Just Fish

Sano Buono Sostenibile

Ricette di Famiglia

Stefano Agostini

Pescheria Agostini

Passione per il mare dal 1946

Negli ultimi 50 anni **le risorse ittiche** degli oceani di tutto il mondo si sono **ridotte del 90%**.Inquinamento,pesca eccessiva e non regolata sono le principali cause.
Tutti noi possiamo mangiare in un modo che e' buono per noi e l'ambiente che ci circonda.**Scegliere i prodotti di stagione** sia per la frutta e la verdura che per il pesce **e' una scelta giusta**.Possiamo e dovremmo gustarlo nella giusta stagione,allevato in modo **sostenibile e** pescato in modo **responsbile.**
Voglio con questo libro sensibilizzare l'attenzione del consumatore e portare la mia esperienza di commerciante ittico appassionato di cucina e innamorato del mare.Aiutare nella scelta quando si e' davanti al banco del pesce e ispirare con alcuni semplici metodi di cottura per cucinare in modo

Sano Buono e Sostenibile.

Stefano Agostini

Allevato contro Selvaggio

Molti pensano che il pesce selvaggio sia meglio di quello allevato.Altri dicono che dovremmo non mangiare quello selvaggio per lasciare gli stock di pesce riprodursi.Cerchiamo di chiarire l'argomento.Con quale metodo di pesca e' stato catturato e' l'informazione principale che dovremmo sapere quando acquistiamo il pesce selvaggio.Le grandi barche pescano usando rastrelli da strascico che danneggiano i fondali,dovremmo quindi prediligere la piccola pesca.Il pesce catturato con ami e palangari,con le nasse,con reti da volanti.Ci sono qualita' di pesce che sono ancora abbondanti ed arrivano alla maturita sessuale velocemente e quindi si riproducono in fretta oltre ad essere piu' sane poiche' non assorbono gli inquinanti presenti nel mare.

Il pesce allevato e' senza dubbio una grande risorsa.Allo stesso tempo puo' risultare dannoso all'ambiente ed anche alla salute del consumatore se fatto in modo intensivo.Vedi allevamenti di gamberi in Sud America,deprivano le mangrovie dall'ecosistema costiero.Le mangrovie sono un riparo per la fauna della zona e una difesa naturale contro tsunami e mareggiate.Dopo alcuni anni di sfruttamento un allevamento di gamberi viene smantellato e si sposta in una nuova zona,lasciando in quel luogo desolazione e poverta'.L'uso inoltre di grandi quantita' di antibiotici e' un fattore preoccupante per la salute di tutti noi.La soluzione sono gli allevamenti fatti nelle vasche sulla terra ferma dove c'e' possibilita' di controllare le acque e filtrarle sia in entrata che in uscita.Questi allevamenti sono certificati sostenibili da associazioni di controllo.Informarci e' dovere di tutti.Estremamente sostenibili sono gli allevamenti di cozze,vongole,ostriche. I molluschi non necessitano di essere alimentati poiche' si nutrono filtrando l'acqua e sono quindi un ottima scelta.

I pesci più graditi dai consumatori, sono a loro volta mangiatori di altri pesci. Questo significa che se vogliamo allevarli, dobbiamo rifornirli di grandi quantità di mangime. Per allevare 1kg di salmone ne servono 4-5kg, mentre il tonno ne richiede 15 per crescere di uno solo!

Gli allevamenti cercano quindi di trovare alternative all’uso di pesce selvatico, ma per ora il suo impiego è ancora molto alto. Consumare molluschi o pesci erbivori come il pesce gatto, ad esempio, è una scelta che evita di pescare pesce selvatico per nutrire i pesci allevati.

La dipendenza dall’ambiente selvatico non si limita solo al rifornimento di cibo per i pesci allevati: alcuni tipi di allevamento richiedono la cattura di giovani esemplari selvatici o larve. È il caso dei falsi allevamenti di anguille e tonni, catturati giovani e poi cresciuti fino a raggiungere la taglia commerciale.

Gli allevamenti intensivi aperti (gabbie in mare aperto o sotto costa) provocano diversi danni agli ecosistemi, come l’accumulo di feci e mangime non consumato, che alterano pesantemente i parametri chimico-fisici dell’ambiente circostante.

I medicinali che vengono utilizzati si accumulano nelle aree circostanti e possono creare pericolose forme di resistenza agli antibiotici.

Malattie e parassiti possono facilmente sfuggire e contaminare altre specie, creando vere e proprie epidemie di difficile gestione: a volte la mortalità degli stock selvatici arriva all’80%.

La soluzione è rappresentata dai sistemi di allevamento chiusi, che permettono la raccolta e la corretta gestione dei reflui e di tutti i prodotti che altrimenti verrebbero rilasciati nell’ambiente. Questi sistemi possono essere collocati ovunque, anche sulla terraferma, evitando così di minacciare aree strategiche per la riproduzione e per la crescita dei pesci selvatici.

L’incoraggiamento degli allevamenti che scelgono specie non carnivore, e che quindi riducono l’impiego di farine di pesce, va sostenuto attraverso le scelte delle istituