le labbra sono carnose e quella superiore porta sull'estremo le due narici anteriori a forma di tubicino. La pinna dorsale si estende fino alla coda, dove si salda con l'anale. Le pettorali sono ben sviluppate e le ventrali non esistono. Il colore del dorso normalmente è grigio ardesia e quello del ventre biancastro.

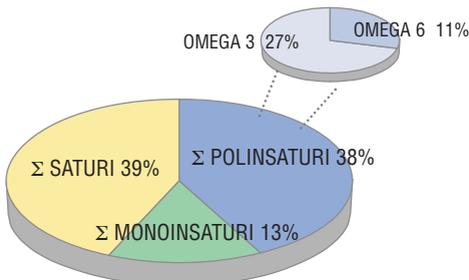


Comune lungo tutte le coste italiane. Vive

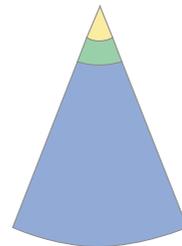
da 10 m ad oltre 1000 m di profondità in zone rocciose, riparandosi di giorno in buchi o cavità. Si trova pure intanato in scogli isolati o relitti nelle zone sabbiose. Si cattura con lenze, reti e nasse. Può arrivare a superare i due metri di lunghezza. Presenta una lisca centrale e numerose altre lisce a cui deve essere prestata particolare attenzione durante la preparazione ed il consumo. Si presta molto bene alla preparazione di zuppe.



Consistente apporto in grassi (10,76%) ed un buon contenuto in proteine (14,2%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 20,9%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 10,2%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 3,4% ed il 19,5% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a circa 1 a 2.



	%
proteine	14,2
grassi	10,76
umidità	74



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

LAMPUGA *Coriphaena hippurus*

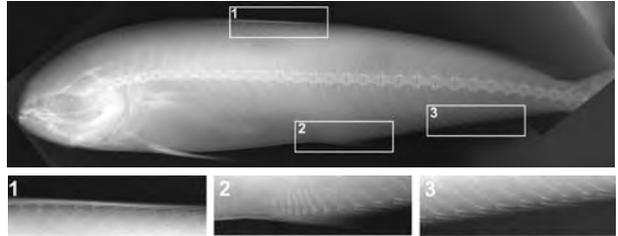


Corpo allungato, schiacciato lateralmente e ricoperto di piccolissime squame incapsulate nell'epidermide, che danno l'aspetto di una pelle liscia. La bocca è un poco obliqua, con la

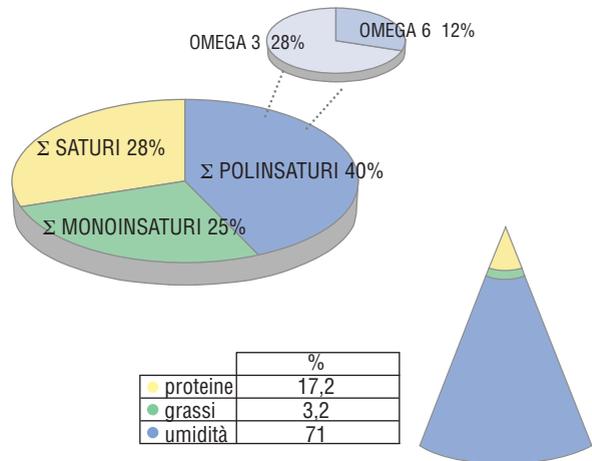
mandibola lievemente prominente. Ha una sola pinna dorsale lunga e abbastanza alta, non differenziata in raggi spinosi e molli. L'anale è sviluppata ma più corta della dorsale. La coda è profondamente forcuta, con i lobi uguali, stretti e acuti e non molto divergenti. Le pettorali sono falciiformi e non sono molto grandi e le ventrali si alloggiano in una depressione del corpo, quando sono in riposo e ripiegate all'indietro. La colorazione del dorso e della pinna dorsale è azzurro verdastra o azzurra indaco, più o meno scuro con riflessi metallici e sui fianchi riflessi dorati e argentati, su cui si notano dei punti scuri e macchie dorate, i colori scompaiono abbastanza rapidamente dopo la morte dell'animale.



Presente in tutto il Mediterraneo. Pelagico, si trova spesso associato in banchi alle ricciole. Si pesca con palangresi galleggianti ed abocca facilmente alle lenze trainate. Raggiunge i 190 cm di lunghezza. Carne molto apprezzata che si presta a numerose preparazioni. Presenta una lisca centrale ben definita, le dimensioni ne permettono la lavorazione in tranci.



Ottimo contenuto in grassi (3,2%) e notevole apporto in proteine (17,2%). Tra gli acidi grassi saturi più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 17,2%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 15,3%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 7,2% e il 16,2% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a 1 a 2.



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

LANZARDO *Scomber japonicus colias*

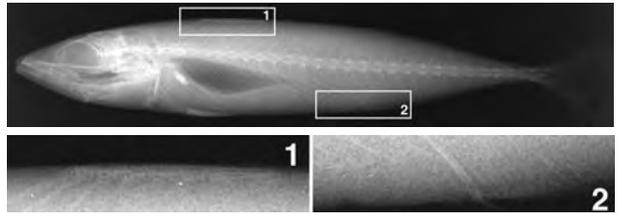


Corpo fusiforme somigliante allo sgombrò, ha però l'occhio molto più grande e un corsaletto evidente. A differenza dello sgombrò possiede la vescica

natatoria. Le pinne dorsali sono ben separate. Posteriormente alla seconda dorsale ed anale si trovano 5-7 pinnule. Sul peduncolo codale sono presenti due piccole carene. La colorazione è simile a quella dello sgombrò, ma ha le strisce vermicolari nere del dorso più strette, più interrotte e meno evidenti. Anche la presenza di macchie scure sui fianchi argentati, lo differenzia dallo sgombrò. Spesso si rinviene una fascia dorata longitudinale, che va dall'opercolo alla pinna codale.



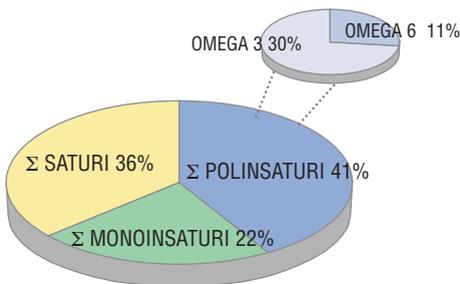
Presente in tutto il Mediterraneo. Specie pelagica gregaria che si raduna in grandi banchi di esemplari della stessa taglia e della stessa età. Si cattura con lenze, ferme o trainate, con reti da posta, da circuizione e con la rete a strascico. Mediamente è più grosso



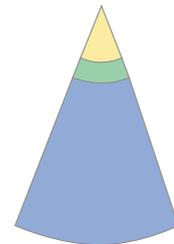
dello sgombrò e la sua taglia oscilla tra 35 e 50 cm. Carni apprezzate ed adatte a numerose preparazioni. Presenta una lisca centrale ben evidente, facile da individuare ed asportare.



Presenta un elevato contenuto in grassi (8,9%) a cui si associa un altrettanto consistente apporto in proteine (23,2%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 22,3%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 15,3%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 4,8% ed oltre il 20% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a circa 1 a 3.



	%
proteine	23,2
grassi	8,9
umidità	66



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

LECCIA STELLA *Trachinotus ovatus*



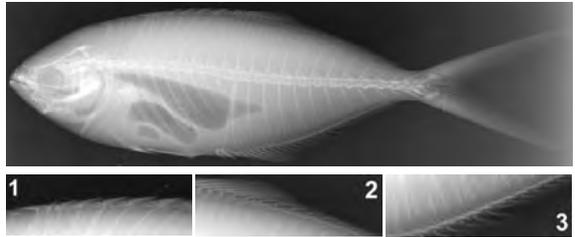
Corpo ovale, compresso lateralmente e alto, pelle con scaglie piccole e lisce. La testa è con muso corto e arrotondato. Gli occhi non sono grandi e portano una palpebra adiposa. La bocca, piccola ed obliqua, è lievemente protrattile. I denti sono piccoli

ed acuminati. La prima pinna dorsale è preceduta da un corto aculeo. La seconda dorsale è lunga e bassa, ma con inizio allungato a forma di lobo. La codale è forcuta, con i lobi molto allungati e stretti. Le pettorali sono corte e le ventrali ancora più piccole. La colorazione è grigio azzurra sul dorso, fianchi azzurrastru madreperlaceo, con 3/4 macchie nerastre verticali. Ventre bianco madreperlaceo. Macchia nera sui lobi della seconda dorsale e dell'anale, che hanno sfumature giallastre, e sulle punte di quelli della codale, che è grigiastra.

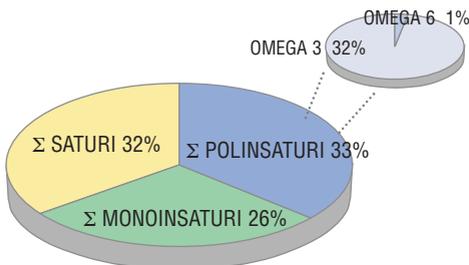


Diffusa in tutto il Mediterraneo.

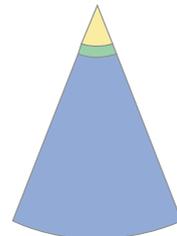
Specie pelagica, ma si avvicina alla costa in banchi. Si cattura con lenze trainate, con reti di circuizione, capita nelle tonnare ed anche nelle sciabiche da spiaggia. Raggiunge i 50 cm. Ha carni bianche, compatte e saporite. Lisca centrale ben definita e facile da asportare così come le lisce presenti lungo i margini laterali.



Buon contenuto in grassi (4,5%) ed altrettanto consistente l'apporto in proteine (17,2%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 24,3%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 14,6%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 10,1% e il 20,6% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è di 1 a 32.



	%
● proteine	17,2
● grassi	4,5
● umidità	74,5



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

LUCERNA/PESCE PRETE *Uranoscopus scaber*



Corpo con sezione quasi rotonda. Testa massiccia e grande coperta di placche ossee granulose, non ha squame nella zona opercolare, orbitaria e superiore. Occhi piccoli, ricoperti da un tegumento che è trasparente in corrispondenza della pupilla rivolti verso l'alto. La bocca si apre dorsalmente con taglio grande e

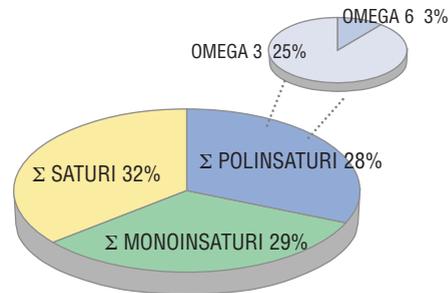
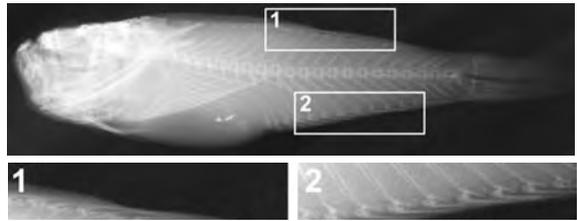
verticale. I denti, piccoli e cardiformi, nella mascella superiore nella mandibola ricurvi all'indietro. Dietro gli occhi, posti sopra la testa, vi sono placche ossee rilevate, ruvide e granulose munite di spine, inclinate verso l'alto, velenose anche per l'uomo. La prima delle due pinne dorsali è piccola, con 4 spine e a forma triangolare. L'anale ha il primo raggio spinoso e gli altri molli di lunghezza crescente verso la coda. Le pettorali sono ampie e le ventrali vicine alla gola. La codale è ampia col bordo arrotondato. La colorazione è bruno oca, presenti delle strisce oblique sui fianchi.



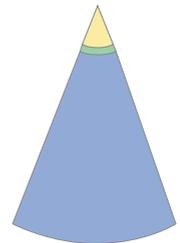
Presente su tutte le coste italiane. Vive seppellito nella sabbia, da cui lascia sporgere gli occhi. Si pesca con reti a strascico. Le sue dimensioni possono raggiungere i 30 cm. Presenta una lisca centrale e numerose lisce lungo i margini laterali. Carne bianca e molto apprezzata ma di difficile lavorazione, buona per le zuppe.



Buon contenuto in grassi (3,16%) ed ottimo apporto in proteine (17,2%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 18,3%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 15,6%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 8,2% e il 15,9% rispettivamente. Il rapporto ω 6/ ω 3 è pari a 1 a 8.



	%
● proteine	17,2
● grassi	3,18
● umidità	77,0



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

LUPINO/VONGOLA *Venus gallina*

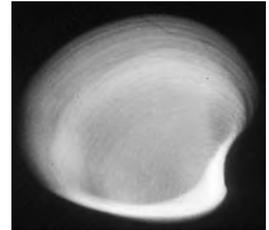


Mollusco con due valve, distinte ed uguali, tenute insieme da una cerniera, costituita da incastri con 3 denti cardine in ciascuna valva e legamenti. La valva è triangolare, arrotondata e più corta nella parte anteriore e tondeggiante posteriormente ed è formata esternamente da numerose piccole costole concentriche, incrociate da strie radiali sottili ed irregolari, che terminano in un piccolo ispessimento (umbone). Internamente, la valva è liscia con una stria interna che forma un'ansa con angolo orientato verso l'alto ed impronte tondeggianti, dove si attaccano i muscoli adduttori. Il margine interno della conchiglia è seghettato finemente. La colorazione esterna della conchiglia è grigia o bruno chiara, con raggi punteggiati, striati, o composti da linee spezzate scuri o violacei. La colorazione

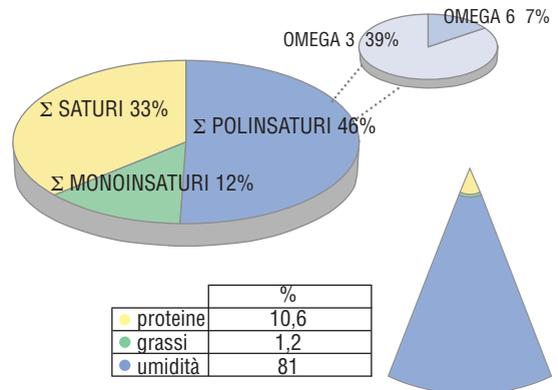
interna è bianca o giallastra, con sfumature violacee nella parte superiore e posteriore. Può raggiungere una dimensione massima di circa 5 cm.



Vive in colonie numerose nei fondi a sabbie fini ben calibrate, poco profondi e con poca pendenza. È necessario utilizzare, esclusivamente, prodotto commercializzato nelle apposite confezioni recanti clippatura con etichetta. Particolarmente apprezzata ed estremamente versatile nell'impiego gastronomico, specialmente in abbinamento con la pasta.



Ridotto apporto in grassi (1,2%) e discreto contenuto proteico (10,6%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 20,1%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 4,9%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 20,1% ed il 14,2% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a 1 a 5.



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

MELÙ *Micromesistius poutassou*

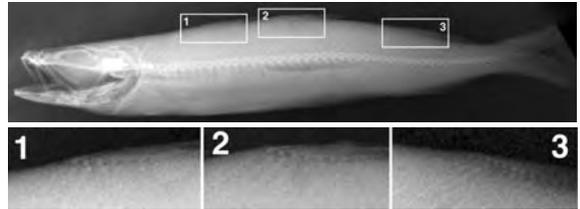


Corpo snello ed affusolato. La testa è conica con bocca ampia e mascella inferiore lievemente prominente o uguale alla superiore. Nella mascella superiore vi è una fila esterna di denti sottili, acuminati e

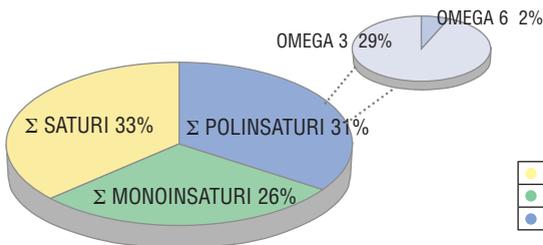
rivolti indietro ed una fascia interna di dentini piccolissimi. In quella inferiore esiste solo la fascia esterna di denti aghiformi. L'occhio è grande e circolare. Sprovvisto di barbighi. Tutto il corpo è ricoperto di piccole squame poco visibili. La linea laterale è rettilinea e segue il profilo del dorso. Le pinne dorsali sono tre. Le prime due strette e triangolari e la terza lunga e più bassa. Le anali sono due. La coda ha il margine posteriore incavato al centro. Le pettorali sono brevi e le ventrali molto piccole e poco appuntite. Colore grigio piombo sul dorso, più chiaro sui fianchi fino a argenteo e bianco latteo sul ventre. Al margine posteriore dell'opercolo e alla base della pettorale presente una macchia nera, non sempre evidente.



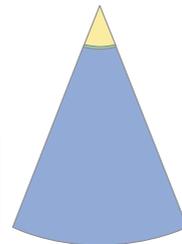
Abbondante nei mari italiani. Frequenta acque tra i 100 e i 500 metri al largo delle coste, verso cui, però, si spinge spesso. La taglia media è sui 25 cm, ma si pescano esemplari fino a 40 cm. Presenta una lisca centrale e numerose lische lungo i margini laterali del corpo. Si presta a numerose preparazioni alimentari anche se la carne risulta poco soda.



Bassissimo contenuto in grassi (0,4%) e ottimo apporto in proteine (17,4%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 20,23%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 16,86%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con l'8,37% ed il 23,6% rispettivamente. Il rapporto ω 6/ ω 3 è pari a circa 1 a 15.



	%
● proteine	17,4
● grassi	0,3
● umidità	80,5



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

MERLUZZO *Merluccius merluccius*

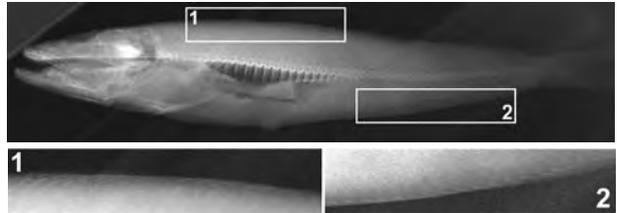


Corpo allungato poco compresso lateralmente e ricoperto da squame piccole e caduche. La testa è lunga, con muso conico appuntito e bocca ampia con mandibola prominente, priva di barbigli.

Nelle mascelle vi sono due o tre serie di denti sottili acuminati. L'occhio non è molto grande ed è rotondo. Le pinne dorsali sono due ed hanno raggi molli. La prima è alta e triangolare e senza raggi filiformi. La seconda, vicina alla prima, arriva fino al peduncolo codale e nella sua vicinanza si rialza arrotondandosi nel bordo. L'anale è disposta simmetricamente alla seconda dorsale e ha quasi la stessa lunghezza e forma. La codale è a spatola, con bordo troncato verticalmente. Le pettorali sono ben sviluppate. La linea laterale è visibile e quasi rettilinea. La colorazione è grigio cenere o grigio topo uniforme, più scuro sul dorso e più chiaro sui fianchi, con riflessi argentati. Bianco argento sul ventre.



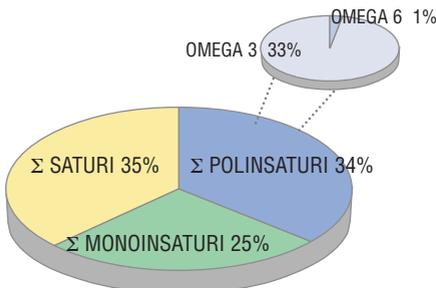
Comune in tutto il Mediterraneo. Vive su fondi sabbiosi o fangosi tra 100 e 400 m, ma può risalire fino a 30 m. Si cattura con reti a strascico in profondità e con i palangresi d'altura o in rete da posta intorno ai 30 metri.



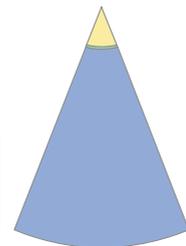
Può superare il metro di lunghezza. La lisca centrale, ben identificabile, non presenta particolari difficoltà nell'asportazione così come le lisce presenti lungo i margini laterali.



Basso contenuto in grassi (0,3%) e consistente apporto in proteine (17%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 21,3%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 17,2%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 9,8% e il 22,6% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a 1 a 33.



	%
proteine	17
grassi	0,3
umidità	81,5



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

MORMORA *Lithognathus mormyrus*

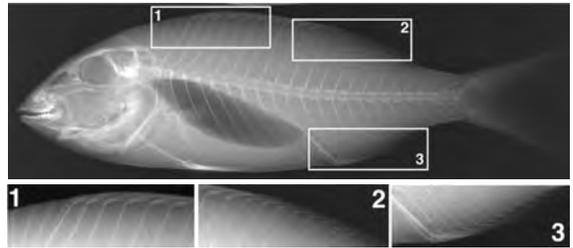


Corpo allungato, molto compresso lateralmente, con testa grande acuminata. Occhio relativamente piccolo e posto nella parte superiore della testa. La bocca è situata inferiormente ed è abbastanza ampia, leggermente protrattile e con labbra spesse. Le mascelle sono munite anteriormente di denti sottili su diverse file.

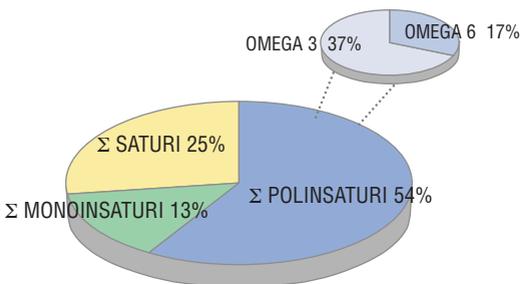
Ha una sola dorsale molto bassa con 11/12 raggi spinosi e altrettanti molli. Anche l'anale è bassa e con tre raggi spinosi. La colorazione presenta strisce verticali nerastre di grandezza variabile, secondo gli individui e la zona.



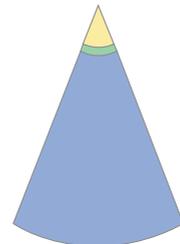
Diffusa in tutto il Mediterraneo, vive quasi sempre a stretto contatto di fondi sabbiosi o misti, al massimo a 20 m di profondità. Viene catturata in massima parte con le sciabiche da spiaggia ed anche nelle reti a strascico. Raggiunge al massimo i 30 cm di lunghezza. Presenta una ben definita lisca centrale, facile da asportare durante la preparazione. Le lisce presenti lungo il margine dorsale sono ben definite e corrono per gran parte del margine.



Presenta un buon contenuto in grassi (3,18%) ed un elevato contenuto in proteine (17,2%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 15,6%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 10,2%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 8,5% e il 24,5% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a 1 a 2.



	%
proteine	17,2
grassi	3,18
umidità	77



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

MOSCARDINO *Eledone moscata*



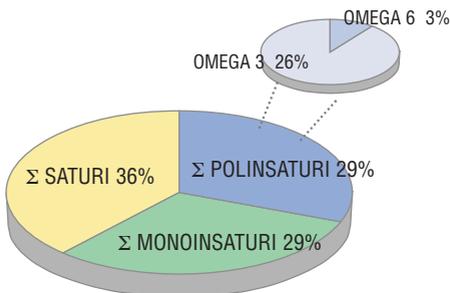
Mollusco cefalopode, ottopode, molto simile al polpo. Degli otto tentacoli, uno svolge, nel maschio, la funzione di organo copulatore e viene chiamata ectocotile. A differenza del polpo il moscardino possiede un'unica fila di ventose per ogni tentacolo, il colore è marroncino con riflessi grigio-brunastri, appena pescato emana un caratteristico odore di muschio, da cui deriva il nome di moscardino. Il corpo è a forma di sacco, ventralmente si dipartono i tentacoli che contornano la bocca, gli occhi sono in posizione laterale.



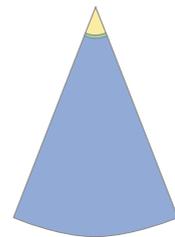
Presente in tutto il Mediterraneo. Vive su fondali fangosi. Viene pescato principalmente con reti a strascico e con le nasse. Carne molto apprezzata ed utilizzata per numerose preparazioni alimentari in ragione delle ridotte dimensioni.



Presenta un basso contenuto in grassi (1,20%) ed un discreto apporto in proteine (11,6%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 21,5%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 18,2%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 10,2% ed il 12,5% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a quasi 1 a 10.



	%
proteine	11,6
grassi	1,2
umidità	81,2

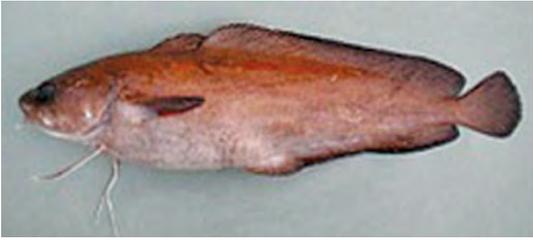


Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

MUSDEA *Phycis blennoides*

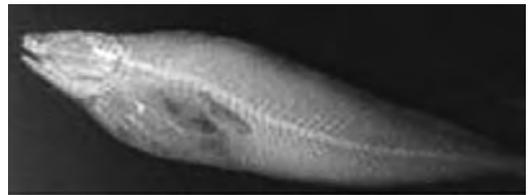


Ha corpo fusiforme, un poco rigonfio nella parte addominale, coperto di squame più grandi e meno aderenti di quelle della specie congenere. Sulla linea laterale si contano specie 68-78 squame con 45-50 tubuli. La testa ha occhi grossi, che toccano col margine superiore il profilo dorsale. La bocca è grande e la mascella superiore

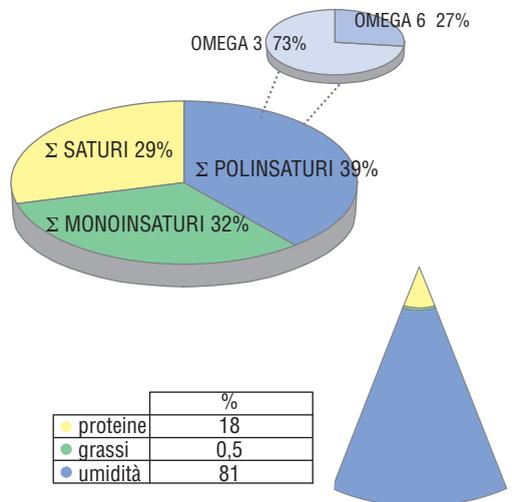
è lievemente più lunga della mandibola, che è provvista di un barbiglio. I denti sono minuscoli e sottili, presenti anche sul vomere. Le pinne dorsali sono due. La pinna anale, unica, è bassa e più corta della dorsale e della metà del corpo. La codale ha il margine posteriore arrotondato. Le pettorali si estendono oltre l'inizio della seconda dorsale. Le ventrali sono molto lunghe. La tinta del dorso è giallastro con sfumature rosa carminio, chiare sui fianchi e scure sulla zona dorsale del capo e meno evidente nel pesce morto. La regione ventrale è bianca con riflessi azzurrastrati e biancastra è anche la zona inferiore dei lati del corpo. Spesso presente una macchia nera al margine supero-posteriore dell'opercolo.



Frequenta fondali fangosi dai 200 metri ad oltre 800. Si cattura con reti a strascico dei motopescherecci, abbocca agli ami dei parangali di fondo. La sua carne è molliccia e poco pregiata. In Italia non supera i 50 cm di lunghezza. Nei mari italiani comune nel Tirreno e nel Mar Ligure, più rara nello Jonio ed in Adriatico.



Presenta uno scarsissimo apporto di grassi (0,5%) ma un notevole apporto di proteine (18%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentato è l'acido palmitico con il 19,2%. Tra i monoinsaturi è stato rilevato in concentrazioni maggiori l'acido oleico con il 25,1%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi il più presente è il DHA con concentrazioni del 21,6%. Il rapporto ω 3/ ω 6 è pari al 2,75%.

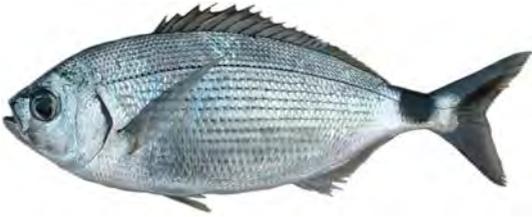


Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

OCCHIATA *Oblada melanura*

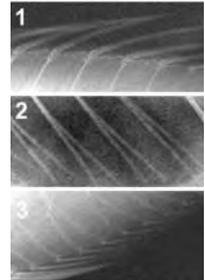
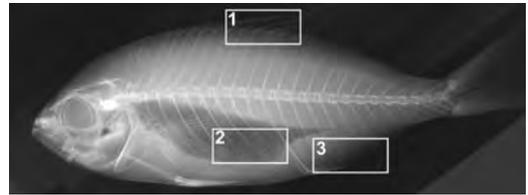


Corpo ovale, compresso lateralmente. L'occhio è piuttosto grande. La bocca è relativamente piccola. Il corpo è coperto di scaglie piccole sul dorso ed abbastanza grandi sui fianchi. Anche le guance sono ricoperte di scaglie. La prima dorsale, che è unica, è composta

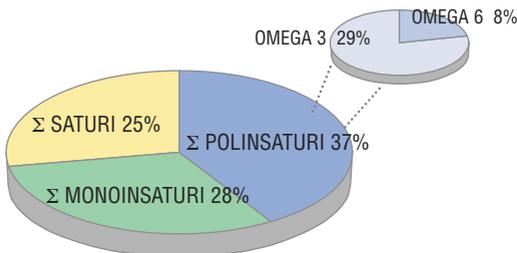
di undici raggi spinosi e quattordici molli. L'anale, bassa e corta, porta tre spine. Le pettorali sono falciformi e non eccessivamente sviluppate e le ventrali, che si inseriscono sotto le pettorali, hanno un raggio spinoso. La coda è forcuta, ampia, con i lobi ben sviluppati e distinti. I fianchi e il ventre sono bianco argento, il dorso è azzurroastro e la regione sopra orbitale infra orbitale è nerastra. Sui fianchi, negli esemplari adulti, vi sono delle linee longitudinali strette, nerastre o azzurrastre. Caratteristica è la macchia nera sul peduncolo codale che lo copre completamente sia superiormente che sui fianchi senza arrivare a congiungersi al disotto.



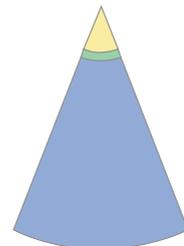
Specie caratteristica del Mediterraneo. È una specie gregaria e litorale, che frequenta i fondi algosi e rocciosi. In generale è di piccola taglia. Le più grosse raggiungono la lunghezza di 30 cm e circa 1 Kg di peso. Carne molto apprezzata. Presenta una lisca centrale ben distinta ed agevole da asportare. Le lisce presenti sui margini laterali sono ben distinguibili.



Buon contenuto in grassi (3,7%) ed ottimo apporto in proteine (19%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 16,3%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 17,2%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 7,5% e il 17,3% rispettivamente. Il rapporto ω 6/ ω 3 è pari a quasi 1 a 4.



	%
● proteine	19
● grassi	3,7
● umidità	77



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

ORATA *Sparus aurata*

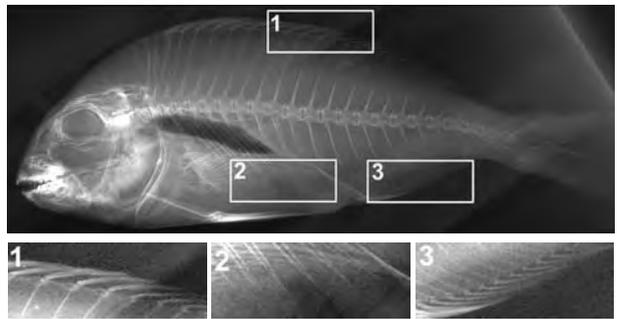


Corpo ovale, compresso, con testa corta e massiccia con bocca terminale inferiore. Il profilo è tondeggiante con muso ottuso. Gote munite di squame. La mascella superiore è lievemente più avanti della mandibola. Vi è una sola dorsale con undici raggi spinosi che

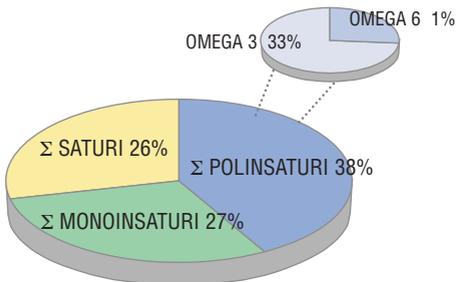
si possono ripiegare e nascondere in un solco del dorso. La colorazione presenta la caratteristica fascia dorata sul muso che unisce i due occhi e quella nera all'origine della linea laterale. Un'altra macchia scarlatta è al margine dell'opercolo. Quella del corpo presenta variazioni argentee. Nella pinna dorsale, che è azzurrastra, può esserci una fascia longitudinale scura.



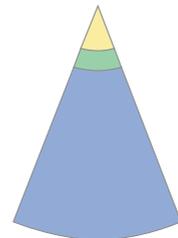
Comune in tutto il Mediterraneo. Pesce, con abitudini gregarie, frequenta le praterie di Posidonia, vicino costa. Si pesca con i tramagli, con i palangresi galleggianti e con la rete a strascico. Può raggiungere i 70 cm. Presenta una lisca centrale ben identificabile ed agevole da asportare. Le lische presenti lungo i margini laterali risultano facili da asportare.



Presenta un elevato contenuto in grassi (8,45%) supportato da un buon apporto in proteine (19%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 16,2%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 15,9%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 5,2% e il 16,5% rispettivamente. Il rapporto ω 6/ ω 3 è pari a quasi 1 a 3.



	%
proteine	19
grassi	8,4
umidità	69



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

PAGELLO FRAGOLINO *Pagellus erythrinus*



Corpo ovale, compresso lateralmente. La testa non è molto grande e il muso è appuntito e porta le aperture nasali molto vicine e di forma quasi circolare. Tutto il corpo è coperto di squame, compreso opercolo e preopercolo.

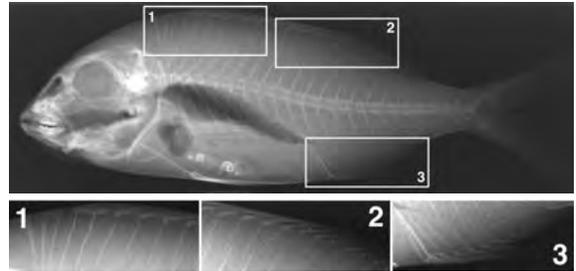
La linea laterale segue il profilo dorsale, partendo dal bordo superiore dell'opercolo per giungere al centro della base della codale. La pinna dorsale è unica, formata anteriormente da raggi spinosi, posteriormente da

raggi molli. La codale è forcuta a lobi eguali e coperta di scaglie alla base. Le pettorali sono triangolari e lunghe. La colorazione è rosa argentea sui fianchi e rosso più scuro sul dorso che diviene carminio vivo nel bordo superiore dell'opercolo.

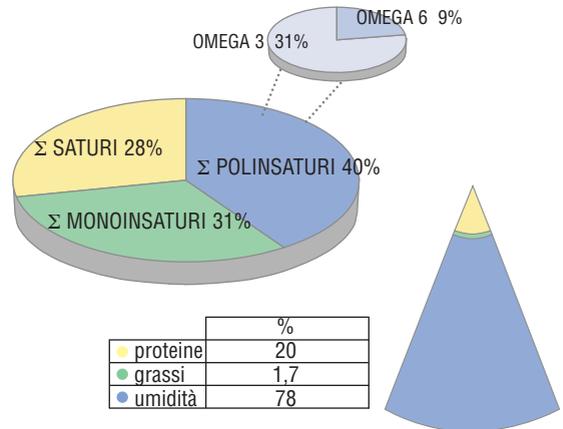


Abbondante su tutte le coste italiane. È una specie bentonica costiera in profondità variabili fra 15 e 120 metri circa. Viene catturato abbondantemente dalle reti a strascico su fondali sabbiosi e fangosi intorno ai 100 m di profondità. Sembra che possa raggiungere i 60 cm di lunghezza. La lunghezza media è tra i 15 e i 25 cm.

La sua carne è buona. Si presta a numerose preparazioni. Presenta una lisca centrale ben definita, le lisce presenti sui margini laterali sono ben identificabili e facili da asportare.



Basso contenuto in grassi (1,7%) ed ottimo apporto in proteine (20%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 15,6%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 20,3%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 7% ed oltre il 20% rispettivamente. Il rapporto ω 6/ ω 3 è pari a circa 1 a 3,4.



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

PALAMITA *Sarda sarda*

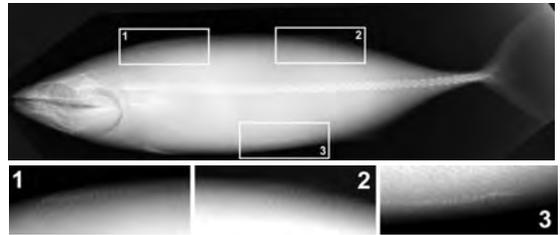


Corpo allungato e fusiforme, di taglia superiore allo sgombro, rispetto al quale è un po' più compresso lateralmente ed ha la seconda pinna dorsale subito dietro la prima. La testa è a punta, con bocca ampia e

mascella superiore lievemente prominente. I denti sono compressi, robusti e posti in un'unica fila nelle mascelle. Presenti alcuni denti sui palatini. Le squame coprono tutto il corpo e sono piccole, tranne la parte anteriore del tronco dove sono grandi e formano un corsaletto. La linea laterale è visibile e ondulata. Ai lati del penduncolo codale si trova una chiglia longitudinale accompagnata da due piccole creste convergenti verso la codale. La codale è ampia e forcuta. La colorazione è azzurra sul dorso, nerastra alla base della dorsale e sulla testa. Sui fianchi è azzurro verde superiormente, con linee sinuose longitudinali e oblique nere. Inferiormente e sul ventre, è bianco-argentea con riflessi metallici.



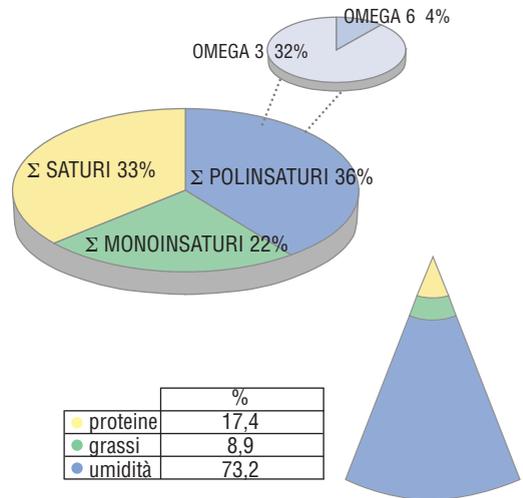
Presente in tutto il Mediterraneo. Specie pelagica, gregaria e migratoria. Si pesca con le palamitare e con reti di circuizione. Abbocca all'amo delle traine. Raggiunge gli 80 cm di lunghezza e i 10 kg di peso. Carne apprezzata ed estremamente versatile nell'utilizzo. Presenta una grande lisca centrale ben identificabile. La grande



taglia permette la preparazione in tranci.



Notevole apporto in grassi (8,9%) ed un consistente contenuto in proteine (17,4%). Tra gli acidi grassi saturi (SFAs 33%) il più rappresentativo è stato l'acido palmitico (C16:0) con il 22,1%. Tra i monoinsaturi (MUFAs 22%) l'acido oleico (C18:1 n-9) è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 14,2%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi (PUFAs) quelli maggiormente presenti sono EPA (20:5 n-3) e DHA (22:6 n-3) con il 7,8% e il 22,6% rispettivamente. Il rapporto ω 6/ ω 3 è pari a quasi 1 a 8.



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

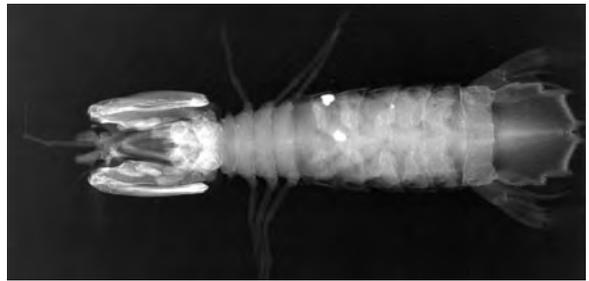
PANNOCCHIA *Squilla mantis*



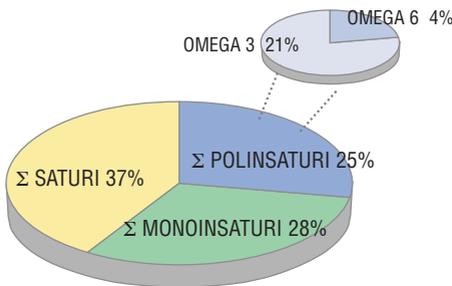
Crostaceo dal corpo compresso dorso-ventralmente. Capo piccolo, ricoperto da robusta corazza, con occhi pedunculati. Le prime cinque paia di arti toracici sono cheliformi. L'addome risulta particolarmente sviluppato. Sul telson presenta due falsi occhi. Presenta una colorazione pressoché uniforme giallo chiaro con sfumature madreperla.



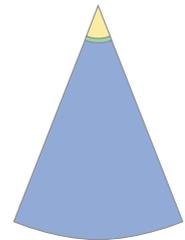
Presente in tutto il Mediterraneo. Vive in profondità su fondali sabbiosi e fangosi. Viene pescata principalmente con reti a strascico. Carne particolarmente apprezzata per la sua delicatezza. Si presta a numerose preparazioni. Presenta i margini laterali dentellati a cui bisogna prestare particolare attenzione.



Bassissimo contenuto in grassi (1,84%) e moderato apporto in proteine (13,6%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 22,2%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 12,5%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 8,2% ed il 9,6% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a 1 a 4.



	%
proteine	13,6
grassi	1,84
umidità	81



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

PEZZOGNA/OCCHIALONE *Pagellus bogaraveo*

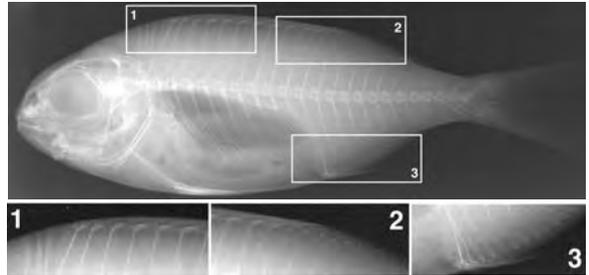


Corpo allungato e compresso lateralmente, testa corta ed ottusa. Il muso è tondeggiante e la bocca, terminale inferiore, non molto grande. Occhio molto grande, che negli esemplari in pescheria spesso è estroflesso per rapido sbalzo di pressione durante la pesca in fondali profondi. Ha un'unica pinna dorsale, composta da 12 raggi spinosi nella prima metà. L'a-

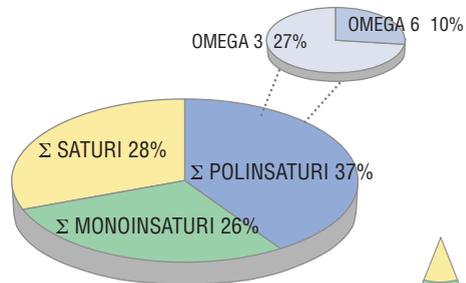
nale ha 3 raggi spinosi e 12 molli. Le pettorali sono falciformi e le ventrali toraciche con una sola spina. La colorazione è grigiasta che può tendere al giallastro o al rossastro, più scura dorsalmente. Una macchia nerastra è presente all'inizio della linea laterale.



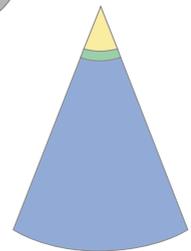
Comune nei mari d'Italia. Si pesca con tramagli, reti a strascico di profondità e con palangresi di fondo. Normalmente si trova su fondali fangosi o a coralline anche a profondità notevoli (600m). Gli adulti possono raggiungere anche il mezzo metro. Ottima la carne. Presenta una lisca centrale ben definita, agevole da asportare. Le lisce presenti ai margini laterali non presentano particolari difficoltà ne pericolosità. Agevole risulta la preparazione in filetti.



Presenta un buon contenuto in grassi (3,7%) ed un elevato contenuto in proteine (19%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 17,1%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 15,3%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 6,3% e il 15,6% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a quasi 1 a 3.



	%
proteine	19
grassi	3,7
umidità	77



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

POLPO *Octopus vulgaris*



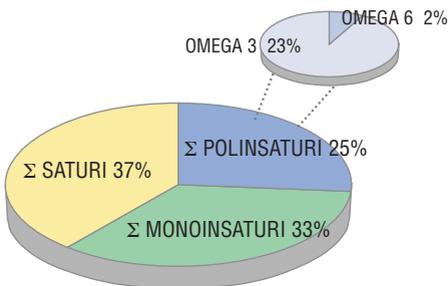
Mollusco cefalopode con otto tentacoli. Corpo globoso, leggermente depresso, rugoso, cosparso di piccoli tubercoli con capo più grosso del sacco dal quale è separato da una distinta strozzatura. Tentacoli grossi e robusti provvisti di una doppia fila di ventose sessili. Al centro dei tentacoli, nella parte inferiore, si trova la bocca che termina con un becco corneo, capace di rompere gusci di conchiglie. Colore mutevole a seconda dello stato di riposo o di eccitamento, in vita, a seconda della zona e del sistema di pesca, in commercio.



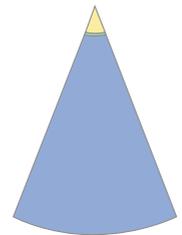
Presente in tutto il Mediterraneo. Vive tra gli scogli, su fondali sabbiosi e tra le praterie di Posidonia. Può superare i 10 kg. Si pesca con le nasse, reti a strascico ed abbocca alle lenze, opportunamente innescate. Le carni sono molto pregiate si prestano, pertanto, a numerose preparazioni alimentari.



Presenta un basso contenuto in grassi (1,20%) ed un discreto apporto in proteine (11,60%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 20,3%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 19,5%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 9,5% ed il 10,5% rispettivamente. Il rapporto ω 6/ ω 3 è pari a quasi 1 a 10.



	%
● proteine	11,6
● grassi	1,2
● umidità	81,2



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

RANA PESCATRICE *Lophius piscatorius*

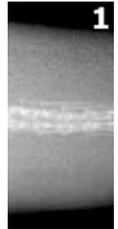
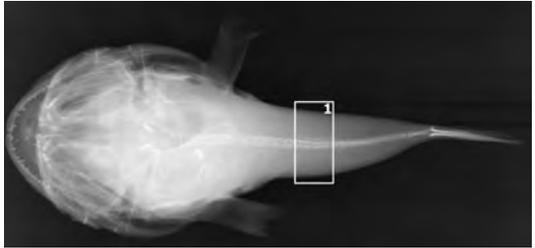


Ha corpo caratterizzato da una testa molto ampia, con un'enorme bocca semi circolare. La mascella superiore è protrattile. Gli occhi sono piccoli, ellissoidali e posti superiormente. Poco dopo le narici e lungo la linea mediana della testa vi è un lungo raggio mobile, lungo fino a 50 cm, munito di un'appendice carnosa, seguito da un

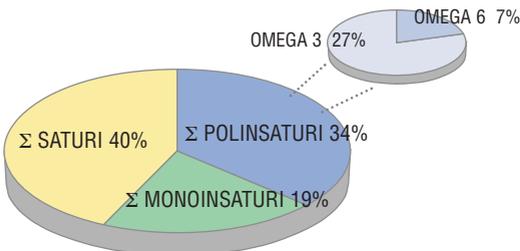
secondo, entrambi separati dai raggi della dorsale. Le pinne dorsali sono due. Le ventrali sono in posizione giugulare. Le pettorali sono peduncolate e robuste. Tutto il corpo è circondato da piccole appendici carnosie frastagliate. La colorazione è bruno-violacea o bruno olivastro, maculata da chiazze irregolari. Ventre bianco.



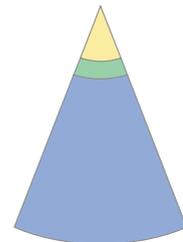
Comune in Italia. Pesce bentonico che si adagia sul fondo. Viene catturata dalle reti a strascico, ma abbocca facilmente alle lenze di fondo. Può raggiungere oltre un metro e mezzo di lunghezza e i 30 Kg in peso. La sua carne bianchissima e soda, è molto apprezzata. Presenta una lisca centrale ben distinguibile ed agevole da asportare.



Buono l'apporto in grassi (7,5%) ed ottimo il contenuto in proteine (23,2%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 26,1%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 7,9%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 5,2% e il 21,3% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a quasi 1 a 4.



	%
proteine	23,2
grassi	7,5
umidità	68



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

RAZZA Raja clavata



Corpo romboidale. Muso breve. Il lato dorsale è interamente ruvido. Anche le due pinne dorsali sono ruvide e spinulose. I maschi adulti hanno una serie e talvolta due, di spine alari e un gruppo di spine malari. Anche la codale è spinulosa. I denti, disposti a mosaico, sono ottusi nelle femmine, appuntiti e incurvati verso l'interno nei maschi. Nella mascella inferiore le serie mediane di denti appuntiti sono 15 e quelle laterali di denti lanceolati 13. La tinta di

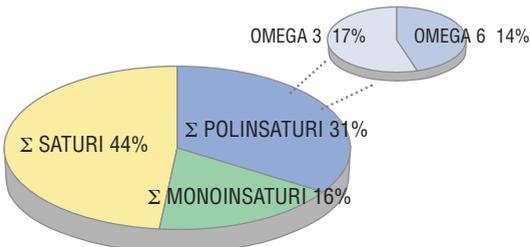
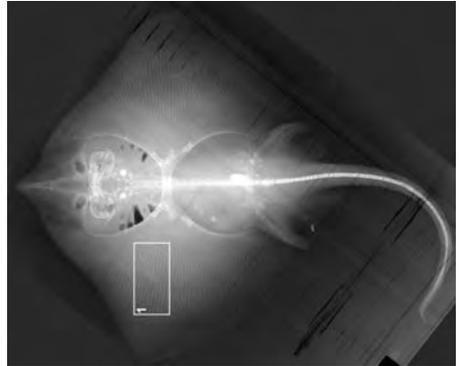
fondo varia tra il brunastro, il bruno rosa, bruno rossastro e l'olivaceo giallastro, su cui si trovano macchiette più scure disseminate sulla superficie dorsale.



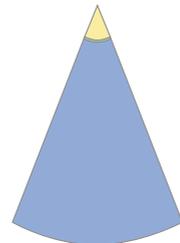
Molto comune sulle coste italiane. Specie bentonica che frequenta fondali fangosi o sabbiosi con detriti fino a 100 m. Si cattura con reti a strascico e con gangamelle sui fondi arenosi e detritici. Arriva a 70 cm di lunghezza. Le carni sono stimate come pregiate. Sono consumate principalmente le ali, le quali risultano di facile elaborazione.



Ridotto contenuto in grassi (0,9%) e buon apporto in proteine (14,2%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 27,1%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 12,2%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 2,6% e il 13,6% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a quasi di 1 a 1.



	%
● proteine	14,02
● grassi	0,9
● umidità	81,9



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

ROMBO *Psetta maxima*



Corpo a forma romboidale arrotondata con gli occhi sul lato sinistro, impiantati sulla stessa linea verticale. Bocca ampia, obliqua, munita sulle due mascelle di alcune serie di dentini acuminati cardiformi. La mandibola è prominente. Non vi sono scaglie visibili sulla testa e sul corpo, ma esiste una serie di tubercoli ossei sparsi sul lato oculare. Ha una sola pinna dorsale che inizia sul lato cieco, in posizione avanzata rispetto all'occhio, e arriva fino al peduncolo codale. L'anale somiglia alla dorsale ma è più corta. La codale ha il bordo estremo libero arrotondato. La colorazione va dal grigio bruno al bruno cioccolato con macchie nere e biancastre. Il lato cieco è bianco grigiastro.

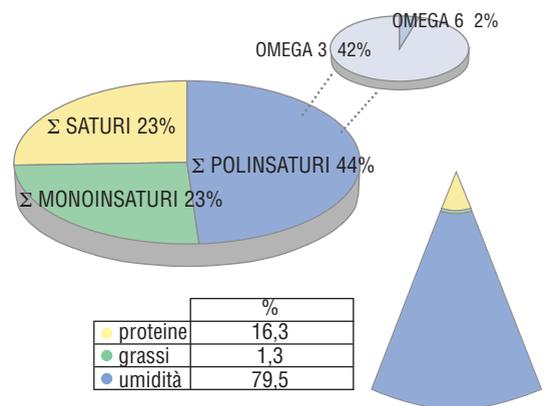
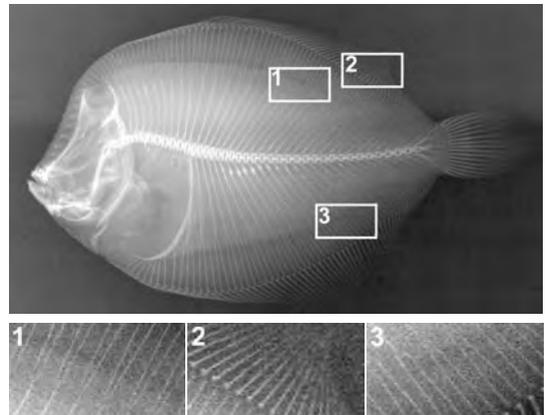
Comune in tutto il Mediterraneo. Vive sotto la sabbia o il fango su fondali tra i 25 ed i 70 metri. Si pesca con reti a strascico. Normalmente la media degli esemplari catturati non supera i 50 cm. Carne estremamente apprezzata. Presenta una lisca centrale, ben evidente, seguendo la quale è possibile separare due filetti (dorsale e ventrale). Le lisce presenti lungo i margini sono facilmente asportabili.



Basso contenuto in grassi (1,3%) e buon apporto in proteine (16,3%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 16,5%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 14,5%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 6,3% e il 32,6% rispettivamente. Il rapporto ω 6/ ω 3 è pari a 1 a 21.



Comune in tutto il Mediterraneo. Vive sotto la sabbia o il fango su fondali tra i 25 ed i 70 metri. Si pesca con reti a strascico. Normalmente la media degli esemplari catturati non supera i 50 cm. Carne estremamente apprezzata. Presenta una lisca centrale, ben evidente, seguendo la quale è possibile separare due filetti (dorsale e ventrale). Le lisce presenti lungo i margini sono facilmente asportabili.



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

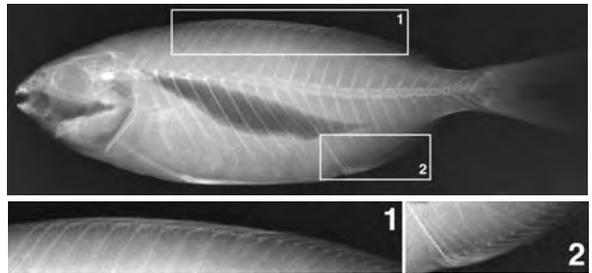
SALPA *Sarpa salpa*



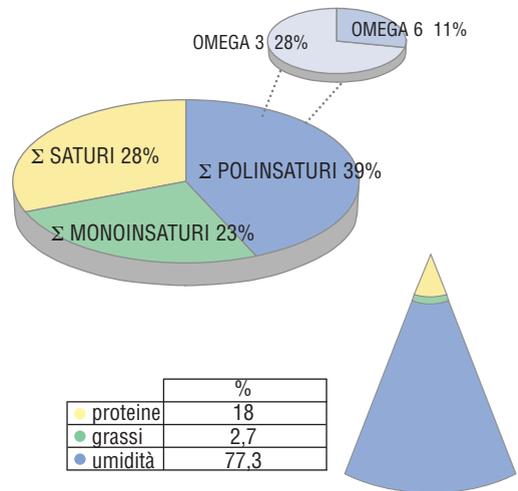
Corpo ovale un po' allungato. Unica dorsale con 11-12 raggi spinosi e 14-16 raggi molli. L'anale è corta con tre spine e 14 raggi molli. L'occhio non è grande. La bocca, terminale, è molto piccola ed è munita in tutte e due le mascelle di una sola fila di denti taglienti. Colorazione caratterizzata da una dozzina di strisce longitudinali dorate, abbastanza visibili sia nell'esemplare vivo che in quello morto.



Frequentissima nel Mediterraneo. Presente in acque poco profonde, sempre però in vicinanza della costa. Questa specie è essenzialmente erbivora. Viene catturata nei tramagli ed in altre reti da posta. Si pescano anche con lenze usando alghe come esca, fichi ed anche mollica di pane. Non è difficile trovare esemplari di 40 ed anche 45 cm, di peso superiore al chilo e mezzo. Di facile preparazione grazie alla presenza di una robusta e distinta lisca centrale. Ben identificabili ed asportabili le lisce presenti sui margini laterali.



Discreto contenuto in grassi (2,7%) e buon apporto in proteine (18%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 17,3%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 12%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 6,3% e il 16,2% rispettivamente. Il rapporto ω 6/ ω 3 è pari a quasi 1 a 3.



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

PESCE SAN PIETRO *Zeus faber*



Corpo ovale, compresso lateralmente, coperto di piccole squame. Il profilo anteriore è obliquo, in linea retta dal muso alla base della prima spina della pinna dorsale. La testa è relativamente grossa con occhi grandi. La bocca è grande e tagliata obliquamente. Presenti alcune spine sul muso, sulla nuca e sul margine preopercolare. La dorsale ha la prima porzione formata da raggi spinosi robusti. L'anale ha una parte anteriore a raggi spinosi. La codale è ampia, spatolata col margine posteriore arrotondato. La colorazione è grigio argenteo con riflessi violacei, su cui si

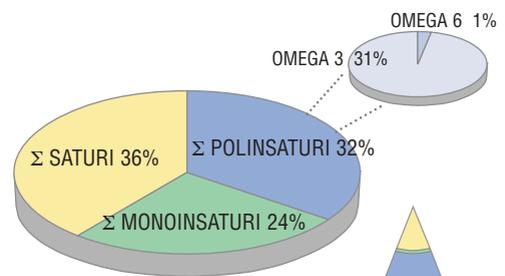
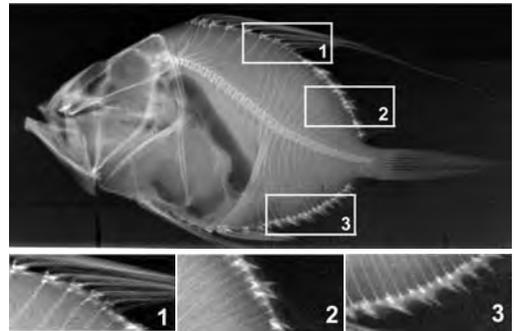
formano fasce orizzontali giallo-dorate. Caratteristica una macchia più scura al centro dei fianchi, bordata da un alone biancastro.



Presente in tutto il Mediterraneo. Frequenta fondali fangosi tra i 100 e i 200 metri. Si cattura con reti a strascico e con palangresi. Può raggiungere i 50 cm di lunghezza e il peso di sei chili circa. Presenta lisce poco definite e scarsamente identificabili.



Bassissimo contenuto in grassi (1,2%) ed ottimo apporto in proteine (18,6%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 24,1%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 13,2%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 10,1% e il 20,1% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a quasi 1 a 31.



	%
● proteine	18,6
● grassi	1,2
● umidità	77

Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

SARAGO *Diplodus sargus*

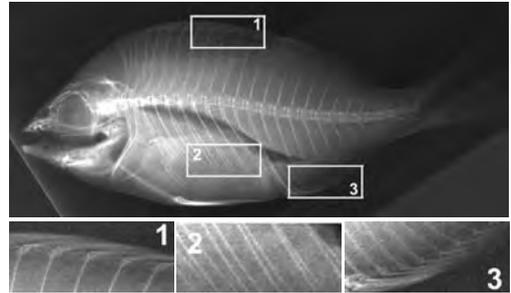


Corpo ovale compresso lateralmente e piuttosto alto, con grosse scaglie. Bocca piccola munita nelle due mascelle di otto incisivi stretti lievemente inclinati e seguiti da due file di molari arrotondati. Occhi abbastanza grandi. Pinna dorsale unica con 11/12 spine anteriormente e 14/15 raggi molli. Anale con 3 spine e ventrali con una spina. Pettorali lunghe e falciformi. Predomina il colore argenteo, dove risultano

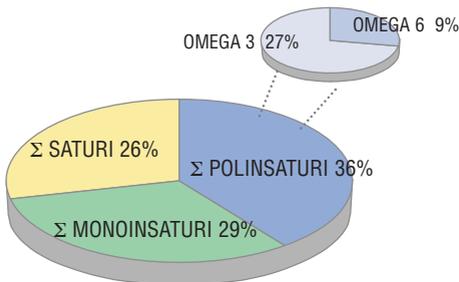
4/9 fasce nero-brune, di cui la più caudale circonda il peduncolo codale senza mai raggiungere il margine inferiore.



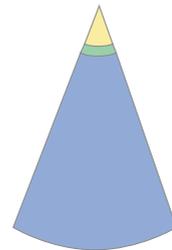
Comune in tutto il Mediterraneo. Vive in prossimità della costa sui fondi, rocciosi ma in vicinanza delle zone sabbiose. Si pescano con le nasse e con i tramagli, non superano i 30 cm, la taglia media è di 18 cm. Carne estremamente pregiata e ricercata. Si presta a numerosissime preparazioni. Lische tutte ben identificabili. La centrale, facile da asportare, permette la divisione in filetti, dorsale e ventrale. Le laterali risultano facilmente asportabili.



Buon contenuto in grassi (4,5%) ed ottimo apporto in proteine (17,2%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 17,5%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 15,9%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 6,9% e il 14,6% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a quasi 1 a 13.



	%
proteine	17,2
grassi	4,5
umidità	74,9



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

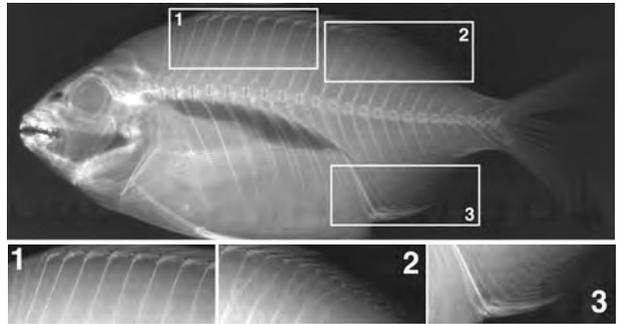
SARAGO FASCIATO *Diplodus vulgaris*



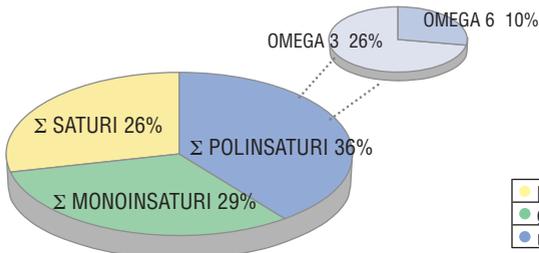
Corpo ovale compresso lateralmente e piuttosto alto, con grosse scaglie. Bocca piccola munita nelle due mascelle di otto incisivi stretti lievemente inclinati e seguiti da due file di molari arrotondati. Occhi abbastanza grandi. Pinna dorsale unica con 11/12 spine anteriormente e 14/15 raggi molli. Anale con 3 spine e ventrali con una spina. Pettorali lunghe e falciformi. Colore argenteo, dove risultano nette le due fasce nero-brune della parte anteriore del corpo e della parte codale. La fascia posteriore circonda il peduncolo codale.



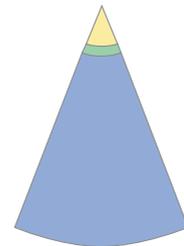
Presente in tutto il Mediterraneo. Vive in prossimità della costa sui fondi, rocciosi ma in vicinanza delle zone sabbiose. Si pesca con le nasse, con i tramagli e con le reti a strascico. Non supera i 30 cm. Carni molto apprezzate ed utilizzate in numerose preparazioni alimentari. Presenta una lisca centrale ben identificabile ed asportabile. Le lische disposte lungo i margini laterali sono facilmente asportabili.



Presenta un buon contenuto in grassi (3,9%) ed un adeguato apporto in proteine (17%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 17,5%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 15,9%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 6,9% e il 14,6% rispettivamente. Il rapporto ω 6/ ω 3 è pari a quasi 1 a 13.



	%
proteine	17
grassi	3,9
umidità	78



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Ottimo rapporto qualità/prezzo											

SARDINA *Sardina pilchardus*

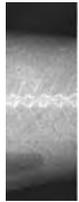
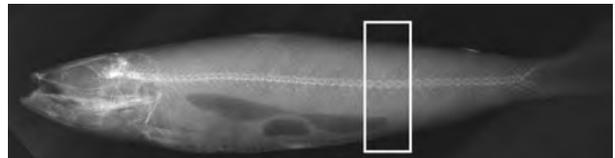


Corpo fusiforme, non molto compresso lateralmente, coperto di grosse squame sottili, che si staccano facilmente. La testa, di grandezza normale, ha una

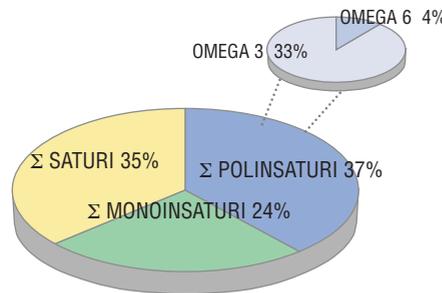
bocca terminale ed obliqua, con denti piccolissimi. Le mascelle sono di lunghezza uguale e terminano all'altezza del bordo anteriore dell'occhio, che ha la palpebra adiposa posteriore ben sviluppata. Nell'opercolo vi sono alcune strie ben visibili dirette in basso. Unica pinna dorsale, la cui origine è più vicina al muso che all'origine della caudale e in posizione anteriore all'inserzione delle ventrali. L'anale ha i due ultimi raggi più allungati e la caudale, forcuta, è provvista di due squame appuntite su ogni lato. La colorazione è azzurro verdastra per il dorso e argentea per i fianchi. Spesso vi è una macchia in vicinanza dell'opercolo.



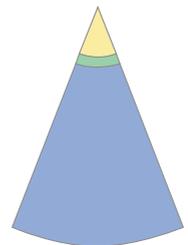
Presente in tutto il Mediterraneo. Pesce gregario. Si cattura con reti da posta alla deriva o con reti di circuizione (lampara, cianciuolo) con o senza l'ausilio di fonti luminose dalle quali è attratta. Particolarmente apprezzata da alcune tradizioni alimentari del Paese per il sapore intenso delle carni. Utilizzata in numerose preparazioni alimentari. Presenta una lisca centrale e lische disposte lungo i margini del corpo. Le lische, dato il loro ridotto diametro, richiedono attenzione.



Presenta un consistente contenuto in grassi (4,5%) a cui si associa un elevato apporto in proteine (20,8%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 24,6%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con l'11,65%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 5,77% ed oltre il 17% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a circa 1 a 8.



	%
● proteine	20,8
● grassi	4,5
● umidità	73



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

SCAMPO *Nephrops norvegicus*



Crostaceo dal corpo allungato con la parte anteriore, il carapace, robusto munito di rostro dentellato ai lati del quale si trovano gli occhi, possiede due paia di antenne di cui un paio lunghe ed un paio più corte bifide. Possiede quattro paia di braccia e l'addome termina con una sorta di coda che si apre a ventaglio. Il colore è rosa

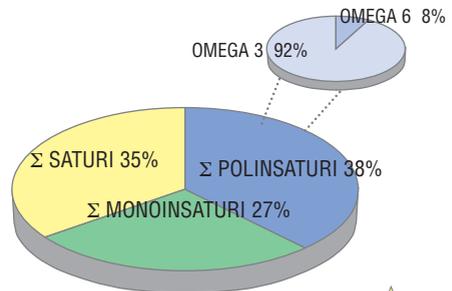
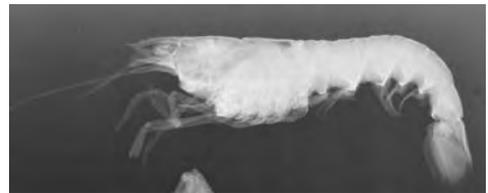
con macchie bianche ed arancio. Della stessa famiglia dell'astice, si distingue per le minori dimensioni, per la forma delle chele, lunghe e sottili, e per il diverso colore. Il corpo è formato da una parte anteriore, che costituisce la fusione tra testa e torace (cefalotorace), ricoperta di una robusta corazza calcificata (carapace). La parte posteriore (addome) è costituita da 6 parti mobili (le prime 5 con un paio di appendici per il nuoto) e termina con una sorta di coda (telson). Le appendici sono 13 ed alcune sono utilizzate per camminare (pereiopodi). Il primo paio di pereiopodi è sviluppato in un paio di chele, armate di spine disposte in file longitudinali, mentre il secondo e terzo paio porta all'estremità delle piccole pinze.



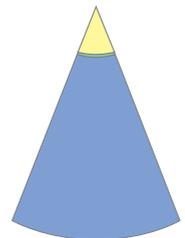
Vive tra 20 e 800 m di profondità, vive nascosto in gallerie che scava sul fondo, per questo predilige fondali con sabbia compatta, si muove di notte per alimentarsi catturando piccoli organismi: altri crostacei ed anellidi. Si pesca con reti a strascico, rapidi e reti da posta, le migliori zone per la pesca si trovano nel Medio Adriatico e in Mar Tirreno. Si consuma fresco ed ha carni eccellenti di notevole pregio, molto apprezzato dai mercati, ha un costo elevato, spesso la pesca nazionale non è in grado di soddisfare le richieste del mercato per cui vengono venduti scampi congelati pescati in altri mari.



Presenta uno scarsissimo apporto di grassi (0,2%) ma un ottimo apporto di proteine (20,3%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentato è l'acido palmitico con il 20%. Tra i monoinsaturi è stato rilevato in concentrazioni maggiori l'acido oleico con il 16,8%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi il più presente è il DHA del 20,2%. Il rapporto ω 3/ ω 6 è circa 12.



	%
proteine	20,3
grassi	0,2
umidità	74,3



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

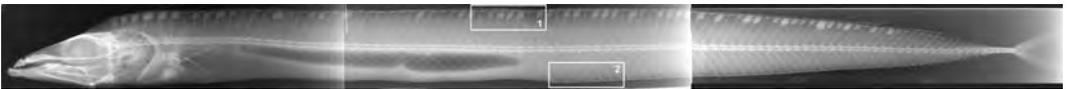
Ottimo rapporto qualità/prezzo

PESCE SCIABOLA *Lepidopus caudatus*



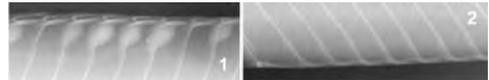
Corpo nastriforme e privo di squame, schiacciato lateralmente. Ha occhi grandi e aperture nasali evidenti. La bocca è ampia, con la mascella inferiore prominente e quella superiore un poco curva, provviste entrambe di denti acuminati e taglienti. Il bordo posteriore dell'opercolo è finemente striato e il suo margine è liscio e tagliente. La pinna dorsale è unica dalla zona nucale al peduncolo codale, con raggi spinosi, flessibili, più fitti verso la coda. La coda è piccola e forcuta. Le pettorali sono inserite orizzontalmente.

Le ventrali sono ridotte a due piccole scaglie dure e lucenti. La colorazione è argentea e brillante. Possono essere presenti una o più fasce longitudinali giallo-oro sui lati.

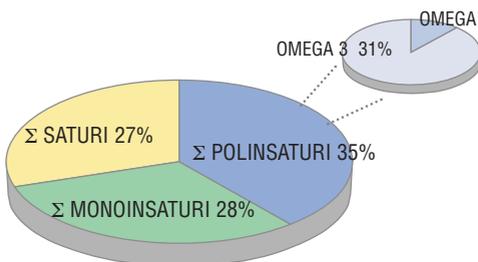


Presente nel Mediterraneo soprattutto nel versante tirrenico. Vengono presi anche con i ciancioli per la pesca delle

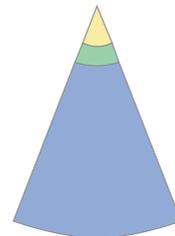
acciughe e con le reti a strascico e con le lenze. La carne ottima, si presta ad una gran varietà di preparazioni. Presenta una lisca centrale molto evidente seguendo la quale è possibile ricavare i due filetti laterali.



Elevato contenuto in grassi (8,6%) e buon apporto in proteine (16,5%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 16,5%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 17,2%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 6,2% e il 17,2% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a quasi 1 a 8.



	%
proteine	16,5
grassi	8,6
umidità	70,9



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

SCORFANO *Scorpaena scrofa*



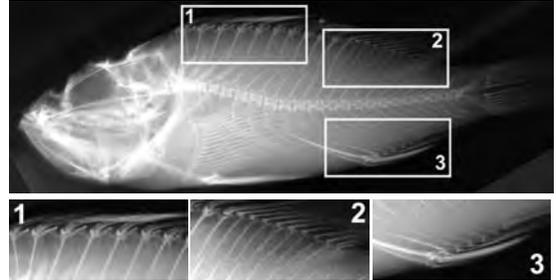
Ha corpo ovale e affusolato. La testa è grossa, coperta di creste spinose, punte e lacinie.

Evidente l'arco orbitario su cui si trovano tre creste. Tra gli occhi vi sono altre due creste divergenti dotate di tre spine, anche le narici sono spinose. Le appendici dermiche sono numerose ed esistono anche al disotto della mandibola. La bocca è molto ampia,

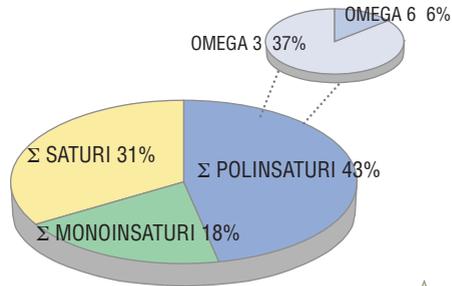
terminale ed obliqua, munita di denti villiformi in fasce di 4 o 5 serie nella mascella superiore e tre o quattro nella mandibola, che è prominente. La colorazione di fondo è rossa, ma varia anche in funzione dell'ambiente di vita. Vi sono macchie più scure che possono divenire marroni e chiazze rosa che a volta sono quasi bianche o giallastre.



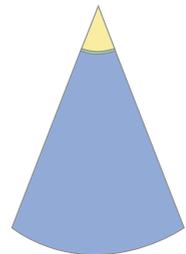
Presente in tutti i mari d'Italia. Si cattura con tramagli, nasse, palangari di fondale e con reti a strascico. Può raggiungere i 50 cm di lunghezza. Presenta una lisca centrale ben definita e numerose lische lungo i margini laterali. Carni particolarmente apprezzate ma di difficile preparazione dato il numero e la posizione delle lische. Si presta molto bene alla preparazione di zuppe.



Bassissimo contenuto in grassi (0,4%) mentre le proteine ne costituiscono il 19%. Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 19,6%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 15,16%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti appartengono alla serie omega 3 ed in particolare EPA e DHA con il 6,1% ed oltre il 30% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari ad oltre 1 a 6.



	%
● proteine	19
● grassi	0,4
● umidità	79



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

SEPPIA *Sepia officinalis*



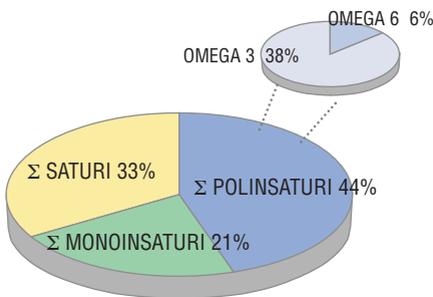
Corpo ovale, alquanto schiacciato, provvisto, lungo tutto il margine, di una lamina contrattile rappresentante le due pinne che, posteriormente, sono separate. Braccia tentacolari lunghe, internamente retrattili, clavate all'estremità, ove sono presenti molte ventose ineguali. Tentacoli minori rivestiti interamente di parecchie file di ventose. Sotto la pelle si trova la conchiglia (osso di seppia). Colore del dorso molto variabile, in ragione del metodo e delle zone di pesca. Superficie dorsale zebrata in cui prevalgono le tinte gialla, verde, bruna e nera. La superficie ventrale è bianca.



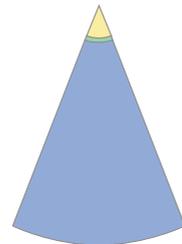
Presente in tutto il Mediterraneo. Vive su fondali fangosi ed arenosi. Viene pescata con reti a strascico e con le nasse. Carne molto apprezzata e di facile preparazione.



Presenta un ridotto contenuto in grassi (1,9%) ed un buon apporto in proteine (13,5%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 19,1%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 12,5%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 17,2% ed il 17,5% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a quasi 1 a 6.



	%
proteine	13,5
grassi	1,9
umidità	83



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

PESCE SERRA *Pomatomus saltator*



Corpo oblungo, compresso lateralmente, con peduncolo codale alto e robusto e ricoperto per intero da piccole squame (linea laterale con 95-106). La testa è ovale e l'occhio piccolo. La bocca è grande e la mandibola lievemente prominente. In tutte e due le mascelle vi è una serie di denti triangolari con i bordi

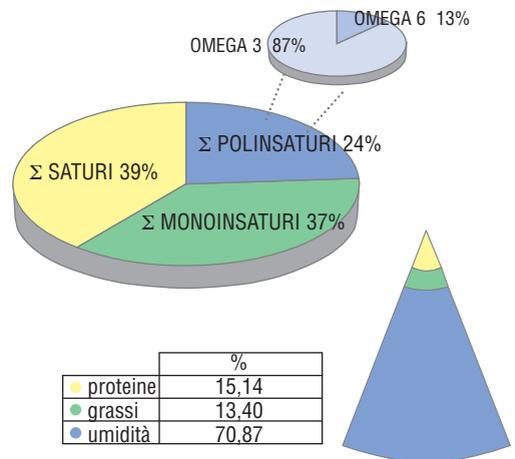
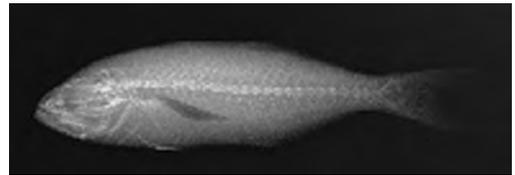
taglienti, simili ad una lama di una sega. Sulla mascella superiore ve ne sono 15-16 e in quella inferiore 18-20. Le pinne dorsali sono due. L'anale, inserita in posizione opposta alla seconda dorsale, inizia un poco più indietro ed è preceduta da due corte spine, a cui fanno seguito 1 raggio spinoso corto e 25-27 raggi molli. La codale è forcuta, ma non profondamente, ed ha i due lobi grandi e uguali. Le pettorali sono spatolate e corte, con lobo superiore più sviluppato. Le ventrali sono inserite in posizione toracica e sono più corte delle pettorali. Il colore del corpo è grigio, che dorsalmente scurisce e diventa azzurro verdastro, lungo i fianchi schiarisce in grigio argenteo e ventralmente diventa bianco. Una macchia nera è alla base delle pettorali. L'anale ha un sottile bordo bianco.



È gregario e pelagico, ma non si spinge in mare aperto. È molto vorace e insegue qualsiasi preda alla sua portata. Si nutre di sarde, acciughe, altri clupeidi, cefali e calamari. Si cattura con vari tipi di lenze e con reti da posta o da circuizione, che spesso è in grado di lacerare. La sua carne (grigiastra e stopposa) è apprezzata solo localmente. Può superare il metro di lunghezza e i 10 kg. Nel Mediterraneo è noto ovunque.



Presenta un buon apporto di grassi (13,4%) ed un ottimo apporto di proteine (circa 15%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentato è l'acido palmitico con il 19,8%. Tra i monoinsaturi è stato rilevato in concentrazioni maggiori l'acido oleico con il 23,2%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi il più presente è il DHA con concentrazioni del 11,2%. Il rapporto ω 3/ ω 6 è circa 6,5.



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

SGOMBRO *Scomber scombrus*

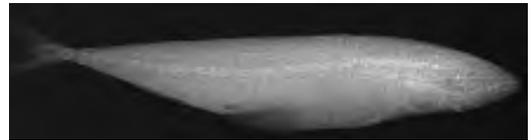


Corpo fusiforme, non molto compresso, quasi a sezione circolare che si rastrema in prossimità del peduncolo caudale. La testa è puntuta e l'occhio è circolare con due palpebre ad-

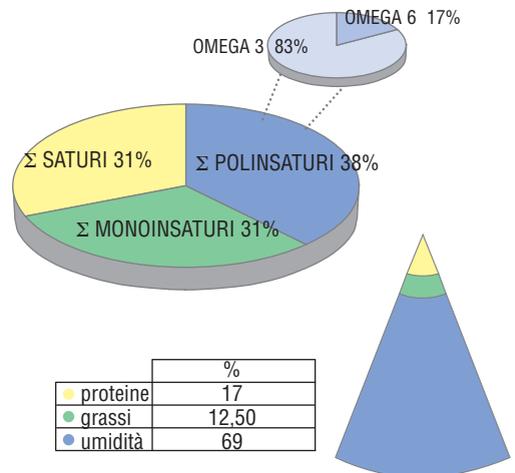
ipose fisse (una anteriore e una posteriore), che lasciano libera una stretta zona centrale e verticale. La bocca è grande, molto tagliata e con mascelle uguali, che raggiungono l'estremità posteriore dell'occhio, con denti piccoli e acuti. La prima pinna dorsale ha 10-12 raggi spinosi ed è di forma triangolare; ha la caratteristica di piegarsi indietro durante il nuoto e adagiarsi in un solco dorsale. La seconda pinna dorsale è staccata dalla prima ed è piccola e relativamente bassa; ha 11-13 raggi ed è seguita da una serie di 5 pinnule. L'anale è simile alla seconda dorsale, ha 1 raggio spinoso e 8-9 molli, a cui fanno seguito 5 pinnule. Le pettorali e le ventrali sono piccole. La coda è profondamente forcuta e formata da due lobi distinti e uguali. Il dorso è azzurro verdastro con riflessi metallici e ha una serie di macchie trasversali strette di colore nero.



È specie pelagica gregaria che si raduna in grandi branchi e che si avvicina alla costa e le acque superficiali in primavera. La riproduzione si ha da maggio a giugno-luglio. Si nutre quasi di ogni animale pelagico, con preferenze, in autunno, di clupeidi e crostacei planctonici. Si cattura con lenze, ferme o trainate; con reti da posta, da circuizione e con la rete a strascico. Ha carni buone e gustose. Può arrivare a 50 cm (mediamente 30-35 cm) e al peso di 1 kg. Presente in tutto il Mediterraneo.



Presenta un buon apporto di grassi (12,5%) e proteine (17%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentato è l'acido palmitico con il 20%. Tra i monoinsaturi è stato rilevato in concentrazioni maggiori l'acido oleico con il 20,5%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi i più presenti sono l'EPA ed il DHA rispettivamente con concentrazioni del 6,3% e 25,5%. Il rapporto ω 3/ ω 6 è circa 5.



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

SOGLIOLA *Solea vulgaris*

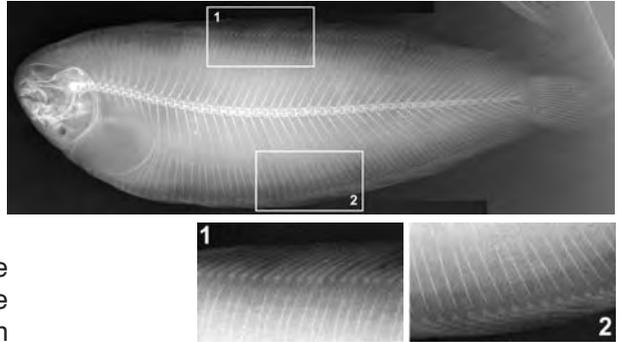


Corpo piatto ovaliforme allungato e con la testa sul lato destro. La pelle è ricoperta di squame rettangolari e munite marginalmente di spine minuscole. Gli occhi sono piccoli e quello dorsale è più avanzato. La narice anteriore si apre all'estremità

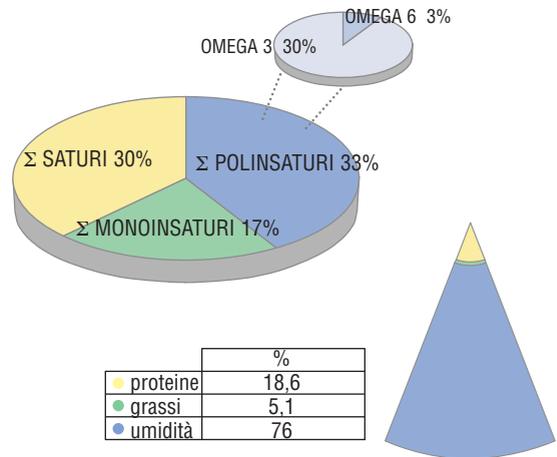
di un corto tubicino ripiegato all'indietro. La bocca è piccola ed arcuata. La pinna dorsale inizia a metà strada tra occhio dorsale e muso terminando al primo raggio della caudale. La caudale è spatolata con margine arrotondato, le pettorali sono piccole ed asimmetriche, più piccola quella del lato cieco. Il lato oculare è bruno grigiastro, con macchie più scure variamente disposte e più o meno appariscenti. Il lato cieco è bianco.



Comune su tutte le coste italiane. È una specie bentonica che frequenta fondi fangosi e arenosi. Si cattura con reti a strascico su fondali di sabbia e fango. Può superare i 30 cm. Carne delicata e molto ricercata. Presenta una lisca, centrale, ben identificabile, seguendo la quale è possibile ricavare due filetti, dorsale e ventrale. Le lisce presenti sui margini laterali sono ben distinguibili ed agevoli da separare.



Basso contenuto in grassi (1,4%) ed ottimo apporto in proteine (16,9%) Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 16,5%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 9,5%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 6,9% e oltre il 16,9% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è 1 a 10.



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

SPIGOLA O BRANZINO *Dicentrarchus labrax*

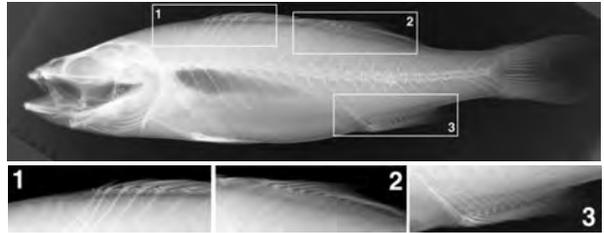


Corpo allungato, leggermente compresso, dotato di peduncolo caudale ben sviluppato. Preopercolo con bordo posteriore dentellato e con quello inferiore con spine rivolte in avanti. Opercolo provvisto di 2 robuste spine appiattite rivolte all'indietro. Bocca terminale, piuttosto ampia, con mandibola leggermente prominente. Le due pinne dorsali sono molto vicine ma non contigue. Pinna caudale moderatamente forcuta. Colorazione grigio-verdastra dorsalmente, argentea sui fianchi e biancastra ventralmente, presenza di una piccola macchia scura sul margine superiore dell'opercolo

Comune in tutto il Mediterraneo. Specie gregaria, nei periodi giovanili, presente su fondali sabbiosi e rocciosi, in prossimità della costa. Si pesca con lenze, sciabichelli ed a strascico. Può raggiungere i 70-80 cm. Carne apprezzata che si presta a numerosissime preparazioni alimentari. Presenta una lisca centrale ben identificabile ed asportabile, così come le lisce presenti lungo i margini laterali. Agevole la lavorazione.



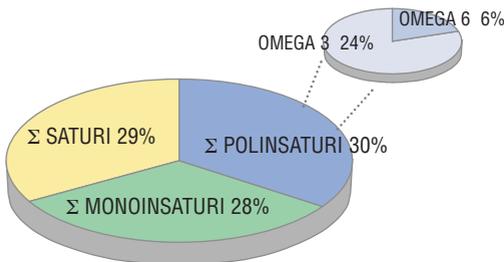
Comune in tutto il Mediterraneo. Specie gregaria, nei periodi giovanili, presente su fondali sabbiosi e rocciosi, in prossimità della costa. Si pesca con lenze, sciabichelli ed a strascico. Può raggiungere i 70-80 cm. Carne apprezzata che si presta a numerosissime preparazioni alimentari. Presenta una lisca centrale ben identificabile ed asportabile, così come le lisce presenti lungo i margini laterali. Agevole la lavorazione.



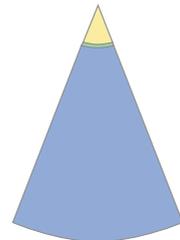
Discreto apporto in grassi (1,5%) e consistente contenuto in proteine (16,5%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 16,4%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 16,3%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 4,6% ed oltre il 15% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a circa 1 a 4.



Discreto apporto in grassi (1,5%) e consistente contenuto in proteine (16,5%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 16,4%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 16,3%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 4,6% ed oltre il 15% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a circa 1 a 4.



	%
proteine	16,5
grassi	1,5
umidità	79



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

SUGARELLO *Trachurus mediterraneus*

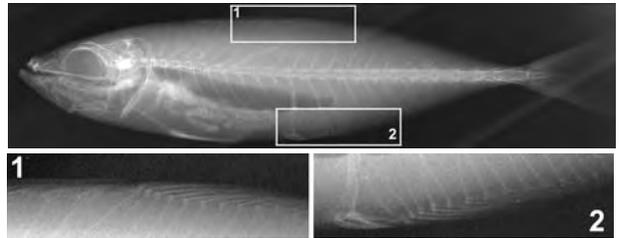


Corpo fusiforme, presenta scudetti lungo la linea laterale oscillanti tra 78 e 95 molto aderenti alla pelle, linea laterale accessoria. I denti finissimi sono in fila unica su tutta la mandibola e sulla mascella superiore

occupano due brevi strisce laterali, lasciando libera la parte centrale anteriore. L'occhio è grande ed è munito di palpebra adiposa. Le pinne dorsali sono due, la prima, composta di otto raggi spinosi che sostengono la membrana. La seconda dorsale termina con una breve membrana all'ultimo raggio molle. Le ventrali sono brevi e munite di spina, le pettorali lunghe e falciformi, la codale ampia e profondamente forcuta. Il colore del dorso è verde azzurrastro metallico, quello dei fianchi e della zona ventrale bianco argento con riflessi iridati. Caratteristica la macchia nera al margine dell'opercolo.



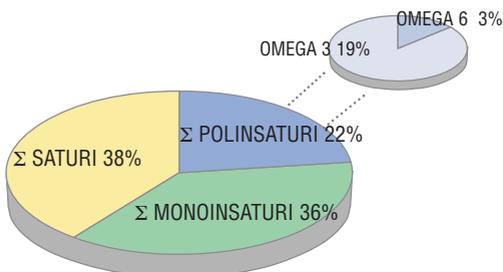
Presente soprattutto nel Tirreno. Pesce pelagico e migratorio che vive e si riproduce molto al largo della costa. Viene pescato con palangresi, capita nel cianciolo. Le sue dimensioni arrivano a 50 cm di lunghezza (mediamente intorno i 40 cm). Presenta una lisca centrale ben evidente e lisce disposte lungo i margini laterali del corpo.



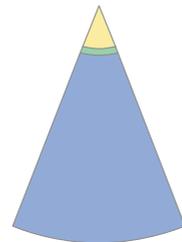
Presenta una lisca centrale ben evidente e lisce disposte lungo i margini laterali del corpo.



Presenta un buon contenuto in grassi (2,9%) ed un ottimo apporto in proteine (18,1%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 24,5%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 26%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 8,4% e il 6,6% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è di poco superiore a 1 a 6.



	%
proteine	18,1
grassi	2,9
umidità	77,3



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

TORPEDINE Torpedo torpedo



Corpo quasi circolare. Nel lato ventrale si apre la bocca, piccola e lievemente arcuata, con mascelle munite di denti triangolari, piccoli inferiormente. Le narici sono poste innanzi alla bocca e confluiscono in essa. La coda è carnosa e depressa e porta due pinne dorsali di cui la prima è più alta che lunga e la seconda più piccola. Le ventrali sono grandi e tondeggianti e la caudale a forma di triangolo quasi equilatero. La pelle è

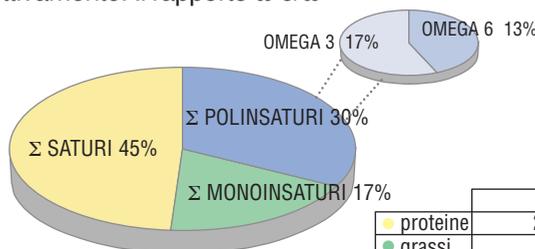
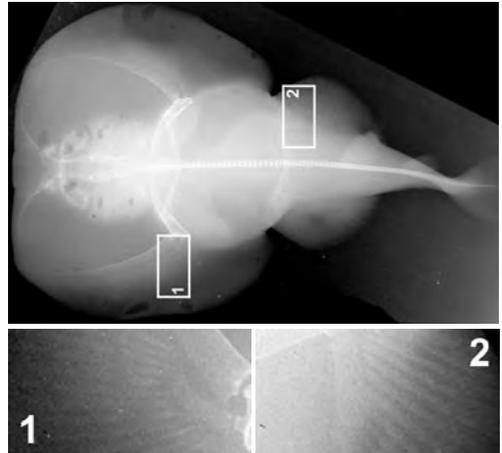
nuda e liscia. Gli organi elettrici, sono formati da circa 500 elementi prismatici a colonna. Il lato dorsale è normalmente bruno giallastro o rossastro con macchie bruno scure che gli conferiscono un aspetto marmorizzato. Il ventre è biancastro coi margini scuri.



Relativamente frequente nei mari italiani. Vive su fondali di sabbia da 5 a 20 metri e su fondali di fango fino a 100 metri. Si cattura occasionalmente con reti a strascico. Può superare i 60 cm. Data la particolare conformazione anatomica, presenta difficoltà l'elaborazione del prodotto. Carne apprezzata per la preparazione di zuppe.



Presenta un buon contenuto in grassi (3,9%) ed un elevato apporto in proteine (20,1%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 27,5%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 13,2%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 2,8% e il 14,1% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a 1 a 1,3.



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

TOTANO *Todarodes sagittatus*



Corpo allungato, con la parte caudale affusolata ed appuntita, con pinne triangolari lunghe, a differenza del calamaro, circa 1/3 del corpo. Clave dei due tentacoli molto allungate (occupanti almeno il 75% di ciascun tentacolo), provviste nella parte centrale di 4 file longitudinali di ventose, la parte distale è provvista di 4 file di ventose, la parte prossimale, molto allungata, è munita di 10-12 paia di ventose; le ventose recano sul margine 7-9 dentelli, con quello centrale più sviluppato.

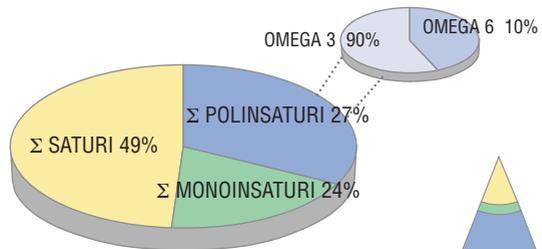
Un braccio del IV paio – solitamente il destro – fungente, nei maschi, da braccio copulatorio (ectocotilo). Conchiglia cornea interna laminare, lunga e stretta, allargata nella parte anteriore e terminante causalmente con una piccola appendice conica. Lunghezza massima 75 cm. Il mantello ha una colorazione rossastra, bruno-rossastra, più chiara ventralmente.



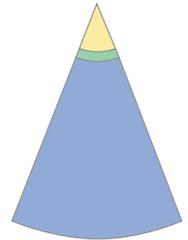
Specie diffusa nel Mediterraneo. Specie di buon interesse commerciale, abbastanza frequentemente presente su alcuni mercati europei; particolarmente apprezzata nell'area mediterranea; commercializzata fresca, congelata, salata ed essiccata. Ha carni buone, migliori quelle degli esemplari piccoli, meno apprezzate di quelle dei calamari.



Presenta un modesto apporto di grassi (1,7%) ed un buon apporto di proteine (12,6%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentato è l'acido palmitico (38%). Tra i monoinsaturi è stato rilevato in concentrazioni maggiori l'acido eicosenioco con il 12,7%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi si sono rilevate elevate concentrazioni di EPA (15,8%). Il rapporto ω 3/ ω 6 è circa 9,3.



	%
● proteine	12,6
● grassi	1,7
● umidità	80



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

TRACINA *Trachinus vipera*

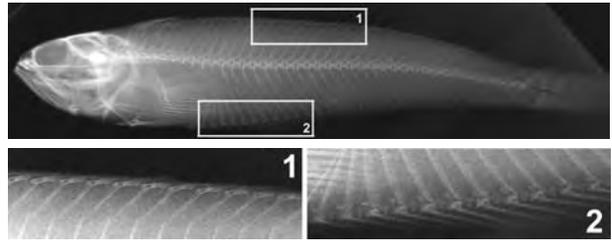


Corpo allungato, compresso lateralmente, coperto di squame piccole, cicloidi, disposte in file oblique. Testa allungata e compressa, con muso corto. Bocca grande, fortemente obliqua,

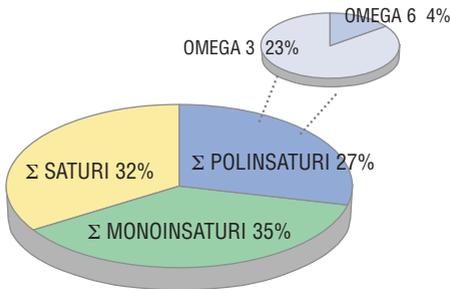
con mascella inferiore prominente. Colorazione bruno-giallastra dorsalmente, più chiara sui fianchi, biancastra sul ventre, presenta numerosi piccoli puntini scuri riuniti in linee che seguono l'andamento delle file oblique di squame. Prima dorsale nera, caudale con evidente margine nero.



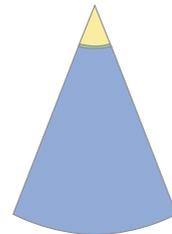
Pescata con reti da fondo oppure resta intrappolata nelle nasse. Raggiunge la lunghezza di 15-20 cm. Specie presente in tutto il Mediterraneo. Specie di modesto interesse, saltuariamente presente sui mercati frammista ad altri prodotti, commercializzata, abitualmente fresca. Presenta una lisca centrale e numerose lisce lungo i margini laterali. Di difficile lavorazione, abitualmente utilizzata nella preparazione delle zuppe o dei brodetti.



Carni con un bassissimo contenuto in grassi (0,4%) ed un buon contenuto in proteine (17,2%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 16,2%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 20,9%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 8,9% e il 12,3% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a quasi di 1 a 6.



	%
proteine	18,6
grassi	5,1
umidità	76,0



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

TRIGLIA DI FANGO *Mullus barbatus*

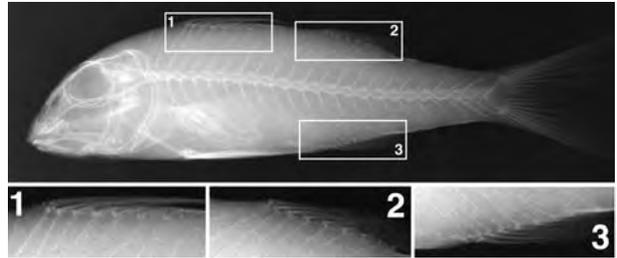


Corpo allungato e leggermente compresso lateralmente. La testa è grossa con bocca terminale orizzontale poco protrattile. Il profilo della testa scende bruscamente verso la bocca, dando al pesce un aspetto camuso. Nella parte inferiore della sinfisi man-

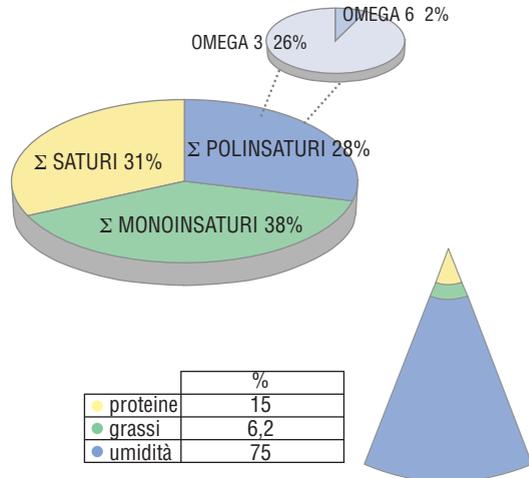
dibolare vi sono due barbigli tattili. La prima dorsale, a raggi spinosi col primo raggio rudimentale, è composta di sette o otto spine non presenta colorazioni particolari. La seconda a raggi molli inizia a circa metà del corpo ed ha da otto a nove raggi. La codale è forcuta con lobi uguali. Anale più corta della seconda dorsale. Pettorali ben sviluppate e ventrali più corte delle pettorali. La colorazione è rosa dorata, ma cambia in base all'ambiente in cui vive.



Comune in tutto il Mediterraneo. Specie gregaria che vive sui fondi fangosi. Si pesca con le reti a strascico. Supera raramente i 20 cm di lunghezza. Carne apprezzata che si presta a numerosissime preparazioni alimentari. Presenta una lisca centrale definita. Le lisce disposte lungo i margini laterali e nella porzione ventrale richiedono particolare attenzione, alla luce del ridotto diametro.



Ottimo apporto in grassi (6,6%) e buono il contenuto in proteine (15%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 23,3%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 27,4%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 6,5% ed il 5,12% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a circa 1 a 13.



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

TRIGLIA DI SCOGLIO *Mullus surmuletus*

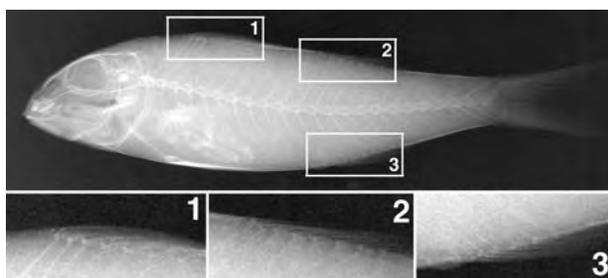


Il corpo è mediamente allungato e leggermente compresso lateralmente. Il profilo della testa scende meno bruscamente che nella Triglia di fango, conferendo un aspetto più appuntito della stessa. Analogamente alla Triglia di fango, presenta due pinne dorsali, simili, inoltre, per conformazione anatomica. La colorazione rossa è più tendente allo scarlatto e vi è una serie di righe giallo-dorate longitudinali, che mancano nell'altra specie. La prima dorsale porta delle fasce rosso-brunastre, diversamente dalla Triglia di fango.

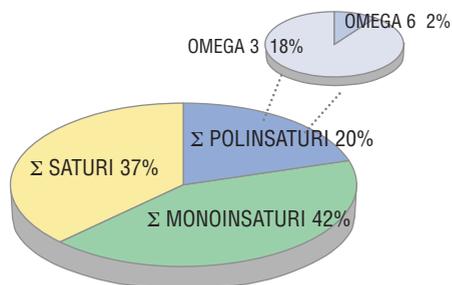
Comune in tutto il Mediterraneo. Vive in prossimità della costa, su fondi rocciosi a basse profondità. Viene catturata con tremagli, reti da posta ed a strascico. Carne particolarmente apprezzata, che ben si presta a numerose preparazioni alimentari. Presenta una lisca centrale ben definita, mentre le lisce presenti lungo i margini laterali ed in posizione ventrale richiedono particolare attenzione, alla luce delle ridotte dimensioni.



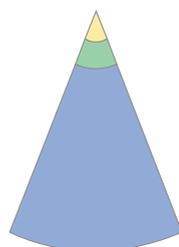
Comune in tutto il Mediterraneo. Vive in prossimità della costa, su fondi rocciosi a basse profondità. Viene catturata con tremagli, reti da posta ed a strascico. Carne particolarmente apprezzata, che ben si presta a numerose preparazioni alimentari. Presenta una lisca centrale ben definita, mentre le lisce presenti lungo i margini laterali ed in posizione ventrale richiedono particolare attenzione, alla luce delle ridotte dimensioni.



Notevole l'apporto in grassi (11,42%) e buono il contenuto in proteine (12,3%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 20,3%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 27,5%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 7,5% ed il 6% rispettivamente. Il rapporto ω 6/ ω 3 è pari a circa 1 a 9.



	%
● proteine	12,3
● grassi	11,42
● umidità	75



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

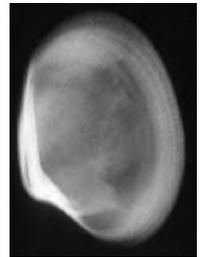
VONGOLA VERACE *Tapes decussatus*



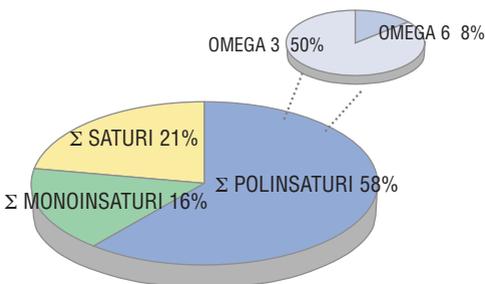
Mollusco bivalve con conchiglia formata da due parti distinte ed uguali (valve). La valva ha forma di ovale squadrato senza dentellature sul bordo ed è esternamente formata da cerchi (accrescimento) radiali e concentrici, che terminano sulla parte superiore della conchiglia in un ispessimento (umbone). Da notare che i cerchi concentrici sono, in questa specie, molto serrati tra loro. Internamente, la valva è liscia, con presenza di una stria interna che forma un'ansa con un angolo orientato verso l'alto. La colorazione esterna della conchiglia è generalmente biancastra o bruno chiara, talvolta giallastra, con possibile presenza di macchie e striature più scure, mentre la colorazione interna è biancastra con possibile presenza di una macchia violacea nella parte superiore della valva.



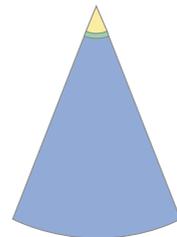
Presente nei fondi costieri o lagunari, poco profondi, con poca pendenza. Vive infossata nel fondo, respirando e filtrando attraverso le due appendici (sifoni), che escono dalla conchiglia quando è aperta. Può raggiungere la dimensione massima di circa 6 cm. È necessario utilizzare, esclusivamente, prodotto commercializzato nelle apposite confezioni recanti clippatura con etichetta. Specie particolarmente apprezzata che si presta a numerose preparazioni alimentari.



Modesto contenuto in grassi (2,2%) e discreto apporto in proteine (11,2%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 10,2%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con il 10,9%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 23,2% ed il 21,5% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari a quasi 1 a 5.



	%
proteine	11,2
grassi	2,2
umidità	81,7



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo

ZANCHETTA *Arnoglossus laterna*

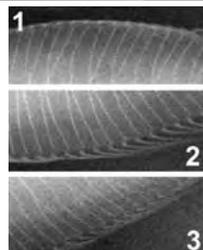
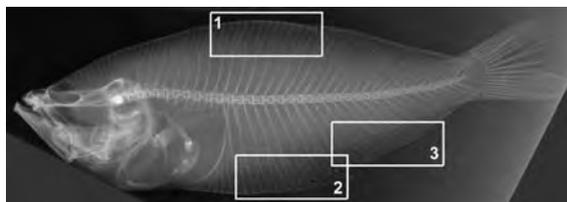


Corpo ovoidale, molto compresso lateralmente, con gli occhi sul lato sinistro separati da uno spazio molto ristretto o da una cresta ossea. Bocca ampia, denti fini ed acuti della stessa grandezza in una sola serie in ambedue le mascelle. Non

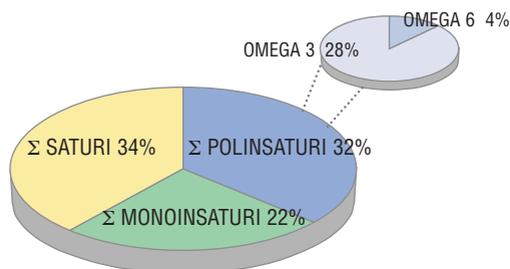
ne esistono sul vomere. Il corpo è coperto di squame molto caduche. La pinna dorsale, che è unica, inizia avanti agli occhi e i suoi primi raggi spesso hanno l'estremità libera per un piccolo tratto. La ventrale e la pettorale sinistra sono più sviluppate di quelle opposte. La coda è tondeggiante. La colorazione è sabbia giallastro più o meno scuro o carnicino. Sulle pinne, tracce di punti più scuri. Il lato cieco è bianco sporco.



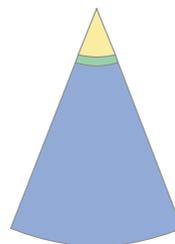
Presenti su tutte le coste italiane. Specie bentonica sedentaria che vive sul fango o sulla sabbia a profondità variabile da 40 a 1.000 metri. Si cattura con reti a strascico. Raggiunge la dimensione massima di 19 cm. Mediamente intorno ai 10 centimetri. Presenta una lisca centrale e numerose lisce lungo i margini laterali. Carne di sapore molto delicato.



Buon contenuto in grassi (3,5%) a fronte di un elevatissimo apporto in proteine (20,6%). Tra gli acidi grassi saturi il più rappresentativo è stato l'acido palmitico con il 18,2%. Tra i monoinsaturi l'acido oleico è quello ritrovato in concentrazioni maggiori con 10,9%. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi quelli maggiormente presenti sono EPA e DHA con il 5,8% e oltre il 15% rispettivamente. Il rapporto $\omega 6/\omega 3$ è pari ad 1 a 7.



	%
● proteine	20,6
● grassi	3,5
● umidità	74



Disponibilità in commercio

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

Ottimo rapporto qualità/prezzo



**La ricerca scientifica
per la valorizzazione della filiera
dei prodotti della pesca.**

Sezione Ricettario

LE RICETTE SONO STATE ELABORATE
IN COLLABORAZIONE CON LO CHEF ALESSANDRO CIRCIELLO
SU SUGGERIMENTO DEI PRESIDENTI REGIONALI
DELLA FEDERAZIONE ITALIANA CUOCHI
ED IMPLEMENTATI, DELLA PARTE SCIENTIFICA
E DALLE ANNOTAZIONI ENOGASTRONOMICHE,
DAL NUTRIZIONISTA DOTT.SSA ALFONSINA PALMA.

DOTT. GIUSEPPE PALMA*
CHEF ALESSANDRO CIRCILELLO**
DOTT.SSA ALFONSINA PALMA***

* Responsabile Sicurezza Alimentare e Politiche di Filiera - Federpesca

**Compartimento Giovani F.I.C. - Federazione Italiana Cuochi

***Nutrizionista Specialista in Scienza dell'Alimentazione

PRESENTAZIONE

Una corretta e sana alimentazione rappresenta l'elemento più importante per raggiungere e mantenere una buona qualità della vita e quindi il benessere. Questo concetto dovrebbe risultare, praticamente, agevole da mettere in essere in ragione della tradizione culinaria italiana, della enorme varietà di alimenti e delle molteplici tecniche di preparazione degli alimenti a disposizione. Studi scientifici ed evidenze pratiche, al contrario, mettono in luce quanto sia difficile creare e seguire una dieta varia ed equilibrata che possa anche soddisfare il palato. Pertanto al fine di intraprendere un percorso educativo, che porti a far conoscere i principi di una sana e corretta alimentazione, si è inteso partire dalla conoscenza delle specie ittiche, di interesse commerciale, presenti lungo i canali commerciali, trascurate e, nella maggior parte dei casi, sottovalutate dal consumatore.

Le popolazioni, nelle quali l'alimentazione è costituita prevalentemente dai prodotti della pesca, presentano una maggiore resistenza fisica e durata della vita media più lunga, parametrata a quelle che consumano soprattutto carni o vegetali. Le carni dei prodotti ittici contengono proteine di elevata qualità, quantità variabili di grassi e trascurabili quantità di carboidrati. Nei pesci il contenuto in proteine varia dall'11 al 20%, nei crostacei e molluschi dal 9 al 16%. Il valore biologico di queste proteine è equivalente a quello delle carni in quanto ricche di aminoacidi essenziali (ad es. lisina, metionina, triptofano). Nello specifico il "pesce azzurro" presenta un contenuto proteico elevato: 16-20%, mentre la presenza di grassi varia tra 1 e 4%, ad eccezione dello sgombro che raggiunge il 10-12%.

La carne del pesce è caratterizzata da fibre muscolari corte, con scarsità di tessuto connettivo e, perciò, particolarmente indicata per i bambini, i convalescenti e gli anziani per i quali sono richiesti alimenti nutrienti, di agevole masticazione per la loro tenerezza e friabilità e di facile digeribilità.

Nei grassi dei pesci sono abbondanti gli acidi grassi polinsaturi. Ad una particolare famiglia di acidi grassi polinsaturi, denominati omega-3, a causa dell'insaturazione sul terzo ultimo atomo di carbonio, viene attribuita l'azione preventiva, per l'uomo, nei confronti delle malattie cardiovascolari. Questi acidi grassi polinsaturi sono particolarmente abbondanti in diverse specie ittiche e, soprattutto, nel "pesce azzurro". La letteratura scientifica, inoltre, documenta, ampiamente, il positivo benefico, di una sana alimentazione ricca di prodotti della pesca, nello sviluppo del bambino, nella prevenzione della "malattia depressiva", nei processi infiammatori, ecc.

In ragione degli aspetti "salutistici", riconosciuti ai prodotti della pesca, pertanto, sono state individuate, con il contributo della dott.ssa Alfonsina Palma, Nutrizionista Specialista in Scienza dell'Alimentazione, caratteristiche nutrizionali, specifiche per ogni singola ricetta, tali da caratterizzare questo o quell'alimento singolarmente od associato ai prodotti del territorio, fornendo, indicazioni sull'impiego delle preparazioni gastronomiche al fine di indirizzare il consumatore verso una corretta e sana alimentazione. Contestualmente si è provveduto a stilare indicazioni in merito alla stagionalità dei prodotti della pesca, fornendo, pertanto, informazioni per un agevole reperimento del prodotto ampliando, inoltre, la variabilità delle preparazioni.

A tal proposito con il contributo dello chef Alessandro Circiello (Compartimento Giovani della Federazione Italiana Cuochi), esperto di sana alimentazione, attraverso le preziose indicazioni dei Presidenti Regionali F.I.C., si è provveduto a stilare un ricettario, agevole e

veloce, destinato ad un consumatore attento all'alimentazione che contempra i prodotti della pesca e più in generale, i prodotti della tradizione, valorizzando contestualmente, le produzioni agro-alimentari locali.

Il coinvolgimento dei giovani cuochi per proporre ricette destinate anche ai giovani ha visto, da un lato, l'elaborazione di ricette pratiche e veloci, dall'altro, la ricerca di ingredienti legati al territorio ed alle tradizioni.

Chi cucina può essere un promotore di salute. Pertanto, l'idea che guida queste ricette è quella di valorizzare i prodotti della pesca senza disperdere i valori nutrizionali attraverso le corrette tecniche di cottura e di conservazione. Per la preparazione di una gustosa ricetta bisogna dar risalto al "sapore", ossia non intraprendere l'esecuzione di ricette troppo barocche complicando, quindi, la semplicità delle stesse, correndo il rischio di alterare la fragranza che ci si aspetta da una preparazione a base di pesce. Non avrebbe quindi senso cucinare prodotti della pesca con ingredienti che ne coprono il sapore o con salse pesanti che ne deprimono il gusto. Inoltre, per quanto sul mercato sia possibile trovare contemporaneamente molteplici specie ittiche, sarebbe preferibile abbinare i prodotti della pesca alla loro stagionalità. Attenendoci quindi a questi due principi, ossia rispetto del sapore originario e abbinamento alla stagionalità, si verificano le condizioni per ottenere un piatto correttamente concepito. Il rispetto della stagionalità però, potrebbe indurre alla preparazione di ricette scontate se non modeste. Ciò sarebbe vero se la culinaria non disponesse di tecniche, anche raffinate, capaci di trasformare le materie prime in cibi diversificati, ricorrendo, inoltre, ai prodotti tipici legati al territorio in grado di conferire un marchio carattere, di esclusività, alla preparazione.

Dott. Luigi Giannini

Direttore Generale Federpesca

Prof. Paolo Caldana

Presidente Federazione Italiana Cuochi



Abruzzo

MACCHERONI ALLA CHITARRA CON MELÙ E RICOTTA AFFUMICATA AL GINEPRO, PROFUMATI ALL'ARANCIA

Chef **LORENZO PACE**



Ingredienti per 4 persone:

per i maccheroni

- 200 gr di farina di grano duro
- 1 uovo
- 4 tuorli
- 5 gr di sale fino

per la salsa

- 4 melù
- 400 gr di pomodoro
- 1 spicchio d'aglio rosso di sulmona
- 100 gr d'olio extravergine d'oliva DOP
- sale

per la guarnizione

- 30 gr di ricotta affumicata al ginepro
- 100 gr di bucce d'arancia



Preparazione

Per la polvere d'arancia: seccare le bucce d'arancia in forno a 80° per 5 ore e frullare.

Per i maccheroni: impastare la farina con le uova e il sale, avvolgere il panetto nella pellicola e lasciare riposare in frigorifero per 30'. Stendere la pasta allo spessore di 2mm, tagliare delle sfoglie della lunghezza dell'apposito attrezzo chiamato chitarra, da cui si ricavano gli omonimi maccheroni.

Per la salsa: sfilettare i melù, eliminare la pelle, ricavare dei rombi e insaporire con dell'olio e sale. Preparare delle polpettine con $\frac{3}{4}$ di melù ed $\frac{1}{4}$ (ricotta e pane) sale e pepe q.b. disponendole nel tegame per la salsa.

Cuocere la chitarra in acqua bollente e salata. Appassire nell'olio l'aglio, eliminarlo, versare all'interno la pasta, scolata al dente, e mantecare con la salsa senza le polpettine.



Composizione del piatto

Al centro dei piatti sistemare un nido di chitarra, disporre alcune polpettine con abbondante salsa. Completare cospargendo con polvere d'arancia e grattugiando delle scaglie di ricotta.



Note

L'Aglio Rosso di Sulmona cresce esclusivamente nella Conca Peligna, nei pressi di Sulmona, dove viene coltivato da secoli. Considerato una delle varietà di aglio più pregiate e rare, si caratterizza per il colore porpora dei suoi spicchi e per le dimensioni più grandi rispetto a quelle di altre tipologie. Si coltiva a novembre o dicembre e si raccoglie tra giugno e luglio.



Indicazioni nutrizionali

Alcuni degli acidi grassi di serie omega 6 ed omega 3, contenuti nelle carni del melù, sono presenti anche nel tuorlo dell'uovo; per cui l'abbondante quota di questi preziosi acidi grassi provenienti dal melù è rafforzata dalla sapiente unione con i maccheroni all'uovo.



Ingredienti per 4 persone:

- 4 saraghi
- 0,5 gr di zafferano D.O.P. dell'Aquila
- 100 gr tra sedano, cipolla, carota
- 1 foglia di alloro
- 0,4 gr di semi di finocchio selvatico
- 20 gr olio extravergine d'oliva
- 15 gr di farina
- 200 gr di vino pecorino
- sale e acqua q.b.

Chef ANTONIO DE SANCTIS



Preparazione

Squamare e sfilettare i saraghi.

Condire con sale, metà finocchio e un pizzico di zafferano; avvolgere a turbante e cuocere in padella con il vino, l'acqua e i vegetali.

In un pentolino amalgamare la farina con l'olio, unire il liquido di cottura dei saraghi, il resto dello zafferano e dei finocchi e lasciare cuocere per 4 minuti.



Composizione del piatto

Mettere la salsa al centro dei piatti e posizionare i turbanti, guarnire con dei ciuffi di finocchio ed i vegetali utilizzati per la preparazione della salsa.



Note

Zafferano dell'Aquila (chiamato anche "Oro Vermiglio") viene coltivato nella "piana di Navelli". A questo prodotto è stata riconosciuta la Denominazione di Origine Protetta da parte dell'Unione Europea per via delle sue caratteristiche. È di colore rosso porpora di sapore molto pronunciato e caratteristico.



Indicazioni nutrizionali

La sapiente unione di pesci importanti, quali il sarago, con spezie nobili, quali lo zafferano, ricco in beta carotene, ed il finocchietto selvatico, ricco in ferro, sottolineano il consistente apporto, di questo piatto, in vitamine e sali minerali, microelementi necessari per il corretto funzionamento del corpo e della psiche.

RANA PESCATRICE AL VAPORE CON VERDURE DI STAGIONE IN GUAZZETTO

Chef **SERGIO SAVAGLIA**



Ingredienti per 4 persone

- 4 code di rospo (*rana pescatrice*)
750 gr
- 200 gr di carote fresche del fucino
- 200 gr di zucchine fresche
- 200 gr di patate fresche
- sale q.b.
- 40 gr olio extravergine d'oliva
- 4 foglie di basilico
- 12 fili di pomodoro
- 4 pz. film per cottura al forno 30x30
- 1 peperoncino piccante fresco
- 1 aglio rosso



Preparazione

Pelare le patate, le carote e tornire in forma ovale, pulire le zucchine, e tagliarle in forma rettangolare.

Spellare le codine, tagliare, privare delle spine cartilaginee, adagiare nel film di cottura con un pizzico di sale, l'olio, un pezzetto di peperoncino, il basilico a julienne, i fili di pomodoro, precedentemente spellati ed insaporiti con l'aglio intero.

Aggiungere le verdure e chiudere la sacca. Cuocere al forno precedentemente riscaldato, a vapore per 21 minuti.



Composizione del piatto

Adagiare nel piatto di portata le codine disponendo il preparato di verdure a piacimento. Guarnire con la salsa di cottura e servire caldo.



Note

La carota dell'Altopiano del Fucino IGP (unica varietà di carota IGP) presenta una radice di forma prevalentemente cilindrica con punta arrotondata, priva di peli radicali e senza cicatrici profonde nei punti di emissione del capillizio. Di colore arancio intenso, si caratterizza per l'epidermide liscia e la polpa estremamente dolce e croccante. La stagionalità va da luglio a maggio.



Indicazioni nutrizionali

La rana pescatrice è una delle specie ittiche maggiormente ricche di acidi grassi mono e polinsaturi, con notevoli effetti antiossidanti, tali quantità restano, pressoché, inalterate nella preparazione finale grazie alla cottura al vapore.



Basilicata

PANZANELLA DI CEFALO DELLO JONIO CON FIORI DI ZUCCHINA, MELANZANA ROSSA DI ROTONDA E PEPERONE DI SENISE IGP

Chef **GIANFRANCO BRUNO**



Ingredienti per 4 persone:

- 320 gr cefalo
- 160 gr pane raffermo
- 10 gr sale fino
- 2 dl olio extravergine di Maiatica di Ferrandina
- 40 gr sedano
- 40 gr melanzana rossa di Rotonda
- 8 gr germogli di basilico
- 20 gr cipolla rossa di Tropea
- 10 gr polvere di peperone di Senise
- 4 fiori di zuccina
- 2 gr pepe



Preparazione

Eviscerare il cefalo, cuocerlo a vapore per 7 minuti circa e raffreddarlo. Spinarlo e recuperare la carne, metterla da parte in un contenitore condita con olio, sale e origano.

In una bacinella, mettere la mollica di pane in ammollo con acqua per qualche istante, quindi strizzarla bene. Nel frattempo pulire una cipolla rossa di Tropea e tagliarla a julienne molto sottile e mettere da parte. Prendere il cuore del sedano e tagliarlo a cubetti; scolare dall'olio la melanzana Rossa di Rotonda. Pulire i fiori di zuccina privandoli dello stelo, del pistillo e sciacquarli appena sotto l'acqua. Al contenitore del cefalo aggiungere tutti gli ingredienti precedentemente elencati e i germogli di basilico, aggiustare di sale e pepe.



Composizione del piatto

Comporre il piatto dressando con una pennellata di emulsione di peperone di Senise IGP, ottenuta miscelando olio extravergine di Maiatica di Ferrandina e polvere di peperone.

Poggiarvi al centro, servendosi di uno stampo cilindrico, la panzanella di cefalo. Pressare bene con le dita e alternare con dei dischi di melanzana rossa di Rotonda sott'olio. Ultimare con un fiore di zuccina e una foglia di sedano, ancora un filo d'olio extravergine e servire a temperatura ambiente.



Note

Il Peperone di Senise IGP presenta una forma appuntita, ad uncino o a tronco, a seconda del tipo. Di colore verde, rosso porpora, si caratterizza per le piccole dimensioni e la polpa sottile. Con i peperoni di Senise si realizzano numerosi piatti della tradizione contadina. L'uso della polvere ottenuta da questi peperoni esalta la preparazione di molti salumi lucani, ai quali conferisce gusto, colore e un'ottima stagionatura.



Indicazioni nutrizionali

Molto interessante per questo piatto l'apporto di vitamina C, grazie alla presenza di melanzane, cipolle rosse di Tropea e fiori di zucchine. La vitamina C, oltre a migliorare l'assorbimento del ferro, sembra essere coinvolta anche nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, essendo un importante fattore antiossidante di difesa del nostro organismo.

MOSCARDINI SU GRANO SENATOR CAPPELLI ED EMULSIONE AL FINOCCHIETTO SELVATICO

Chef **FRANCESCO CORAPI**



Ingredienti per 4 persone:

- 400 gr moscardini
- 100 gr grano Senator Cappelli
- 50 cl brodo di pesce
- 1 spicchio d'aglio
- 5 gr prezzemolo tritato
- 100 cl olio extravergine di oliva
- 50 gr finocchietto selvatico
- sale e pepe q.b.
- 1 peperoncino freschi piccanti



Preparazione

Mettere a bagno il grano per 12 ore. Lessare e raffreddare sotto acqua corrente ben fredda. In una padella soffriggere uno spicchio d'aglio e poco peperoncino nell'olio extravergine di oliva, aggiungere il grano e continuare la cottura con il brodo, far asciugare bene, aggiustare di sale e pepe e incorporare il prezzemolo tritato.

Pulire i moscardini e spadellarli per pochi minuti e salare. Tagliare i moscardini, a piacere, e saltarli nella padella con il grano.



Composizione del piatto

Sistemare il grano al centro del piatto, adagiare sopra i moscardini e condire con l'emulsione al finocchietto.



Note

Il grano "Senator Cappelli" è un frumento duro, aristato (cioè dotato di ariste, i filamenti che si vedono nelle graminacee). Per decenni è stata la coltivazione più diffusa nel Sud e nelle Isole. Le sue spighe sono alte più di un metro e ottanta. La bassa resa ne ha causato la sostituzione verso la fine degli anni '60.



Indicazioni nutrizionali

La presenza del Grano "Senator Cappelli" completa l'apporto nutrizionale del piatto con proteine ad elevato valore biologico, per cui questo tipo di preparazione è ottima anche per i bambini.

CANNOLICCHI DELLO JONIO IN GUAZZETTO DI POMODORI CILIEGINO PROFUMATI ALL'ORIGANO SELVATICO, OLIVE MAIATICHE DI FERRANDINA E FONDENTE DI RISO CARNAROLI DELLA PIANA DI SIBARI MANTECATO AL CANESTRATO DI MOLITERNO

Chef **GIANFRANCO BRUNO**

Ingredienti per 4 persone:

- 400 gr cannolicchi
- 2 dl olio ex. vergine di Maiatica di Ferrandina
- 2 spicchi aglio
- 50 gr olive Maiatiche di Ferrandina
- 240 gr riso carnaroli di Sibari
- 50 gr canestrato di Moliterno
- 200 ml panna fresca
- 2 l acqua
- 80 gr pomodori ciliegino
- 5 gr origano selvatico
- 10 gr (prezzemolo, sedano, carote, cipolla)
- q.b. sale fino



Preparazione

Prendere i cannolicchi, sciacquarli ben bene ed aprirli con uno speluchino, liberando la polpa dalle valve. Tenere in fresco.

A parte preparare un brodo vegetale con una mirepoix di sedano, carote e cipolla e lasciar bollire. Separatamente spadellare i cannolicchi in un mestolo di brodo vegetale. In una casseruola portare a bollore la panna; toglierla dal fuoco e versarci le scaglie di Canestrato di Moliterno fino a che non si scioglino. Tenere in caldo. Tostare il riso carnaroli in una padella e bagnare di tanto in tanto con il brodo vegetale, quindi lasciar sobbollire. Nel frattempo soffriggere uno spicchio di aglio in una padella, aggiungere i pomodori ciliegino tagliati a metà e scottarli appena, mettere le olive Maiatiche di Ferrandina e spolverare con dell'origano selvatico. Tenere in caldo. A cottura quasi ultimata del riso, mantecarlo con la fonduta di canestrato di Moliterno e regolarlo di sale.

Composizione del piatto

Sul piatto di portata disporre i cannolicchi accostati tra loro ponendovi al centro un piccolo mestolo di riso mantecato al canestrato, terminare guarnendo con il guazzetto caldo di pomodori e olive. Decorare con una foglia di basilico.

Note

Il Canestrato di Moliterno IGP è un formaggio prodotto da latte di pecora e di capra allevate allo stato brado. La cagliata, viene pressata in canestri di giunco (di qui il nome "Canestrato"), la stagionatura avviene nei Fondaci, grotte situate nel comune di Moliterno, che garantiscono le condizioni microclimatiche adatte alla stagionatura. Ha un sapore forte ed aromatico.

Indicazioni nutrizionali

La sapiente scelta del riso Carnaroli, conferisce al piatto un gusto compatto ed uniforme, proprio grazie alla capacità di questo riso superfine di cedere il proprio amido al brodo di cottura, conferendo un ottimo risultato anche per i palati più esigenti.



Calabria



Ingredienti per 4 persone:

- gr 400 di filetto di lampuga fresco
- cc 50 di aceto bianco di vino
- cc 50 di olio extravergine d'oliva
- gr 100 cipolla rossa di Tropea
- sale q.b.
- pepe bianco in grani q.b.
- pepe bianco macinato q.b.
- 200 gr cipolla rossa

Chef FRANCESCO CORAPI



Preparazione

Una volta pulita, sfilettata e spinata la lampuga, ricavarne dei filetti. Scottare i filetti su piastra già calda. Osservare il tempo massimo di 2 minuti di cottura, per lato del filetto. Affettare la cipolla a julienne molto sottile e copirla con l'aceto poca acqua e salare. Scolare la cipolla condirla con olio e regolare di sale e pepe bianco in polvere, sistemarne un poco al centro dei singoli piatti, prendere i filetti di lampuga ed adagarli sopra la cipolla, spolverare di prezzemolo tritato, se di gradimento, irrorare con olio extravergine d'oliva. Ultimare con la cipolla rossa a julienne sbianchita in acqua bollente.



Composizione del piatto

Per decorare usare dell'olio al prezzemolo frullato.



Note

La Cipolla Rossa di Tropea IGP, fu portata dai Fenici sulle coste Calabresi. Ha tre forme: a trottola (cipolla rotonda di Tropea), dal sapore dolce, l'involucro esterno è di colore rosso acceso, l'interno ha un colore rosso vinaccia; tronco-conica dal sapore agrodolce; ovale di sapore forte. Si raccoglie quando la foglia è secca, da maggio a fine giugno.



Indicazioni nutrizionali

La lampuga è uno dei pesci del nostro Mediterraneo di cui notevole è l'apporto proteico e molto interessante e salutare è la sua composizione in acidi grassi omega 3 ed omega 6.



Ingredienti per 4 persone:

- gr 300 alici fresche
- gr 360 di vermicelli
- gr 400 pomodori ciliegini spellati
- pane raffermo sbriciolato del tipo "pizzata calabrese"
- cc 60 di olio d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- peperoncino q.b.
- sale q.b.
- prezzemolo

Chef FRANCESCO CORAPI



Preparazione

In un tegame versare l'olio e porlo sul fornello a fuoco leggero, riscaldare ed unire l'aglio schiacciato con la camicia. Aggiungere le alici pulite, lavate, lessate e tagliate grossolanamente, rosolare qualche minuto, eliminando l'aglio, aggiungere i pomodori tagliati in due. Aromatizzare con una punta di peperoncino, salare e lasciare cuocere per 10 - 15 minuti. Lessare la pasta ed unirla alla salsa, amalgamare e spolverare con la mollica di pane sbriciolata e prezzemolo.



Composizione del piatto

Per esaltare il gusto del pesce unire un filo di olio d'oliva crudo.



Indicazioni nutrizionali

Già dagli antichi romani veniva apprezzato l'inconfondibile gusto delle alici, uno dei pesci azzurri con il più alto contenuto di acidi grassi polinsaturi, che oltre alla loro facile digeribilità, esercitano nelle nostre arterie anche una potente azione protettiva contro stress e colesterolo in eccesso. Aspetto da non trascurare la semplicità e la rapidità di preparazione del piatto.

Chef FRANCESCO CORAPI

**Ingredienti per 4 persone:**

- gr 360 di paccari
- per la salsa**
- 70 cc di olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- gr 350 di calamari puliti
- gr 300 di melanzane
- gr 400 di pomodori pelati
- sale q.b.
- peperoncino fresco q.b.
- prezzemolo fresco q.b.
- 2 foglie di basilico
- gr 150 ricotta salata

**Preparazione**

In un tegame basso versare l'olio e farlo riscaldare a fuoco dolce, unire l'aglio tritato e rosolare leggermente.

Aggiungere i calamari precedentemente tagliati a cubetti e striscioline, rosolare ed unire le melanzane, precedentemente tagliate a strisce e poste sottosale (per far perdere l'acqua di vegetazione), continuare a rosolare.

Unire i pomodori pelati schiacciati, aromatizzare con un foglia di basilico e poco prezzemolo tritato, una punta di peperoncino ed il sale necessario.

Cuocere per 20\30 minuti .

Lessare la pasta in abbondante acqua salata, colare e saltare il tutto aggiungendo il rimanente basilico.

**Composizione del piatto**

Disporre nei piatti, spolverare con prezzemolo tritato e versarvi sopra un leggerissimo filo d'olio. Ultimare con ricotta di pecora salata.

**Indicazioni nutrizionali**

Il calamaro è poco presente sulle nostre tavole, nonostante sia uno dei molluschi con un elevato apporto proteico ed un salutare apporto di acidi grassi omega 6 ed omega 3. notevole, inoltre, è l'apporto di fibre da parte delle melanzane.



Campania



Ingredienti per 4 persone:

- 36 alici grandi spinate
- gr 350 provola di bufala campana
- basilico
- sale
- salsa di pomodoro

Chef CLAUDIO CAMPANILE



Preparazione

Tagliare la provola a fettine sottili.

In una placchetta da forno, sistemare tre alici spinate affiancandole, sovrapporre una fettila di provola ed uno strato di foglie di basilico, continuare ancora con le alici, la provola il basilico e terminare con le alici avendo cura di mettere l'ultimo strato con la parte argentata verso l'alto.

Infornare a 190° per circa 12/15 minuti.



Composizione del piatto

Servire accompagnando con salsa pomodoro.



Note

La provola di bufala viene prodotta a partire dalla Mozzarella di Bufala Campana per la quale è prevista la designazione D.O.P.

A differenza della ricotta o mozzarella che sono fresche, la provola invece viene affumicata proprio per essere conservata maggiormente nel tempo. La pasta filata è di colore paglierino, morbida e compatta.



Indicazioni nutrizionali

Un piatto frutto della migliore tradizione partenopea, dove il prezioso apporto di acidi grassi omega 6 ed omega 3 delle alici (nel perfetto rapporto di 1 a 3) si fonde con il ricchissimo apporto di calcio e vitamine della provola, a cui si aggiunge una praticità e velocità di preparazione.



Ingredienti per 4 persone:

- 8 gamberi o mazzancolle
- 8 fiori di zucca
- 200 gr di farcia di pesce
- olio extravergine d'oliva di Caiazzo
- sale

per la farcia di pesce:

- gr 200 polpa di spigola cotta
- prezzemolo
- 3 dl fumetto di pesce
- gr 30 farina
- 1 dl olio extravergine d'oliva
- sale

Chef CLAUDIO CAMPANILE



Preparazione

Per la farcia di pesce preparare, un roux con l'olio extravergine d'oliva e la farina, aggiungere il fumetto caldo, far cuocere per qualche minuto, ed incorporare la polpa di spigola ed il prezzemolo tritato, salare. Far intiepidire prima di usarla.

Pulire le mazzancolle lasciando solo la testa e la coda.

Sistamarli in un una teglia con sale e olio extravergine d'oliva ed infornare a 190° per circa 10 minuti. Pulire i fiori di zucca e riempirli con la farcia di pesce; sistamarli in una teglia condire con sale ed olio ed infornare a 180° per circa 10 minuti.



Composizione del piatto

Servire alternando nel piatto i fiori di zucca alle mazzancolle.



Note

L'Olio ottenuto dall'oliva caiazzana è tendenzialmente dolce, di facile accettabilità al consumo, caratterizzato da una nota di mandorla. Tale profilo è comune a molti oli toscani e liguri ed è valorizzato al meglio nella fase di consumo come olio nuovo dal sapore unico apprezzato per la delicatezza del gusto.



Indicazioni nutrizionali

I fiori di zucca completano il piatto apportando vitamine, soprattutto la vitamina A e la C, ed oligoelementi essenziali e funzionali.

POLPA DI PEZZOGNA ALLA MEDITERRANEA CON SALSA AL BASILICO



Ingredienti per 4 persone:

- 800 gr di pezzogna
- 300 gr pomodorini del Piennolo del Vesuvio DOP tondi ramati
- 1 fascio basilico
- olio extravergine d'oliva
- sale

Chef **CLAUDIO CAMPANILE**



Preparazione

Eviscerare e squamare la pezzogna, sfilettare e scaloppare sottilmente la polpa.

Lavare e tagliare a fette sottili i pomodori ramati.

Preparare una salsa al basilico, frullandolo con l'olio extravergine d'oliva.

Con l'aiuto di un tagliapasta, in una placca da forno disporre uno strato di polpa di pezzogna, uno di pomodori, uno di foglie di basilico, salare e ripetere l'operazione. Completando con uno strato di polpa di pezzogna.

Infornare a 190° per circa 10/15 minuti, servire accompagnando con la salsa al basilico.



Composizione del piatto

Accompagnare con una striscia della pelle del pesce disidratata e messa a mo' di decorazione/cracker.



Note

Il "Pomodorino del Piennolo del Vesuvio DOP" è uno dei prodotti più antichi e tipici dell'agricoltura campana. Allo stato fresco: frutti di forma ovale o leggermente pruniforme con apice appuntito e frequente costolatura della parte peduncolare, buccia spessa di colore rosso vermiglio, pezzatura non superiore a 25 g, polpa di consistenza elevata e di colore rosso, sapore vivace intenso e dolce-acidulo. Conservato al piennolo: colore della buccia rosso scuro, polpa di buona consistenza di colore rosso, sapore intenso e vivace.



Indicazioni nutrizionali

La pezzogna presenta un gusto unico, capace da solo di completare un piatto come questo, grazie al suo equilibrato apporto in grassi e proteine. Tale preparazione presenta, inoltre, una facile digeribilità.



Emilia Romagna



Ingredienti:

- 1 uovo
- 100 gr di farina
- 400 gr di alici
- q.b. prezzemolo
- q.b. erba cipollina
- 2 melanzane tonde
- 3 zucchine
- 1 limone
- olio extravergine di oliva
- sale



Preparazione

Confezionare la sfoglia con l'uovo e la farina e ritagliare dei quadrati di cm 5 per lato. Cuocere la pasta in acqua e raffreddarla, quindi passarla al forno a 180° per 8 minuti circa. Pulire e deliscare le alici ed aromatizzarle con un trito di erbe aromatiche, la buccia di limone grattugiata e sale.

Portare l'olio a 80° e versarlo sul pesce, lasciare marinare per 30 minuti circa.

Affettare sottili le zucchine e le melanzane, pennellarle con olio e salare, quindi cuocerle in forno a 180° per 5 minuti.



Composizione del piatto

Comporre il piatto con una sfoglietta croccante la verdura e le alici, ancora una sfoglietta le verdure al forno e le alici.



Indicazioni nutrizionali

Tra gli acidi grassi polinsaturi, della serie omega 3, maggiormente presenti nelle alici, ritroviamo gli EPA ed il DHA che a livello organico svolgono un'importante funzione antitrombotica e vasodilatatrice. Alte quote di sali minerali, quali sodio e potassio provenienti dalle verdure, completano anche l'apporto dei micronutrienti di questa pietanza.

Chef IVANNA BARBIERI



14 STROZZAPRETI ALLE CANOCCHIE



Ingredienti:

- gr 350 di strozzapreti
- 16 pannocchie
- 1 scalogno
- 1 spicchio di aglio
- 1 peperoncino rosso
- gr 200 di pomodori ciliegini
- q.b. basilico
- prezzemolo
- q.b. vino bianco secco
- q.b. sale

Chef COSIMO SILVESTRI



Preparazione

Tritare finemente lo scalogno con l'aglio e il peperoncino.

Rifilare le cannocchie lateralmente e tagliarle a 2 cm di lunghezza circa.

Rosolare a fuoco moderato il trito, unire le cannocchie rosolare e sfumare con vino bianco. Quando il vino sarà evaporato unire i pomodorini, salare e lasciare cuocere per qualche minuto, aromatizzare con il basilico e regolare il sapore.

Cuocere gli strozzapreti e saltarli in padella con il sugo per pochi istanti.



Composizione del piatto

Servire spolverizzato di prezzemolo tritato e/o con una fogliolina di basilico.



Note

Gli strozzapreti sono un tipo di pastasciutta caratteristica della Romagna e delle vicine Marche. Nasce come pasta povera, fatta in casa, che usa ingredienti semplici ma che richiede una discreta manualità per la sua lavorazione. La sfoglia tirata col mattarello abbastanza spessa, viene tagliata a strisciole di circa 1-1.5 cm di larghezza. A loro volta le strisce vengono tagliate a circa 5 cm di lunghezza e lavorate manualmente una ad una. Questo tipo di pasta richiede sughi ben conditi e ragù elaborati.



Indicazioni nutrizionali

La presenza delle pannocchie in questa ricetta arricchisce la preparazione di sali minerali, quali soprattutto il ferro. Inoltre, l'utilizzo del peperoncino, per la presenza della capsaicina, stimola a livello del sistema nervoso i centri della sazietà, ritardando così il ritorno della fame.

TORTINO DI PATATE DI MONTESE CON VONGOLE VERACI E PUNTE DI ASPARAGI DI ALTEDO

Chef **SIMONE ROPA**



Ingredienti per 6 persone:

- 1 kg di vongole
- 200 gr di patate
- 1 mazzo di asparagi
- 200 cl di olio extravergine di oliva di Brisighella
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 2 scalogno di Faenza
- 1 barbabietola lessata
- 4 fette di pane comune
- q.b. maizena
- q.b. prezzemolo



Preparazione

Aprire le vongole in padella con olio e aglio, con coperchio.

Sgusciare le vongole e conservare l'acqua di cottura, filtrarla se necessario.

Affettare le patate ad 1 cm di spessore e cuocerle al forno a 180° per 15 minuti, condite con sale, pepe e olio.

Tagliare a brunoise la carota ed il sedano.

Tagliare a brunoise la barbabietola lavarla e scolarla per far perdere il colore di vegetazione.

Saltare le verdure in padella con lo scalogno affettato, salare e insaporire con pepe. Al termine della cottura aggiungere gli asparagi a rondelle.

Addensare l'acqua di cottura delle vongole con maizena ed insaporire con prezzemolo tritato.

Comporre il tortino alternando le fette di patate con le vongole facendo 3 strati, terminare con punte di asparagi.

Mettere il tortino in forno a 180° per 5 minuti.



Composizione del piatto

Mettere il fumetto e le verdure a specchio nel piatto ed al centro il tortino.



Note

Olio extravergine di oliva di Brisighella, ottenuto da olive della varietà "nostrana di Brisighella". Si presenta di color verde smeraldo con riflessi dorato, con odore fruttato, medio o forte con sensazione netta di erbe e/o ortaggio e sapore di fruttato con leggera sensazione di amaro e piccante.



Indicazioni nutrizionali

Gli asparagi, ortaggi primaverili, sono particolarmente ricchi di acido folico o vitamina B9; tale vitamina svolge un ruolo chiave nella sintesi dei globuli rossi e soprattutto è determinante nella corretta formazione del sistema nervoso in fase pre natale. Dalle vongole proviene invece la quasi totalità del ferro assimilabile presente in questa pietanza.

A map of Italy with the region of Friuli-Venezia Giulia highlighted in orange. The rest of the map is a light blue color with white outlines for regional boundaries. The text 'Friuli-Venezia Giulia' is written in a bold, dark blue font across the highlighted region.

Friuli-Venezia Giulia

16 CAPESANTE GRATINATE



Ingredienti per 4 persone:

- 16 capesante
- 3 cucchiaini da dessert di pane grattugiato per ogni capesanta
- 16 cucchiai di olio extravergine di oliva della Riviera Triestina
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 1 spicchio di aglio tritatissimo
- buccia di mezzo limone grattugiata
- pepe nero macinato al momento
- sale fino di mare

Chef GERMANO PONTONI



Preparazione

Aprire le capesante e togliere il frutto che deve essere ben grosso, togliere la parte scura (parte poco edibile piena di sabbia) lavare il frutto bianco e arancione se possibile con acqua di mare e mantenerlo in una bacinella in frigorifero. Mescolare insieme gli ingredienti per la gratinatura, passare i frutti facendo aderire bene alla "ricca panura". Lavare bene e spazzolare la metà concava dei gusci e sistemare in ognuna il frutto della capesanta. Irrore con un filo d'olio e infornare a 180° per 15 minuti, si sarà formata in superficie una crosta dorata.



Composizione del piatto

Servire il tutto ben caldo.



Note

Le capesante sono molluschi un tempo presenti in grandi quantità nelle zone sabbiose dell'Alto Adriatico. La conchiglia è particolarmente famosa, con il nome di Conchiglia di San Giacomo o del Pellegrino.



Indicazioni nutrizionali

Le capesante presentano delle carni molto magre con un elevato apporto di acidi grassi del tipo omega 3 ed in particolare di vitamine liposolubili quali la A e la D.

POLPO E PATATE LESSATI ALL' ACETO DI VINO ROSSO E OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

Chef GERMANO PONTONI



Ingredienti per 6 persone:

- 1 kg di polpo
- 1 carota
- mezza cipolla
- 1 foglia d'alloro
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 1 limone
- 4 patate
- 200 gr di cuore di sedano bianco con le sue foglie
- 1 cucchiaio di aceto di vino
- mezzo bicchiere di olio extravergine di oliva
- sale grosso e pepe nero macinato al momento
- piccole foglie di alloro e rondelle di limone per guarnizione



Preparazione

Pulire molto bene il polpo (levare il becco e gli occhi) e lavarlo. In una pentola alta con tre litri di acqua fredda aggiungere le foglie del sedano, e la polpa di mezzo limone senza buccia, la carota e la cipolla a pezzetti e l'alloro e portarli ad ebollizione, lasciar bollire almeno 10 minuti. Aggiungere il polpo ed il sale grosso. Cuocere adagio per 30 minuti. Intanto a parte sbucciare le patate e tagliarle a cubetti, lo stesso con il sedano. Lessare le patate mantenendole integre e ancora calde condirle con olio, aceto e aggiungere il sedano e con un anello sistemare il preparato al centro dei piatti

Lasciare il polpo nella pentola, a fuoco spento, con il coperchio, in questo modo risulterà morbido.



Composizione del piatto

Tagliare a fette o dadini il polpo ancora caldo e appoggiarlo all'insalata tiepida di patate e sedano, condire con un filo d'olio e pepe macinato al momento. Guarnire con foglie piccole di alloro lucidato e rondelle di limone.



Note

Questa ricetta viene preparata come antipasto tiepido. Molte sono le ricette della cucina veneta, legate alle tradizioni dell'Alto Adriatico, utilizzate spesso sia come antipasto che come portata.



Ingredienti per 6/7 persone:

- 1 rombo da gr 1,600/ 700
- 1 bicchiere di olio extravergine di oliva
- 1 cipolla bianca
- 2 bicchieri di vino bianco
Verduzzo friulano DOP
- 1 cucchiaio di conserva di pomodoro
- mezzo litro di acqua
- 1 ciuffo di prezzemolo
- sale e pepe q.b.

Chef **BERTILLA PREVEDEL**



Preparazione

Dopo aver pulito, sventrato e lavato il pesce, asciugarlo e tagliarlo a pezzi grossi di 5/6 cm. Mettere in una pentola bassa possibilmente pesante (un tempo erano in alluminio) la metà dell'olio, unire la cipolla tagliata grossolanamente e farla rosolare. Disporvi sopra i pezzi di rombo uno accanto all'altro, salare e pepare, rigirandoli, cospargerli di prezzemolo tritato e portare a cottura, coperto ed a fuoco molto dolce. Agitare, di tanto in tanto, affinché il pesce non attacchi al fondo. Quando avrà fatto una leggera crosticina unire il vino bianco. A parte diluire la conserva di pomodoro in un bicchiere di acqua bollente, irrorare bene il pesce e lasciare cuocere coperto per una decina di minuti, scoprire e terminare la cottura sempre muovendo la pentola con i manici senza toccare il pesce.



Composizione del piatto

Quando sarà cotto e la salsa ben ristretta, servirlo ancora caldo, accompagnando preferibilmente polenta di mais bianco.



Note

Il Verduzzo friulano DOP nasce dal rispettivo vitigno autoctono coltivato da molti secoli in Friuli, questo vino si presenta con un intenso colore giallo dorato. Al naso ha profumi tipicamente floreali, di violette, rose e fiori di campo che anticipano quanto sentiremo in bocca. Il gusto estremamente morbido, dolce, con una nota piacevolmente tannica, permane a lungo in bocca.



Indicazioni nutrizionali

Si tratta di un pesce a carni magre, infatti molto basso è l'apporto in grassi (circa 1,3%); tra questi molto presenti sono gli acidi grassi polinsaturi che rappresentano circa il 44% dei grassi totali del rombo.



Lazio

Chef **MARIA GIOVANNA MELE****Ingredienti per 4 persone:**

- 500 gr filetti di merluzzo tagliati regolari non troppo grandi
- 2 cucchiaini olio extravergine d'oliva
- 100 gr farina "00"
- sale fino q.b.

per l'agro dolce:

- 2 cucchiaini olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio di aglio schiacciato
- 1 pezzettino di peperoncino
- 1 foglia di lauro fresca
- 1 chiodo di garofano
- 2 carote medio grosse tagliate a listarelle sottilissime
- 1 cuore di sedano tagliato a listarelle
- 1 cipolla bianca medio grossa tagliata sottile
- 1 cucchiaio di pinoli e 1 di uvetta passita
- 1 cucchiaio di zucchero semolato pieno
- ½ bicchiere di vino bianco da cucina
- ½ bicchiere di aceto bianco

**Preparazione**

Per l'agro dolce mettere a bagno l'uvetta e i pinoli con il vino bianco. In una casseruola capiente, aggiungere l'olio con tutti gli ingredienti meno che lo zucchero e l'aceto, aggiustare del sale necessario, girare bene e coprire con un coperchio in modo ermetico, cuocere, a fuoco lento, per 15 min, circa. Aggiungere i pinoli e l'uvetta in precedenza scolati e strizzati, lo zucchero semolato, girare e coprire nuovamente, quando lo zucchero tenta a caramellare, bagnare con l'aceto e lasciare evaporare per il tempo necessario.

Prendere una padella, antiaderente, ed aggiungere l'olio e lasciare riscaldare a fuoco non troppo forte, aggiungere i filetti di merluzzo in precedenza salati e infarinati, facendo attenzione alla farina in eccesso, che, durante la cottura, potrebbe bruciarsi conferendo ai filetti uno sgradevole sapore. Cuocere 5 min, per ogni lato. Cuocere 5 min, per ogni lato.

Composizione del piatto

In una pirofiletta o piatti di portata, mettere un po' di agrodolce preparato in precedenza, poi i filetti di merluzzo e ancora l'agro dolce. Guarnire con qualche fogliolina di menta romana ed un filino di olio extravergine.

Consumare a temperatura ambiente, come antipasto o per secondo piatto.

Indicazioni nutrizionali

Il merluzzo è un pesce dalle carni bianche e magre, particolarmente ricche di proteine, ragion per cui è uno delle pietanze da preferire se si sceglie di adottare un regime dietetico ipocalorico.

20 NASELLO IN BARCA



Ingredienti per 4 persone:

- 4 naselli da gr 250/300 o 2 da gr 500
- 2 falde di peperoni arrosto
- 2 piccole zucchine tenere
- 1 melanzana media
- 2 pomodori rossi
- 2 fette di pane casereccio o di Tolfa
- 50 gr di olive nere a rondelle
- ½ bicchiere di vino bianco
- sale pepe e qualche foglia di basilico
- un po' di misticanza



Preparazione

Svuotare i naselli delle branchie senza rompere la pancia, inciderli lungo la schiena, dalla base della testa fino a metà pesce, formando una barchetta.

Tagliare a dadini le melanzane, le zucchine scottarle in padella antiaderente, versarle in una ciotola ed aggiungervi i peperoni, i pomodori tagliati a dadini, le olive a rondelle, il pane tagliato a dadini ed abbrustolito e qualche foglia di basilico, un cucchiaio di olio extravergine di oliva, salare e pepare.

Con questo composto farcire i naselli. Disponeteli su una pirofila appena unta di olio extravergine di oliva, bagnateli con il vino ed infornateli a 180° per 20 minuti.



Composizione del piatto

Sul piatto formare un nido di misticanza ed appoggiatevi il pesce.

Accompagnare con un vino del territorio: Lazio IGT Bianco Forca di Palma Tenute.



Note

Il pane di Tolfa, prende il nome dalla cittadina ove è prodotto. Pane di colore giallo e dall'odore di cereali, fatto con farina di grano duro. Nasce dalla tradizione panificatoria della "coppia", un pezzo di pasta spezzato in due, modellato e poi riattaccato. Questa procedura conferisce al pane il tipico aspetto con un taglio al centro.



Indicazioni nutrizionali

Il nasello è una carne molto magra, con un bassissimo apporto in grassi (circa lo 0,3%) ed un consistente apporto in proteine (circa il 17%). Una notevole quota di vitamina A è inoltre apportata dalle verdure presenti nella preparazione, quali pomodori e peperoni.

Chef **MARIA GIOVANNA MELE**



21 AGUGLIA A SCOTTADITO



Ingredienti per 4 persone:

- 800 gr aguglie
- 2 spicchi di aglio rosso di Sulmona
- 1 manciata di capperi di Pantelleria
- 1 rametto di rosmarino
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 200 gr olio extravergine di oliva DOP di Canino c.a
- sale e pepe
- mezzo bicchiere di aceto bianco

Chef ANGELO POSSENTI



Preparazione

Pulire lavare e togliere la testa ai pesci, disporli in una teglia, cospargerli di sale e pepe, utilizzare metà dell'olio e metterli in forno già caldo a 200 gradi. Quando le carni inizieranno a cuocere assumendo un colore rosato, cospargerli con un trito fine fatto in precedenza con l'aglio, i capperi, il prezzemolo ed il rosmarino. Continuare la cottura finchè il pesce avrà assunto un bel colore bianco.

Togliere dal forno ed unire subito l'aceto che dovrà evaporare; aggiungere il resto dell'olio.



Composizione del piatto

Non dimenticate un buon pane fragrante di forno da intingere nel sughetto.



Note

L'olio extravergine di oliva "DOP Canino", è un monocoltivar ottenuto dalla varietà Canino. Olio dalle grandi qualità organolettiche, dal colore verde intenso, si offre un buon equilibrio tra amaro e piccante con note finali di erbe aromatiche. Al naso è avvolgente con un odore del frutto fresco.



Indicazioni nutrizionali

Questo antichissimo pesce azzurro presenta un eccellente valore alimentare, sia per il suo elevato contenuto in proteine, sia per l'apporto di minerali, quali potassio, ferro e fosforo.



Liguria

22 TOTANI RIPIENI ALLA LIGURE



Ingredienti per 4 persone:

- 800 gr totani medi
- 1 spicchio d'aglio
- 2 scalogni piccoli
- 50 gr burro
- basilico
- brandy
- 100 gr parmigiano reggiano
- prezzemolo
- 300 gr pomodori grappolo
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe bianco
- timo
- 100 gr olive denocciolate nere

Chef SIMONE LOI



Preparazione

Pulite i totani eliminandone occhi e vescica; togliete i tentacoli, lavateli e tritateli a coltello finemente. Con uno spicchio d'aglio soffriggete in olio i tentacoli tritati, lo scalogno, le olive nere e le foglie di basilico, fiammeggiate con il brandy. Una volta evaporato il brandy, frullate il tutto e riponetelo in un contenitore aggiungendo il parmigiano reggiano. Utilizzerete questo composto per il ripieno.

Sbollentate i pomodori, privateli della buccia e tagliateli in quattro, togliendo la parte interna con i semi. Con il burro ed il restante scalogno, fate appassire le falde di pomodoro profumandole con del sale, pepe bianco e timo. Disponetevi i totani che avrete precedentemente farcito facendoli rosolare dolcemente a fiamma minima per 20 minuti.



Composizione del piatto

Tagliate a rondelle o lasciate interi i totani e disponeteli sul piatto con la loro salsa d'accompagnamento.



Indicazioni nutrizionali

Il basso apporto di carboidrati da parte dei totani, aiuta a mantenere l'indice glicemico di questa pietanza basso, garantendo così un miglior controllo dell'omeostasi del glucosio ematico.

23 GRANCHIO IN GUAZZETTO

Chef SIMONE LOI



Ingredienti per 4 persone:

- 4 granchi vivi da 400 gr
- 3 coste di sedano
- ½ finocchio
- 400 gr pomodori grappolo
- olio extravergine di oliva
- 1 scalogno
- 1 cipolla di Pignone
- sale
- pepe bianco
- timo
- 1 limone



Preparazione

Partendo da freddo, preparate il guazzetto che guarnirà il granchio nel piatto. Sbollentate i pomodori e privateli della buccia, tagliateli in quattro e privateli della parte interna con i semi. Tagliate a dadini le falde di pomodoro e soffriggetele con un filo d'olio insieme a sedano, scalogno, timo, sale e pepe bianco. Aggiungete del brodo di pesce. Portate ad ebollizione e togliete dal fuoco.

Sbollentate i granchi vivi in un court-bouillon bianco, composto da sedano, cipolla, finocchio, limone e pepe bianco per 10 minuti circa da quando l'acqua comincia a bollire. Togliete i granchi dalla pentola, rompete il carapace estraendone la polpa.



Composizione del piatto

Tagliate la polpa del granchio in tranci sottili spessi all'incirca 1 centimetro e disponeteli all'interno di quattro fondine. Sopra di esso andrete ad irrorare con il guazzetto preparato in precedenza. Servite il piatto caldo con un filo d'olio extravergine di oliva.



Note

La cipolla di Pignone è una varietà primaverile estiva, di colore rosso, ha forma ovale ed è schiacciata ai poli. Ha foglia molto spessa ed ha un gusto dolce. Si semina ad agosto e si trova in tavola a giugno. È molto gustosa in insalata con fagioli tipici della zona.



Indicazioni nutrizionali

Tra i tanti sali minerali apportati dall'introduzione dei granchi in questa ricetta, ritroviamo anche lo zinco, importante sia per la corretta crescita cellulare che per la sintesi delle proteine corporee.



Lombardia

LUCCIO IN CROSTA CON PUREA DI ZUCCA, FAGIOLINI E CAROTE



Ingredienti per 4 persone:

- 600 gr filetto di luccio
 - 1 kg spinaci freschi
 - 200 gr speck
 - 300 gr fagiolini freschi
 - 200 gr carote
 - q.b. olio extravergine
 - q.b. fior di sale
- per la crosta:**
- 300 gr farina 00
 - 150 gr acqua
 - 2 gr sale
 - 1 cucchiaio olio extravergine
 - 5 gr lievito di birra
 - 1 tuorlo d'uovo
- per la purea di zucca:**
 - 500 gr zucca
 - 1 arancia
 - 200 gr caprino di latte vaccino
 - q.b. olio extravergine
 - q.b. sale
 - q.b. zucchero di canna

Chef **RICCARDO CARNEVALI**



Preparazione

Cuocere gli spinaci, le carote, i fagiolini e la zucca a vapore levandoli man mano che arrivano a fine cottura. Spinare e tranciare a rettangoli il filetto di luccio e sovrapporre 2 o 3 tranci di pesce alternati a 1 o 2 strati di spinaci ottenendo 4 porzioni di pesce e spinaci sovrapposti. Passare ognuna delle 4 porzioni in un paio di fette di speck ottenendo 4 "involtini" ben compatti e stretti. Passare in padella antiaderente gli involtini, rigirandoli affinché tutti i lati dell'involentino siano segnati. Mentre raffreddano, preparare l'impasto per la crosta. Impastare la farina con l'acqua a 30°C (dove avremo precedentemente stemperato il lievito ed aggiunto un cucchiaio d'olio extravergine) ottenendo un impasto soffice ed elastico. Far lievitare a temperatura ambiente per un ora almeno.

Stendere la pasta e tagliarla a losanghe lunghe e strette 3 o 4 cm. Avvolgere gli involtini con le losanghe di pasta e spennellare in superficie con il tuorlo d'uovo. Cuocere in forno a 170°C per 20 minuti o poco più, in relazione ai 2 o 3 strati di pesce sovrapposti.

Tagliare a metà i fagiolini ed a filangèe le carote e condirli con olio e succo di mezza arancia. Frullare la zucca precedentemente cotta a vapore con i formaggi, con un filo d'olio extravergine d'oliva, il succo di mezza arancia e aggiustare con zucchero di canna grezzo e un pizzico di sale.



Composizione del piatto

Togliere gli involtini di luccio dal forno, tagliarli a metà e servirli nel piatto con fagiolini, carote e quenelle di purea di zucca.



Indicazioni nutrizionali

Vitamina E, vitamine B6, B9 (meglio conosciuto come acido folico) e B12 sono solo alcune delle indispensabili vitamine apportate dall'unione dei filetti di luccio con nobili verdure quali spinaci e carote.

STRACCETTI DI PASTA ALL'UOVO CON SALMERINO, PESTO DI ZUCCHINE E POMODORINI INFORNATI

Chef **RICCARDO CARNEVALI**



Ingredienti:

per gli straccetti:

- 3 tuorli
- 5 albumi
- 500 gr farina 00
- q.b. zafferano
- q.b. olio extravergine

per il salmerino:

- 300 gr salmerino
- q.b. timo
- q.b. maggiorana
- q.b. alloro
- q.b. lemongras
- q.b. olio extravergine

per il pesto di zucchini:

- 2 zucchine
- 10 gr pinoli
- 5 foglie di basilico
- 5 foglie di menta fresca
- 25 gr. prezzemolo
- 1 spicchio d'aglio
- q.b. olio extravergine
- 30 gr parmigiano
- q.b. sale pepe



Preparazione

In una teglia, su uno strato di carta forno, disporre uno strato di foglie di alloro e fili di lemongras, disporvi dei trancetti di filetto di salmerino e ricoprire con un filo di olio e rametti di timo e maggiorana. Cuocere in forno a 90°C per 2 ore circa. Nello stesso momento infornare alla medesima temperatura dei pomodorini tagliati in 4 spicchi e le zucchine per il pesto e tirarle via, una volta ammorbidite.

Passare al cutter le zucchine, infornate, con gli altri ingredienti ottenendone un pesto sodo, porlo in una ciotola e farlo riposare almeno un'ora in modo che i sapori si uniscano creando un melange piacevole e fresco.

In una planetaria, incorporare tuorli, albumi, zafferano e olio e amalgamarli bene. Aggiungere la farina e impastare affinché la pasta all'uovo risulti molto soda ed elastica. Chiudere con uno strato di pellicola alimentare e far riposare in frigorifero per almeno mezz'ora. Con la sfogliatrice stendere la pasta affinché sia ben sottile e tagliarla a quadrucci irregolari di 6 o 7 cm di lato.

Cuocerli in abbondante acqua salata con qualche goccia d'olio.



Composizione del piatto

Scolare dopo pochi istanti e porre nei piatti su uno strato di pesto di zucchini, aggiungere i filetti di salmerino ripuliti dalle erbe aromatiche, i pomodorini infornati e decorare con gocce di pesto.



Indicazioni nutrizionali

Ancora un esempio in cui i nobili acidi grassi polinsaturi del pesce si incontrano con i lipidi del tuorlo dell'uovo, i quali insieme collaborano a mantenere bassi i livelli di colesterolo LDL ("cattivo") e ad aumentare invece la sintesi del colesterolo HDL detto "buono".

STORIONE MARINATO, SCOTTATO NEL PORRO, CON MISTICANZA DI VERDURE COTTE

Chef **RICCARDO CARNEVALI**



Ingredienti per 4 persone:

- 400 gr storione
- 2 arance
- 2 spicchi d'aglio
- 30 gr menta fresca
- 2 porri
- q.b. spago x arrosti
- 300 gr isomalto (o magic sugar)

per la misticanza di verdure cotte:

- 150 gr asparagi
- 150 gr carote
- 200 gr cavolfiori
- q.b. olio extravergine d'oliva
- 1 arancia
- q.b. fior di sale



Preparazione

Mezza giornata prima del servizio, porre i filetti di storione in un mix di arance, acqua, spicchi d'aglio, tagliati a metà, e menta fresca.

Con l'aiuto di una mandolina tagliare sottilmente per il lungo carote, cavolfiori ed asparagi e cuocerli in vaporiera. Raffreddate carote e asparagi sotto l'acqua corrente in modo da mantenerne vivi i colori.

Scolare lo storione, posto in precedenza in bagno aromatico, ed asciugarlo bene. Salarlo e perarlo leggermente e passarlo nelle foglie più esterne del porro, avvolgendo bene il filetto e legandolo con lo spago da arrosto.

Cuocere nell'isomalto a 200°C o nello zucchero fuso (a piccola bolla) per pochi minuti. Togliere i filetti dallo zucchero e liberarli dalla loro copertura di porro e porli nel piatto.

In un bagnomaria emulsionare olio extravergine col succo d'arancia e passarvi le verdure cotte a vapore.



Composizione del piatto

Accompagnare i filetti caldi di storione alle verdure così condite.



Indicazioni nutrizionali

Il mix di filetti di storione, ricchi in vitamina D ma poveri in vitamina C, con arance e menta, ricche in vitamina C e ferro, garantisce un buon apporto di vitamine e sali minerali indicati a tutte le fasce d'età.



Marche

27 SCIABOLA IN GUAZZETTO



Ingredienti per 4 persone:

- 1 o 2 sciabole a seconda della grandezza
- 400 gr di pomodoro fresco
- una manciata di capperi sotto sale
- 100 gr di olive nere
- olio extravergine di oliva
- q.b. aglio
- q.b. peperoncino
- q.b. prezzemolo
- q.b. sale

Chef **BUGARI GABRIELLA**



Preparazione

In un tegame far soffriggere uno spicchio d'aglio e del peperoncino in olio extravergine di oliva, aggiungere il pomodoro fresco pelato a vivo e tagliato in pezzettoni, far cuocere per 5 minuti. Eviscerare, lavare bene la sciabola e tagliarla in tranci, metterla nel tegame insieme ai capperi dissalati e le olive nere.

Portare a cottura, con tegame coperto, per altri dieci minuti, spolverare con prezzemolo tritato fresco e servire



Composizione del piatto

Per il guazzetto diventa "la regola" l'associazione con tocchetti di pane casereccio tostati in forno per pochi minuti.



Indicazioni nutrizionali

La particolare composizione lipidica di questo pesce azzurro (alti livelli di omega 3 e bassi livelli di colesterolo) fa delle sue ottime carni un alimento adatto alla prevenzione del rischio cardiovascolare.



Ingredienti per 4 persone:

- 1 kg di seppie
- 4 tranci di coda di rospo
- 4 tranci di palombo
- 4 tranci di razza
- 1 scorfano
- 1 pesce ragno
- 1 pesce prete
- 1 mazzolina
- 8 gamberi
- qualche cozza
- 1 kg di peperoni
- 2 pomodori quasi acerbi
- 2 cipolle
- 1 bicchiere di aceto
- 3 dl di olio extravergine di oliva
- q.b. peperoncino
- q.b. sale

Chef BUGARI GABRIELLA



Preparazione

In un tegame dorare, la cipolla tagliata a julienne ed il peperoncino, unire le seppie pulite e tagliate a pezzi, salare e rosolare, bagnare con il bicchiere di aceto, far evaporare, unire i peperoni a pezzi ed il pomodoro acerbo a pezzi. Continuare la cottura a tegame coperto fino a che le seppie non risulteranno tenere (circa 30 minuti).

Nel frattempo disporre in altro tegame basso (meglio ancora in un tegame di coccio) gli altri pesci, salare. Quando le seppie sono cotte unirle nel tegame con gli altri pesci e la salsa ottenuta. Continuare la cottura per altri 10 minuti.



Composizione del piatto

Servire direttamente a tavola con il tegame.



Note

Il piatto tipico di S.Benedetto del Tronto nasce nella tradizione come piatto dei marinai che restando in mare per diversi giorni cuocevano, a bordo, la "muccigna", cioè il pesce povero che non avrebbe avuto mercato una volta a terra, mescolandolo con ortaggi che venivano imbarcati ancora non totalmente maturi e bagnandolo con acqua e aceto (vuoi perché il vino inacidiva facilmente, vuoi perché si usava far bere ai marinai acqua e aceto per non farli ubriacare). La ricetta oggi ingentilita nel sapore e nei tipi di pesci usati, mantiene intatta la procedura di esecuzione.



Indicazioni nutrizionali

L'insieme delle diverse specie ittiche di questa antica preparazione, apporta alte quantità di acidi grassi polinsaturi, che sembra possano avere, tra l'altro, un ruolo chiave anche nella prevenzione delle malattie degenerative del sistema nervoso.

TRECCE DI SOGLIOLA AL FORNO CON PATATE E TARTUFO DEI MONTI SIBILLINI

Chef **BUGARI GABRIELLA**



Ingredienti per 4 persone:

- 34 sogliole di 300 gr circa
- 1 kg di patate
- 50 gr di tartufo nero dei Monti Sibillini
- aglio
- rametti di rosmarino
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe



Preparazione

Pulire e sfilettare le sogliole ognuna in quattro filetti. Con essi formare delle trecce, salarle, pepearle e condirle con un po' d'olio, riporle in frigo. Pelare la patate e tagliarle a fette rotonde dello spessore di 1 cm circa. Condirle con sale, pepe, aglio, rosmarino e l'olio. Disporre le patate, cercando di non sovrapporle, in una placca foderata di carta da forno. Cuocere nel forno a 200° per circa 10 minuti. Adagiare sopra le patate i filetti di sogliola precedentemente preparati ed il tartufo dei Sibillini tagliato in lamelle sottili. Infornare di nuovo e finire la cottura per altri 5 minuti



Composizione del piatto

Disporre le trecce su letto di patate e grattugiare il restante tartufo.



Note

Il tartufo dei Monti Sibillini comunemente detto "Tartufo Nero di Norcia e Spoleto", è riconoscibile, da altre tipologie per la sua scorza nera rugosa con verruche munte e la polpa nero-violacea con venature bianche. Ha una grandezza che varia da quella di una nocciola a quella di un'arancia e un profumo piacevole e delicato.



Indicazioni nutrizionali

Per il suo basso apporto in grassi (1,4%) e soprattutto per il suo elevato apporto in proteine (16,9%), la sogliola è sicuramente una delle specie ittiche più indicate in età pediatrica, favorevole, inoltre, anche il moderato potere allergizzante delle sue carni.



Molise

U' PESCE CHI FOJJIE BRODETTO DI SUGARELLO E VERDURE

Chef **ADRIANO COZZOLINO**



Ingredienti per 4 persone:

- 2 sugarello da 300 gr l'uno
- 120 gr olio EVO
- gr 400 pomodoro pelati
- 30 gr scalogno
- basilico
- 30 gr peperone verde
- 1 spicchio aglio
- 800 gr cime di rape
- 4 stampini alluminio
- gr 200 pane casareccio
- 4 pomodorini
- gr 500 gamberi



Preparazione

Fare una salsa di pomodoro con scalogno, olio, basilico, peperone e pomodori pelati. Passare al mixer.

Pulire e cuocere le cime di rape. Raffreddarle in acqua e ghiaccio.

Sfilettare i Sugarelli, far rosolare le lische con l'olio restante e aggiungere la salsa di pomodoro e acqua q.b. per ottenere un brodetto di pesce e cuocere 20 minuti, filtrare e tenere in caldo.

Porre i filetti salati e pepati negli stampini leggermente oleati e cuocere in forno a 200 ° 8/9 minuti.



Composizione del piatto

In piatto fondo collocare il pesce al centro con dentro la verdura, versare nel fondo il brodetto e servire con pane abbrustolito e pomodorino fritto.

Ultimare con gamberi spadellati.



Indicazioni nutrizionali

La presenza delle cime di rapa, arricchisce il piatto di un importante pigmento verde, la clorofilla; questa migliora l'ossigenazione sanguigna, tonifica il cuore ed aumenta la resistenza fisica.

31 TORTINO DI SCIABOLA



Ingredienti per 4 persone:

- 1 sciabola
- gr 100 di farina 00
- gr 500 di salsa di pomodoro (precedentemente preparata)
- basilico
- 4 o 5 foglie di lattuga
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe
- stampini in alluminio usa e getta

Chef **ADRIANO COZZOLINO**



Preparazione

Pulire lo sciabola e sfilettarlo, salare, pepare e infarinare leggermente i filetti. Prendere gli stampini e ungere l'interno con olio extravergine di oliva aiutandosi con un pennellino, foderare le pareti interne con i filetti di pesce. Alternare, a strati, la salsa di pomodoro con del basilico tritato, i filetti, le foglie di lattuga precedentemente sbollentate e freddate, il sale, il pepe e un filo di olio. Cuocere gli stampini in forno per 10 minuti a 170°.



Composizione del piatto

Rovesciare gli stampini sui piatti di portata e condire con altra salsa di pomodoro e un filo di olio.



Indicazioni nutrizionali

Molto indicata la cottura al forno del pesce sciabola, determinando così una minima perdita del valore nutrizionale ed una giusta resa del prodotto sia in termini di sicura igienicità che in termini di digeribilità.

32 BOCCONCINI DI SCIABOLA PANATI



Ingredienti per 4 persone:

- 1 o 2 sciabole a seconda della grandezza
- 200 gr di farina 00
- 3 uova
- 300 gr di pane grattugiato
- olio extravergine di oliva
- q.b. sale

Chef BUGARI GABRIELLA



Preparazione

Pulire lo sciabola e sfilettarlo (potete chiedere al vostro pescivendolo di fiducia di fare questa operazione), passare i filetti nella farina, poi nelle uova, (che avrete precedentemente rotto in un recipiente), salate e battute ed, infine, nel pane grattugiato pressandoli leggermente. Friggere in olio ben caldo, scolarli su carta paglia o per frittura e servire ben caldi.



Composizione del piatto

La velocità e la semplicità di preparazione ne fanno un ottimo piatto per ogni esigenza



Indicazioni nutrizionali

Il carente apporto di carboidrati da parte del pesce sciabola viene rafforzato dall'unione con farina e pane grattugiato, rendendo così la pietanza completa anche per l'apporto di glucidi.



Piemonte

TRECCIA DI SALMERINO SU LETTO DI VERDURE E FLAMBATO CON LA GRAPPA



Ingredienti per 4 persone:

- 6 filetti di salmerino
- gr 200 lattuga
- gr 40 burro
- gr 50 brodo vegetale
- gr 50 grappa bianca piemontese
- sale e pepe q.b.
- gr 300 zucchine
- gr 100 pomodori



Preparazione

Preparare i filetti, con la parte interna girata verso l'alto, appoggiarli sopra un asse da cucina e con la pinzetta togliere, una ad una, le spine dorsali.

Tagliare ora i filetti in tre per il lungo mantenendo unita la parte verso la testa del pesce e poi fare le treccine.

In una padella antiaderente scaldare il burro e mettere l'insalata. Adagiarvi sopra i filetti a treccia, versare il brodo, salare e pepare, coprire e cuocere a fuoco lento per 10 minuti. A fine cottura aggiungere la grappa e far evaporare appena.



Composizione del piatto

Servire su letto di verdure spadellate. Salare e condire con il fondo di cottura.



Note

Grappa Bianca è una tradizionale grappa piemontese "bianca" non invecchiata, frutto della distillazione dalle profumate vinacce di uve Barbera provenienti da vigneti delle colline del Monferrato. Colore trasparente e limpido all'aspetto oleoso, profumi intensi e caratteristici della tradizionale grappa Piemontese con sentori di uva matura, vinacce e sarmenti. In bocca è morbida e scorrevole con gusti decisi e fragranti.



Indicazioni nutrizionali

Spesso in cottura l'olio extravergine d'oliva viene sostituito con il burro; questo tipo di grasso si presta soprattutto per cotture a moderate temperature e di breve durata, garantendo così gusto e qualità.

34 RAVIOLI ROSA DI LUCCIO E RAGÙ DI PERSICO



Ingredienti per 4 persone:

per il ripieno:

- 400 gr di polpa di luccio
- 1 porro
- 1 carota
- 1 cipolla
- 1 gamba di sedano
- qualche foglia di salvia
- 1 uovo intero
- sale e pepe

per la pasta:

- 4 uova
- gr 500 di farina
- 1 barbabietola al vapore
- 1 cucchiaio d'olio di semi
- sale

per la salsa:

- 8/10 filetto di persico
- 1 porro
- 1 pomodoro
- gr 50 di salsa di pomodoro
- prezzemolo tritato
- vino bianco



Preparazione

Prendere tutti gli ingredienti per il ripieno, metterli in una casseruola con un goccio d'olio, rosolare, bagnare con un goccio di vino bianco e continuare la cottura per 15-20 min.

Lasciare raffreddare, aggiungere l'uovo e frullare fino ad ottenere un composto omogeneo, mettere da parte. Frullare la barbabietola e preparare la pasta impastando tutti gli ingredienti insieme, coprirla con uno straccio umido e lasciare riposare per almeno 1 ora. Preparare i ravioli nella maniera tradizionale, secondo la forma desiderata.

In una casseruola mettere un goccio d'olio, aggiungere il persico ed il pomodoro tagliato a dadini, fare rosolare, bagnare con un goccio di vino bianco, aggiungere la salsa di pomodoro e lasciare ridurre per qualche minuto. In una pentola con abbondante acqua salata cuocere i ravioli preparati precedentemente, scolarli e farli saltare nella salsa al persico.



Composizione del piatto

Servire con una spolverata di prezzemolo tritato.



Indicazioni nutrizionali

Le carni del pesce persico, si presentano molto delicate e facilmente digeribili, adatte quindi anche a chi a problemi di digestione lenta ed inefficiente. Inoltre, l'apporto delle lecitine dell'uovo e delle fibre dalle verdure, garantiscono il mantenimento dei livelli di colesterolo sempre bassi.



Ingredienti per 4 persone:

- gr 400 di tagliatelle fresche fatte in casa
- 1 cipolla dorata di Castelnuovo di Scivia
- 1 anguilla (gr 400)
- gr 50 salsa di pomodoro
- 1 bicchiere vino bianco
- 1 pizzico origano
- maggiorana



Preparazione

Pelare l'anguilla, togliere la spina centrale e tagliare la polpa a piccoli cubetti; rosolare la cipolla tritata, aggiungere l'anguilla, fare saltare, bagnare con il vino bianco, aggiustare il sale e pepe; dopo pochi minuti aggiungere il pomodoro, l'origano, la maggiorana e lasciare ridurre per qualche minuto. A parte cuocere le tagliatelle in abbondante acqua salata, scolarle e spadellarle nella salsa precedentemente preparata.



Composizione del piatto

Impiattare e condire con un filo d'olio crudo.



Note

La Cipolla Dorata di Castelnuovo di Scivia si contraddistingue per la presenza di diverse tuniche di rivestimento esterno (almeno 5) molto consistenti e di colore ramato. La forma esterna è regolare, ovoidale, di colore uniforme, con leggere striature, sfumate ramate a distanza regolare, disposte similmente a spicchi. La polpa interna si presenta di colore bianco ed è composta da almeno 7 tuniche.



Indicazioni nutrizionali

L'anguilla è un pesce particolarmente ricco in acidi grassi mono e polinsaturi, i quali per la loro particolare composizione rendono questa specie ittica capace da sola di completare un piatto rispondendo a tutte le esigenze nutrizionali.



Puglia

LUCERNA ALLA MARINARA CON COZZE TARANTINE E POMODORO CILIEGINO

Chef MICHELE COCCO



Ingredienti per 4 persone:

- 3 pesci lucerna (kg 1)
- 400 gr cozze tarantine
- 1 spicchio aglio fresco
- 100 gr olio extravergine d'oliva Collina di Brindisi DOP
- sale e pepe q.b.
- 50 gr prezzemolo fresco
- 300 gr pomodorino a grappolo
- acqua q.b.



Preparazione

Lavate ed eviscerate le lucerne.

Ponete in una casseruola i pesci, condite con pomodorino schiacciato, aglio tritato, prezzemolo tritato, sale, pepe, olio extravergine d'oliva e dell'acqua a coprirle per metà. Fate cuocere, nel forno, a 160° circa. A metà cottura aggiungere le cozze continuate fino a cottura completa.



Composizione del piatto

Servite in una fondina le lucerne e le cozze con il guazzetto di cottura.

Con il guazzetto potete realizzare un primo piatto con dei spaghetti spezzati.



Note

Olio extravergine di oliva Collina di Brindisi (DOP), ottenuto dalle varietà di olivo Ogliarola (per almeno il 70%), Cellina, Nardò, Coratina, Frantoio, Leccino e Picholine, presenta un'acidità massima dello 0,80%, un colore dal verde al giallo e un odore fruttato medio. particolarmente dolce anche appena spremuto, e ha un sapore fruttato e delicato, con leggera percezione di piccante e di amaro.



Indicazioni nutrizionali

Cozze e pomodori ciliegino insieme apportano elevate dosi di beta carotene, meglio conosciuta come provitamina A, importantissima nei processi di visione ed accrescimento cellulare.

ZUPPA DI COZZE RIPIENE SU CROSTONE DI PANE DI ALTAMURA

Chef **MICHELE COCCO**



Ingredienti per 4 persone:

- 800 gr cozze media grandezza (tarantine)
- 4 fettine pane di Altamura per crostone + 200 gr mollica per ripieno
- 400 gr ricotta di pecora
- 1 uovo intero e 1 tuorlo
- 50 gr formaggio pecorino canestrato
- 20 gr prezzemolo
- 1 spicchio aglio
- 400 gr pomodori a grappolo
- 5 gr peperoncino
- 70 gr olio extravergine d'oliva



Preparazione

Spellate e lavate bene le cozze apritele solo per metà.

In una bastardella create un composto con i seguenti ingredienti: uova, mollica, formaggio, ricotta, prezzemolo, un pizzico di sale. Create un composto piuttosto compatto, imbottite le cozze e tenetele per qualche minuto in frigo.

In una padella con olio extravergine d'oliva fate imbiondire uno spicchio di aglio fresco, aggiungete i pomodorini tagliati per metà, il peperoncino ed il sale. Cuocete a fuoco vivo per circa 3 minuti, abbassate il fuoco ed adagiate nella padella le cozze. Portate a cottura coprendo la padella con un coperchio.



Composizione del piatto

In un piatto concavo, adagiate sul fondo il crostone di pane precedentemente passato in padella con l'olio bollente, dorato in ambo i lati, sopra le cozze con il pomodoro ben ristretto e completate con un filo d'olio extravergine e una spolverata di prezzemolo. Servite.



Note

L'origine del «Pane di Altamura» è legata alla tradizione contadina della tipica zona di produzione. La sua principale caratteristica, mantenuta fino ad oggi, era la durevolezza, necessaria per garantire l'alimentazione di contadini e pastori per una settimana o più frequentemente nei quindici giorni trascorsi nelle masserie disseminate tra le alture murgiane.



Indicazioni nutrizionali

Elevatissimo è l'apporto di ferro da parte dei mitili, essenziale ed indispensabile per la sintesi dell'emoglobina, che garantisce la corretta ossigenazione di organi e tessuti.

CAVATELLI CON POMODORO RAMATO E FILETTI DI TRIGLIA DI FANGO

Chef MICHELLE COCCO



Ingredienti per 4 persone:

- 400 gr cavatelli
- 1 kg triglie di fango
- 500 gr pomodoro ramato
- 30 gr prezzemolo fresco tritato
- 1 spicchio aglio fresco
- sale e peperoncino q.b.
- 100 gr olio extravergine d'oliva



Preparazione

Pulite e lavate le triglie, fate dei filetti e teneteli da parte, con le lisce e le teste fate un fumetto ristretto.

In una padella mettete l'olio e lo spicchio d'aglio scottate i filetti di triglia solo da un lato e teneteli da parte. Nello stesso olio scottate il pomodoro precedentemente lavato e tagliato a pezzi, prezzemolo tritato peperoncino e sale. Cuocete per qualche minuto a fuoco vivo con qualche mestolino di fumetto, aggiustate di sale.

In abbondante acqua salata cuocete i cavatelli, scolateli e mantecate con il pomodoro ed i filetti di triglia messi all'ultimo momento.



Composizione del piatto

Servite spolverando prezzemolo tritato e olio extra vergine d'oliva.



Indicazioni nutrizionali

La cottura della pasta va preferita al dente, in questa maniera si prolunga il senso della sazietà e soprattutto si riduce fortemente l'innalzamento della glicemia in seguito al pasto.



Sardegna



Ingredienti per 4 persone:

- 450 gr costardelle
- 4 gr aglio tritato
- 10 gr cipolla bianca tritata
- 5 gr prezzemolo tritato
- 15 gr olio extravergine di oliva
- 30 gr Vermentino di Sardegna
- sale q.b.
- peperoncino q.b.

Chef ELIA SABA



Preparazione

In una padella capiente versare l'olio extravergine di oliva e farlo scaldare; sistemare le costardelle nella padella, precedentemente pulite, sbranciate e private di eventuali squame, versarvi aglio, cipolla e fare rosolare le costardelle da ambo i lati, salare. Aggiungere il peperoncino, irrorare con il vermentino di Sardegna e coprire con un coperchio la padella. Continuare la cottura a fiamma bassa per circa 5 minuti.



Composizione del piatto

Spolverare con il prezzemolo e servire ben calde.



Note

Il Vermentino, vitigno di probabile origine spagnola, risulta ben adattato nel Nord della Sardegna, dove viene coltivato dai litorali sino ai lievi declivi collinari dell'entroterra. È un vino delicato, piacevole, fresco, leggero e di grande bevibilità, dal colore paglierino con riflessi verdognoli ed il sapore secco, fresco, vivace e fruttato.



Indicazioni nutrizionali

La costardella, specie comune in tutto il Mediterraneo, presenta un buon apporto lipidico (5,8%) ed un caratteristico elevato apporto di proteine (22,7%). Si noti come ben il 39% dei grassi delle carni di questo pesce siano acidi grassi polinsaturi.

Chef ELIA SABA



Ingredienti per 4 persone:

- gr 200 seppie
- gr 400 malloreddus (gnocchetti sardi)
- gr 200 zucchine
- gr 10 vernaccia
- gr 15 cipolla tritata
- gr 4 aglio tritato
- gr 4 prezzemolo tritato
- gr 30 olio extravergine di oliva



Preparazione

Mettere una padella capiente sul fuoco, versare la metà dell'olio extravergine di oliva e scaldare bene, aggiungere aglio e cipolla e versarvi le seppie, tagliate precedentemente a listarelle sottili, far rosolare. Bagnare con la vernaccia e lasciare evaporare. Nella stessa padella versarvi le zucchine, tagliate precedentemente a fiammifero facendo in modo di utilizzare solo le parti esterne, girare bene e aggiungere il resto dell'olio.

In una pentola fare cuocere i malloreddus in acqua bollente, dopodiché scolare, versarli nella padella e saltarli.



Composizione del piatto

Spolverare con prezzemolo tritato e servire ben caldo.



Note

I malloreddus, definiti anche gnocchetti sardi, sono senz'altro la più classica delle paste sarde. Hanno la forma di conchiglie rigate lunghe da circa 2 cm in su, fatti di farina di semola ed acqua. Da sempre i malloreddus sono stati il piatto tradizionale più preparato in Sardegna in tutte le occasioni più importanti, sia nelle feste e nelle sagre paesane, sia durante i matrimoni. Il termine malloreddus vuol dire vitellini che deriva dalla forma assunta dagli gnocchi durante la fase di preparazione.



Indicazioni nutrizionali

La particolare composizione delle carni della seppia, con il suo basso contenuto in carboidrati, determina un minimo aumento della glicemia post-prandiale, garantendo così un miglior funzionamento dell'insulina durante i processi digestivi.

41 SPARAGLIONE IN SCABECIO



Ingredienti per 4 persone:

- 450 gr sparaglione
- 120 gr semola fine
- 300 gr olio extravergine per friggere
- 100 gr olio extravergine fruttato intenso
- 200 gr aceto bianco casereccio
- 400 gr pomodori
- 400 gr cetrioli
- 100 gr carote
- 5 foglie di alloro
- sale q.b.

Chef ELIA SABA



Preparazione

Pulire bene gli sparaglioni, squamarli, eviscerarli e togliere le branchie, in una padella per friggere versare l'olio extravergine per la frittura e portare alla temperatura di circa 170 °C. Passare nella semola gli sparaglioni e fare friggere, sistemarli in una pirofila capiente e da parte spadellare separatamente per pochi secondi i pomodori e i cetrioli a fettine, condire con sale, olio extravergine, aceto ed aggiungere le foglie di alloro, mischiare bene il tutto e versare sugli sparaglioni.



Composizione del piatto

Lasciare riposare per circa tre ore e poi servire come antipasto.



Indicazioni nutrizionali

La presenza della semola per l'impanatura, conferisce allo sparaglione una adeguata quota di carboidrati, che è mancata nelle carni di questo pregiato pesce, ed aggiunge inoltre proteine ad elevato valore biologico.



Sicilia

INVOLTINO DI SARDINA SU CIME DI RAPA E CIPOLLA LACCATA ALLO ZAFFERANO

Chef **MARIO COSENTINO**



Ingredienti per 4 persone:

- 1kg di sarde freschissime
- olio extravergine di oliva
- 500 gr di cime di rapa
- 400 gr di cipolle
- 50 gr di zucchero
- 50 gr di aglio
- 40 gr di aceto
- 5 gr di zafferano
- 150 gr di olive taggiasche
- 100 gr di capperi di Pantelleria
- 200 gr di panour saporita
- 200 gr di ciliegino
- sale e pepe q.b.



Preparazione

Pulire le sarde, deliscarle e privarle della testa, asciugare e sfilettarle. Preparare il ripieno con dei pomodorini a concassè, olive taggiasche denocciolate, capperi di Pantelleria, basilico ed aggiustare di sale e pepe.

Pulire le cime di rapa e saltarle in padella con un filo d'olio, l'aglio in camicia ed un filetto di sarda.

Tagliate la cipolla a julienne, far maturare in padella con l'aggiunta di zucchero, aceto e zafferano, infine aggiungere 4 foglioline di mentuccia. Al centro di un foglio di pellicola posizionare un filetto di sarda, mettere il ripieno e chiudere ermeticamente, togliendo tutta l'aria presente nell'involtino cuocere a bagnomaria per 5 minuti. Gratinare in forno a 160 gradi per 4 minuti.



Composizione del piatto

Ponete al centro del piatto le cime di rapa, adagiate sopra il filetto di sarda diviso in due ed ancora la cipolla, irrorate con olio extravergine e servite.



Note

Il capperò è un arbusto tipico della flora mediterranea. I capperi utilizzati per uso alimentare sono i bottoni fiorali della pianta, non ancora aperti, di forma tondeggiante e colore verde scuro tendente al senape. Il Capperò di Pantelleria IGP ha un aroma intenso, forte e penetrante può essere denominato tale solo quello prodotto nell'isola di Pantelleria.



Indicazioni nutrizionali

Per indicazioni n: La sarda presenta un consistente contenuto in grassi, tra questi gli acidi grassi polinsaturi rappresentano il 37%, soprattutto sottoforma di omega 3. Da non trascurare, inoltre, l'apporto di vitamine del gruppo A, B e D.

TAGLIATELLE DORATE IN SALSA DI BORRAGGINE RICOTTA E PESCE PALAMITA

Chef **SALVATORE GAMBUZZA**



Ingredienti per 4 persone:

- 400 gr tagliatelle
- 500 gr palamita
- 200 gr ricotta
- 800 gr borraggine
- 200 gr cipolla
- 1/4 litro di olio
- sale, pepe q.b.



Preparazione

Lessare le tagliatelle in acqua salata scolare al dente. Fare delle forme arrotondate e lasciare riposare.

Pulire e lavare la palamita e con l'aiuto di un coltello creare dei filetti, a parte, in una padella con dell'olio caldo, dorare i filetti di palamita.

In una casseruola fare rosolare la cipolla trita, aggiungere la borraggine precedentemente pulita e lavata, mettere un mestolo di brodo, condire con sale, pepe e portare a cottura, quando la borraggine è cotta aggiungere la ricotta e frullare la salsa con un mixer ad immersione.



Composizione del piatto

In un piatto mettere un po' di salsa adagiargli il nido di tagliatelle e rimettere di nuovo la salsa, sistemargli sopra due filetti di palamita e gratinare in forno a 170 gradi per 3 minuti decorare il piatto prima di servire.



Note

La cipolla di Giarratana viene coltivata interamente nel territorio circostante il comune di Giarratana, ha forma leggermente appiattita ai due poli, colore bianco pallido, polpa carnosa, al palato mai pungente e sempre dolce, con dimensioni che partono dai 500 grammi per arrivare fino a 2000 grammi.



Indicazioni nutrizionali

Appartenente alla famiglia del pesce azzurro, la palamita con il 22% di acidi grassi monoin saturi ed il 36% di polinsaturi, apporta elevate dosi di acidi grassi omega 6 ed omega 3 nel rapporto di 1 a 8; viste queste sue caratteristiche è auspicabile il consumo per chi soffre di alti livelli di colesterolo LDL.

BUCATINI CON TRIGLIE DI SCGLIO E CREMA DI FAVETTE

Chef GIUSEPPE FERRAZZINO



Ingredienti per 4 persone:

- 400 gr di bucatini
- 240 gr di triglie
- 100 gr di finocchietto di montagna già pulito
- 200 gr di fave secche
- 1 busta di zafferano
- 1 piccola cipolla tritata
- pane abbrustolito grattugiato
- olio extravergine di oliva nocellara del belice
- sale e pepe q.b.



Preparazione

Dopo aver lasciato in ammollo in acqua fredda le fave per una notte intera, lessatele in acqua salata. A cottura ultimata sgocciolatele e, con il mixer, formate una purea, regolate di sale e pepe. A parte lessate il finocchietto, quindi tritatelo. Nel frattempo lavate e togliete la testa alle triglie in modo da ottenere due filetti. Disponetele in un tegame con l'aggiunta di un soffritto di olio, cipolla tritata e zafferano, che prima avete diluito in acqua tiepida. Fate cuocere per circa 10 minuti a fuoco moderato e unite i finocchietti cotti. La salsa ottenuta dovrà essere emulsionata per risultare omogenea. Cuocete i bucatini in acqua bollente salata, colateli e conditeli con la salsa ottenuta.



Composizione del piatto

Versate due cucchiaini di crema di fave nel piatto, sistemare sopra i bucatini e cospargete il tutto con pochissimo pane grattugiato e un filo di olio extravergine di oliva a crudo.



Note

L'Olio Nocellara del Belice è un olio extravergine di oliva prodotto dalle olive della varietà detta "Nocellara del Belice". L'olio presenta un'acidità massima dello 0,50% ed una densità di valore medio. Il suo colore è verde con riflessi giallo oro ed ha un profumo d'oliva appena frantumata con sentori di erba. Il suo sapore è fruttato, appena lievemente amaro e piccante con un retrogusto di mandorla.



Indicazioni nutrizionali

La triglia, di scoglio o di sabbia, presenta carni compatte e saporite. In cottura le carni di questo pesce conferiscono al piatto una caratteristica vivacità salina; da preferire comunque tecniche di cottura a basse temperature e di breve durata, per mantenere la buona consistenza delle carni della triglia.



Toscana

Chef SIMONE LOI



Ingredienti per 4 persone:

- 1 cavolo nero riccio di Toscana
- 800 gr totani medi
- 1 cipolla bionda
- olio extravergine di oliva
- brodo vegetale
- sale
- pepe bianco
- timo
- germogli di cavolo rosso



Preparazione

Mondate bene il cavolo nero eliminando le foglie esterne. Lavate accuratamente le foglie interne con acqua eseguendo più risciacqui. Infine asciugatele.

Tritate la cipolla e fatela soffriggere in una casseruola con un filo d'olio ed aggiungete le foglie di cavolo nero. Aggiungete sale e pepe e fate leggermente appassire, sfumando con il brodo vegetale fino a che il cavolo non sia cotto.

Pulite i totani privandoli degli occhi, della vescica e dei tentacoli. I tentacoli tritati li aggiungete al cavolo nero. Utilizzeremo il cavolo nero come farcia dei nostri totani.

Rosolate a fuoco vivo i totani farciti in una casseruola con un filo d'olio ed un ramoscello di timo.



Composizione del piatto

Aggiustate di sale e pepe. Guarniremo il piatto con dei germogli di cavolo rosso.



Note

Il cavolo nero riccio di Toscana, detto anche braschetta, è una pianta con lunghe foglie di colore verde scuro con una superficie assai frastagliata per la presenza di "bolle" alquanto grosse. La pianta può arrivare fino ad un metro di altezza. Per molto tempo il cavolo nero riccio di Toscana è stato l'ingrediente fondamentale della cucina contadina, soprattutto della ribollita che un tempo era considerata un piatto povero mentre oggi è fra le pietanze più ricercate della gastronomia toscana.



Indicazioni nutrizionali

La composizione di questa pietanza, grazie alle caratteristiche nutrizionali del totano, si presta particolarmente a regimi dietetici ipocalorici, sottolineando inoltre il consistente apporto da parte del cavolo nero di acido folico, essenziale nel buon funzionamento del sistema nervoso e del midollo osseo.

Chef SIMONE LOI



Ingredienti per 4 persone:

- 4 filetti di sarago fresco
- 150 gr di pane toscano raffermo
- 2 pomodori grappolo
- Foglie di basilico
- 1 cipolla rossa
- 1 costa di sedano bianco
- olio extravergine di oliva Seggiano DOP
- sale
- pepe bianco
- 1 dl martini bianco
- 2 dl aceto di vino bianco



Preparazione

Marinate i filetti di sarago con il martini bianco per circa 1 ora. Tagliate le fette di pane a cubetti e bagnateli qualche minuto in acqua fredda. Quando risulteranno ben inumiditi, prendetene pochi alla volta tra le mani ed eliminate quanta più acqua in eccesso.

In un contenitore tagliate la cipolla rossa a rondelle sottili e lasciatela marinare nell'aceto di vino bianco. Sbollentate i pomodori e privateli della buccia, tagliateli in quattro e privateli della parte interna con i semi. Tagliate a dadini le falde di pomodoro.

Con l'utilizzo di un insalatiera, aggiungete il pane, la cipolla marinata scolata, il pomodoro, il sedano tagliato a dadini, le foglie di basilico spezzettato a mano. Condite con olio, sale e pepe. Togliete dalla marinatura i filetti di sarago e scottateli solo dalla parte della pelle, in padella antiaderente calda, per pochi istanti.



Composizione del piatto

Con l'aiuto di un coppa-pasta disporremo la nostra panzanella al centro del piatto. Sopra vi posizioneremo i filetti di sarago scottati.



Note

L'Olio Extravergine di Oliva Seggiano DOP è ottenuto da olive cultivar Olivastra Seggiane-se insieme con altre varietà toscane. Si presenta di colore giallo dorato con toni verdi, con profumo e sapore gradevolmente fruttati. In bocca evidenzia una base dolce, atipica per gli oli toscani, dalla quale si sviluppano un amaro e un piccante ben dosati. Presenta un grado di acidità che, al momento della produzione, scende spesso al di sotto dello 0,15.



Indicazioni nutrizionali

Più del 36% degli acidi grassi contenuti nei filetti di sarago appartengono alla serie omega 6 ed omega 3; per cui, un rilevante contributo nutrizionale ha questa pietanza, preparata secondo queste modalità, anche in soggetti affetti da ipercolesterolemia familiare.

Chef **SIMONE LOI****Ingredienti per 4 persone:**

- 200 gr di ceci
- 4 filetti di ombrina
- 1 cestino di lamponi
- 5 pomodori grappolo
- 1 mazzetto di rucola
- 1 rametto di timo
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe bianco

**Preparazione**

Mettete a bagno i ceci, dopo averli ben selezionati, in acqua fredda per 12 ore con del bicarbonato di sodio. Mettete sul fuoco due pentole di acqua fredda; in una fate lessare a fuoco lento i ceci per circa 1 ora. Nella seconda, già portata ad ebollizione, travaseremo i ceci dopo averli scolati e continueremo la cottura per altre 2 ore circa. Questa operazione fa in modo che le sostanze acide contenute nei legumi secchi vengano perse nella prima pentola, rendendoli così molto più digeribili.

A circa 20 minuti dal termine della cottura, salate e pepate l'ombrina, scottandola dalla parte della pelle in padella antiaderente calda con un filo d'olio ed un rametto di timo.

Mondate il prezzemolo e la rucola sfogliandoli.

Sbollentate i pomodori e privateli della buccia, tagliateli in quattro e privateli della parte interna con i semi. Tagliate a dadini le falde di pomodoro.

Riunite in una insalatiera i ceci, le falde di pomodoro, la rucola, il prezzemolo ed i lamponi. Conditte il tutto con olio extravergine di oliva, sale e pepe bianco.

**Composizione del piatto**

Posizionate al centro del piatto l'insalata calda di ceci ed adagiatevi sopra i filetti di ombrina.

**Indicazioni nutrizionali**

L'associazione proteica tra i filetti di ombrina e i ceci, contribuisce ad apportare proteine ad elevato valore biologico, sia animali che vegetali; tali proteine non sono infatti sintetizzabili dagli enzimi del nostro organismo, per cui vanno necessariamente introdotte con la dieta.



Trentino-Alto Adige

Chef SIMONE LOI



Ingredienti per 4 persone:

- 1 luccio da 600 gr
- 1 dl di aceto di vino bianco
- ½ l di vino bianco
- 2 litri d'acqua
- 80 gr di cipolla
- 80 gr di sedano
- 1 limone
- 1 finocchio
- sale
- pepe
- cerfoglio
- cannella
- 2 foglie di alloro
- 1 mazzo di gambi di prezzemolo



Preparazione

In abbondante acqua salata, preparate un court-bouillon con l'aceto, il vino gli aromi e le verdure. Portatelo ad ebollizione per 15 minuti, fatelo raffreddare ed immergetevi il luccio pulito, lavato e sfilettato.

Rimettete la pentola sul fuoco e cuocete facendo in modo che l'acqua non arrivi mai a piena ebollizione.

A cottura ultimata, estraete il pesce dal liquido di cottura e fatelo raffreddare, quindi spolveratelo e disponetelo su di un vassoio.

Spolverizzate di cannella e pepe macinato il pesce e lasciate riposare per un paio d'ore aggiungendo il rimanente olio extravergine di oliva a crudo e le foglie di cerfoglio tritate finemente.



Composizione del piatto

Servite con polenta abbrustolita al centro del piatto ed adagiatevi sopra i filetti di luccio.



Indicazioni nutrizionali

Le carni del luccio sono particolarmente ricche di potassio, come molte altre specie ittiche. Il potassio svolge ruoli importanti nel regolare il contenuto di liquidi nell'organismo e nel funzionamento di muscoli e cellule nervose.

Chef SIMONE LOI

**Ingredienti per 4 persone:**

- 800 gr filetti di anguilla
- 500 gr pomodori grappolo
- 400 gr di piselli sgranati
- 100 gr di costa di bietole
- 1 cipolla dorata
- 2 dl di brodo caldo
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- olio extravergine d'oliva Garda DOP
- sale
- pepe bianco

**Preparazione**

Mondate e lavate le bietole, scolatele e tagliate a cubetti le coste. Sbollentate in una casseruola con abbondante acqua salata i piselli freschi. In un'altra casseruola sbollentate, sempre in acqua salata, le coste di bietole. Affettate la cipolla finemente e fatela soffriggere in un tegame con un filo d'olio extravergine d'oliva. Poi unite i filetti d'anguilla e lasciateli rosolare uniformemente. Sfumate con il vino bianco e lasciate evaporare. Sbollentate i pomodori e privateli della buccia, tagliateli in quattro e privateli della parte interna con i semi. Tagliate a dadini le falde di pomodoro.

Unite le coste delle bietole ed i piselli; salate, pepate e versate i pomodori e il brodo bollente. Cuocete per 10 minuti su fiamma vivace.

**Composizione del piatto**

Servite in un piatto fondo prima l'anguilla e poi irrorate con il suo guazzetto.

**Note**

Olio Extravergine d'Oliva Garda DOP Trentino viene prodotto nell'Alto Gardesano in provincia di Trento. Presenta un colore verde con possibile presenza di riflessi dorati; ha il profumo delicatamente erbaceo, fruttato e vegetale; il sapore è sapido, fruttato, con fondo leggermente piccante e amarognolo e sentori di mandorla dolce.

**Indicazioni nutrizionali**

La presenza dell'anguilla, apporta una importante quota di acidi grassi, sia mono che polinsaturi, ma la digeribilità di questa pietanza è fortemente accelerata dalla presenza di fibre provenienti dai piselli, dai pomodori e dalle bietole.

TROTA SALMERINO ALLA GRAPPA CON SALSA DI PERE

Chef **SIMONE LOI**



Ingredienti per 4 persone:

- 2 dl di brodo
- 4 filetti di trota
- 1 bicchierino di grappa
- 1 spicchio d'aglio
- maggiorana
- timo
- fette di limone
- sale
- pepe bianco
- olio extravergine d'oliva



Preparazione

Dopo aver eviscerato e sfilettato le trote, marinatete pochi istanti con della grappa bianca, poi le condirete con sale e pepe da ambo i lati, per poi metterle a rosolare in padella, con un filo d'olio extravergine d'oliva.

Una volta ultimata la cottura, scolatete e mantenetele in caldo.

Al fondo di cottura fiammeggiate con la stessa grappa della marinatura, aggiungetevi il brodo caldo e profumate con l'aglio contuso, il timo, la maggiorana e le pere tagliate a cubetti.

Aggiustate i sapori con sale e pepe, per poi passare il tutto al setaccio o colino fine.



Composizione del piatto

Un attimo prima di servire decorate con fettine di pere, tagliate sottili tipo carpaccio, da posizionare sia sotto che sopra il filetto di pesce.

Versare la salsa ottenuta sopra i filetti di trota.



Indicazioni nutrizionali

Per la sua particolare composizione proteica, i filetti di trota sono definiti a basso potere allergizzante, ecco perché sono preferite, prima di altre specie ittiche, in fase di svezzamento dei lattanti.



Umbria

FILETTO DI PERSICO DEL LAGO TRASIMENO CON FAGIOLINA E OLIO EXTRAVERGINE DELLE COLLINE DEL LAGO (DOP)

Chef **ALVIERO BIGI**



Ingredienti per 4 persone:

- 600 gr filetti di persico
- 600 gr fagiolina del Trasimeno
- 100 gr cipolla
- 100 gr sedano
- 50 gr carota
- 600 gr pomodoro ciliegino
- 250 gr circa olio extravergine di oliva
- sale e pepe q.b.



Preparazione

Pulite, lavate e sfilettate il persico, sgocciolando il tutto.

In una padella di grandi dimensioni mettere olio, cipolla, sedano e carota e far soffriggere leggermente. Aggiungere la Fagiolina e dell'acqua per portarla a cottura. Attenzione che durante la cottura non manchi mai un po' d'acqua.

Quando si ritiene che la fagiolina sia cotta aggiungere i pomodori ciliegini tagliati a piccoli dadi.

A questo punto adagiare i filetti di persico non sovrapposti, aggiustare di sale e pepe, far cuocere per circa 10 minuti.



Composizione del piatto

Servirli, magari, con la stessa padella di cottura mettendo un filo d'olio extravergine prima di portarli in tavola.



Note

La Fagiolina del Lago Trasimeno è un prodotto tipico della zona del Lago Trasimeno. La fagiolina è un seme molto piccolo di forma allungata e di color crema (può assumere tuttavia una colorazione varia, con differenti screziature). Le origini sono da ricercarsi nella lontana Africa. Presenta un elevatissimo contenuto di fibra alimentare ed un elevato contenuto di zinco, selenio e di vitamina.



Indicazioni nutrizionali

Da notare come i filetti di persico, per la loro naturale composizione proteica e lipidica, ben si adattano anche a regimi alimentari ipocalorici. Inoltre, a proposito della fagiolina, si noti come diversamente dagli altri tipi di legumi, per la sua caratteristica scorza tenera e polpa compatta, non necessita di essere ammorbidita mettendola a bagno prima della cottura. Il piatto così composto presenta un salutare basso indice glicemico.

TROTA DEL CLITUNNO CON SALSA DI SEDANO NERO DI TREVÌ E OLIO EXTRAVERGINE DELLA COSTA DEL MONTE SUBASIO

Chef **ALVIERO BIGI**



Ingredienti per 6 persone:

- 4 trote (300 gr cad.)
- 1 pianta di sedano nero di Trevi
- cipolle rosse di Cannara
- 250 gr circa olio extravergine di oliva
- limone
- sale q.b.
- pepe bianco q.b.



Preparazione

Pulite e lavate le trote, sfilettandole con attenzione.

I filetti, sgocciolati, saranno posizionati in una pirofila da forno, rivestita con un foglio di carta da forno. Aggiungere anelli di Cipolla rossa di Cannara, salare q.b., irrorare con olio extravergine di oliva. Mettere in forno a 180° per circa 18 minuti. Fare particolare attenzione alla cipolla: deve cuocere senza bruciare.

Preparare la salsa di Sedano Nero di Trevi: lavare il sedano accuratamente e liberarlo dai suoi filamenti. Passarlo al tritatutto/frullatore e quando sarà cremoso aggiungere olio extravergine e limone q.b.



Composizione del piatto

Servire le trote calde che, una volta deliscate, potranno essere accompagnate dalla salsa di Sedano nero.



Note

Il sedano nero di Trevi, così detto perché se lasciato crescere senza lavorazioni speciali è molto scuro e legnoso e quindi deve venire interrato per ottenerne l'imbianchimento. Il prodotto finale è un sedano dalle coste bianche, prive dei fastidiosi "fili", molto lunghe prima del "nodo" da cui si ramificano le foglie e con un "cuore" molto polposo e tenero. Il sapore è molto pronunciato.



Indicazioni nutrizionali

La trota presenta delle carni facilmente digeribili, con un elevato contenuto proteico a basso potere allergizzante; è per questo motivo, che nelle prime fasi dello svezzamento è consigliato il consumo della trota, prima di qualsiasi altra specie ittica.

STORIONE CON PATATE ROSSE DI COLFIORITO AL FINOCCHIETTO SELVATICO, ROSMARINO E OLIO EXTRAVERGINE DI SPELLO

Chef **ALVIERO BIGI**



Ingredienti per 6 persone:

- 1 storione (2 kg)
- 1 kg patate rosse di Colfiorito IGP
- finocchio selvatico e rosmarino
quantità a discrezione dello chef
- olio extravergine di Spello
- vino bianco
- sale q.b.



Preparazione

Pulite il pesce, sventratelo e svisceratelo. Lavate il pesce, sgocciolatelo. Bagnare il pesce con un po' di vino bianco, asciugarlo.

In una pirofila da forno, rivestita con un foglio di carta da forno e ben oleata, disporre lo storione che andremo a condire con olio e finocchietto selvatico.

Lavate le patate, tagliarle a rondelle con la loro buccia (spessore ½ cm.). Disponete le patate rosse nella pirofila e condirle con olio, sale, pepe, rosmarino sminuzzato. Cuocere a 180° per circa 40 minuti. La cottura di questo piatto va controllata regolarmente dopo i primi 25 minuti per evitare che le patate si brucino.



Composizione del piatto

Portare in tavola lo Storione tutto intero, accompagnato dalle patate rosse. A questo punto pulite il pesce e servitelo con le patate profumate.



Note

La patata rossa di Colfiorito IGP viene prodotta nell'Altopiano di Colfiorito. È di forma ovale e allungata, si riconosce perché presenta una buccia sottile e ruvida, dal caratteristico colore rosso opaco, che protegge una croccante polpa paglierina. In cucina può essere utilizzata in tantissimi modi.



Indicazioni nutrizionali

La presenza delle patate rosse, apporta alla preparazione una importante quota di amido, totalmente assente nelle carni dello storione, per cui i 2 ingredienti insieme danno un piatto completo.



Valle d'Aosta

TROTA DEL BUTHIER IN CHENELLE DI PATATE SU CREMA DI CANNELLINI E PISELLI

Chef DANIELLE DANNA



Ingredienti per 6 persone:

- 3 filetti di trota
- gr 50 mirepoix di zucchine
- gr 500 purea di patate lesse
- 6 rosso d'uovo
- 4 l court bouillon
(carote, cipolle, sedano, pepe in grani, limone, vino bianco, alloro, salvia, timo, sale grosso, acqua)
- 100 gr farina
- sale pepe q.b.

per la crema di cannellini:

- 100 gr patate
- 500 gr cannellini
- 1 cipolla rossa
- 5 dl olio extravergine di oliva
- sale

per i piselli:

- 100 gr piselli lessi



Preparazione

Tagliare a dadolini piccoli i filetti di trota, unirli alla mirepoix di zucchine e alla purea di patate lesse unire le uova salare e pepare, se il composto risulta troppo molle unire la farina, lavorare l'impasto come fossero degli gnocchi, fare le chenelle con 2 cucchiaini da cucina, metterli a cuocere nel court bouillon.

Passare in padella i cannellini con metà olio, coprire con acqua, salare, una volta a cottura passarli al mixer unire la cipolla rossa a cubetti e far prendere l'ebollizione, mantecare con l'olio rimanente, unire i piselli.



Composizione del piatto

Nel piatto fondo versare a specchio la crema, posare le chenelle appena salite a galla ben bollenti, e servire.



Indicazioni nutrizionali

La presenza di fagioli cannellini e piselli, arricchisce il piatto di preziosissime fibre, utili non solo a regolarizzare il funzionamento intestinale, ma anche nel mantenere sotto controllo i livelli di colesterolo circolanti e di glicemia.

FILETTO DI TROTA, SARIEULA, ERBE E BURRO ACCOMPAGNATA DA UNA PUREA DI PATATE



Ingredienti per 6 persone:

- 6 filetti di trota salmonata
- 50 gr di erbe di montagna
(sarieula, timo selvatico, maggiorana, salvia)
- 10 gr sale grosso
- 300 gr olio extravergine di oliva

per la purea:

- 300 gr patate pelate
- 50 gr olio extravergine di oliva
- 1 dl latte bollente
- Sale e noce moscata q.b.

Chef LORENZO GIACHINO



Preparazione

Per la preparazione della purea metter a bollire le patate, scolarle, passarle, unire l'olio, il latte, mettere in caldo con sopra una noce di burro per evitare che faccia la classica pellicola. Per la trota mettere in un cutter le erbe di montagna e il sale grosso, appena diventato un sale fino profumato spegnere, condire con il sale i filetti di trota, avvolgerli su se stessi, infilarli con 2 stecchini, tagliare in metà, mettere in una padella l'olio, passare le trote nella padella calda, avendo cura di non far bruciare il burro, girare le trote e cuocerle molto lentamente.



Composizione del piatto

Con un sac a poche formare dei fiori, mettere le trote nel mezzo e nappare con olio.



Indicazioni nutrizionali

Timo selvatico, maggiorana, salvia, noce moscata e la sarieula, tutte spezie indispensabili nell'insaporire questo piatto, arricchendolo allo stesso tempo di sali minerali quali ferro, calcio, potassio e zinco.

56 FILETTI DI LUCCIO IN UMIDO CON IL LARDO D'ARNAD



Ingredienti per 6 persone:

- 6 filetti di luccio
- 12 fette di lardo d'Arnad DOP
- 1 cipolla
- 2 aglio spicchi
- 1 sedano costa
- 1 carota
- 1 ciuffo di erbe aromatiche
- 200 gr concassè di pomodoro
- 4 dl olio extravergine d'oliva
- vino bianco 1/2 bicchiere
- sale e pepe q.b.



Preparazione

Avvolgete il filetto di luccio con due fette di lardo d'Arnad DOP, fermate il tutto con uno stuzzicadenti, unite sale e pepe.

Tritate finemente l'aglio, la cipolla, il sedano, la carota e le erbe aromatiche, sistemate il trito di verdure in una padella antiaderente, unite l'olio e fate soffriggere per circa 8 minuti. Aggiungete la polpa di pomodoro, portate a ebollizione e unite quindi il pesce.

Cuocete a fuoco lento per circa 20 minuti (se notate che la salsa tende ad addensarsi troppo, diluitela con un po' di vino).



Composizione del piatto

A cottura ultimata, sistemate 1 filetto in ogni piatto e accompagnate con patate rosse lesse condite con olio extravergine e pepe nero schiacciato con il batticarne.



Note

Il lardo di Arnad DOP viene prodotto da suini provenienti da Valle d'Aosta, Veneto, Lombardia, Emilia-Romagna e Piemonte del peso di almeno 160 chilogrammi. Ha una tessitura compatta ma al tempo stesso morbida: ogni fetta è bianca al taglio, con una possibile venatura di carne in superficie e dal cuore leggermente rosato. Al consumo si presenta di colore bianco all'esterno e rosato tenue all'interno, ha consistenza compatta. Presenta un profumo delicato, aromatico e speziato di sapore, moderatamente sapido e tendente al dolce.



Indicazioni nutrizionali

La presenza del lardo d'Arnad e delle patate rosse in accompagnamento alle carni del luccio, fanno di questo piatto una portata unica completa dal punto di vista nutrizionale e calorico.

Chef **ANDREA LAURELLA**





Veneto

ZUPPETTA DI FASOLARE CON VERDURINE DEL LITORALE VENETO DEL CAVALLINO

Chef **STEFANO PEPE**



Ingredienti per 2 persone:

- 1 kg di fasolare (*spurgate*)
- 1 zuccina
- 1 costa di sedano
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 pomodoro maturo
- 30 gr olio extravergine di oliva
oliva del Garda DOP
- 1 bicchiere di vino
"Bianco Costoza DOC"
- pepe nero macinato a molinello q.b.



Preparazione

Scottare con l'olio di oliva le verdure tagliate a cubettini in una capiente padella larga, tenendo a parte il pomodoro.

Con le verdure ancora croccanti unirvi le fasolare, il vino e coprire il tutto.

Appena aperte togliere le fasolare dal tegame e disporre in una fondina di servizio tenendo le fasolare al caldo.

Ridurre il sugo di cottura a densità adeguata, unendo quasi alla fine il pomodoro cubettato.

Versare sopra le fasolare, il leggero brodetto di cottura ricavato, un filo di olio extravergine crudo e poco pepe nero a molinello.



Composizione del piatto

Guarnire, volendo, con prezzemolo trito fresco e crostoni di pane casareccio dorato al forno.



Note

Il Bianco di Custoza DOC, prende il nome dalla cittadina di Custoza frazione di Sommacampagna, dà il suo nome al celebre vino bianco della zona.

Dal profumo vinoso molto profumato, leggermente aromatico e sapore : sapido, morbido, delicato, di giusto corpo, leggermente amarognolo.



Indicazioni nutrizionali

La presenza delle verdure nella preparazione oltre ad avere un ruolo gastronomico, ha anche un ruolo terapeutico grazie all'apporto di vitamine che migliorano la vista e la qualità della pelle; tale apporto terapeutico è inoltre migliorato dall'apporto di essenziali sali minerali , quali iodio e magnesio, da parte delle fasolare.

FILETTI DORATI DI GALLINELLA SU RISO INTEGRALE DEL BASSO VERONESE SALTATO ALL'OLIO EXTRAVERGINE DEL GARDA DOP E PURÉ DI SEDANO RAPA

Chef STEFANO PEPE



Ingredienti per 2 persone:

- 2 gallinelle
- 100 gr di riso *Vialone Nano integrale*
- 200 gr sedano rapa pulito
- 30 gr olio extravergine di oliva Garda DOP
- sale e pepe q.b.



Preparazione

Squamare, eviscerare e sfilettare 2 gallinelle di media grandezza.

Con le lisce preparare un fumetto profumato con cipolla, sedano ed una foglia di alloro con poco sale.

Cuocervi il riso integrale ed una volta cotto saltarlo in padella con l'olio di oliva.

Pulire e tagliare a pezzetti il sedano rapa, cuocerlo con poca acqua salata. Una volta cotto passarlo nel passaverdure o frullino e ricavarne un pure ed emulsionare con un filo dell'olio d'oliva.

Scottare in olio caldo i filettini di pesce salati e pepati.



Composizione del piatto

Disporre nei piatti prima il pure, sopra il riso ed i filettini, guarnendo a piacere con germogli o fiorellini eduli.



Note

Il riso *Vialone Nano Veronese IGP* raggiunge eccellenti livelli qualitativi grazie alla presenza delle risorgive che segnano il territorio. Il chicco si presenta di grandezza media, forma tondeggiante e colore bianco perlaceo. Particolarmente apprezzato in cucina per la sua versatilità.



Indicazioni nutrizionali

Le specie ittiche sono notoriamente povere in fibre, essenziali in una dieta bilanciata ed adeguata, per cui l'accostamento dei filetti di gallinella con il riso integrale conferisce al piatto una compliance perfetta per la salute dell'organismo.

OLIVETTE DI STOCCAFISSO MANTECATO ALLA VENEZIANA CON CROSTINI CALDI DI POLENTA GIALLA DI MARANO

Chef **STEFANO PEPE**



Ingredienti per 2 persone:

- 600 gr stoccafisso battuto
- 250 gr di olio extravergine di oliva del Garda DOP
- pochissimo aglio tritato finemente e sbianchito
- 2 fette di polenta gialla di Marano fredda
- prezzemolo trito q.b.
- sale e pepe q.b.



Preparazione

Far bollire per dieci minuti lo stoccafisso già ammollato, in acqua, per un giorno intero. Una volta cotto lasciarlo immerso nella sua acqua di cottura a fuoco spento per circa 20 minuti. Scolarlo, togliere le lisce e spine e ridurre la polpa in minutissimi pezzi. Versare il ricavato in una terrina concava o meglio ancora in una piccola planetaria. Con l'aiuto di una frusta unire parte dell'olio a filo a modo di maionese, rimestando sempre velocemente. Aggiustare di sale e pepe, il profumo di aglio, il prezzemolo trito e l'olio rimasto con qualche cucchiaino di acqua di cottura, bollente, filtrata dello stoccafisso. Girare senza mai fermarsi finché il prodotto non sarà divenuto una bianca e pastosa crema.



Composizione del piatto

Servire con dei crostini caldi di polenta gialla di Marano abbrustolita.



Note

La polenta Marano è prodotta con la variante di mais omonima, cioè il "Marano" che presenta ottime caratteristiche organolettiche. La macinatura a pietra e quindi l'integralità del prodotto fanno sì che la farina contenga il germe del mais, ovvero il fattore che dà più gusto, e la crusca dalla quale deriva la rusticità. Il mais "Marano" è il miglior mais per produrre farina per polenta.

Questo mais ha principalmente due caratteristiche: una positiva ha caratteristiche organolettiche eccezionali ed una negativa produce sette/dieci volte meno dei mais ibridi con i quali, oggi, normalmente si produce farina per polenta, per cui, data la scarsa resa, praticamente si coltiva poco.



Indicazioni nutrizionali

Un perfetto esempio che fonde insieme il gusto di prodotti naturalmente senza glutine, soddisfacendo così anche le esigenze più particolari, senza tralasciare però il gusto del mangiare bene. Da notare inoltre l'abbondante apporto di proteine ad elevato valore biologico, diverse dal glutine appunto, provenienti dalle carni del baccalà.



**MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE
ALIMENTARI E FORESTALI**



**QUESTA PUBBLICAZIONE È STATA REALIZZATA
CON IL FINANZIAMENTO
DEL MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE ALIMENTARI E FORESTALI**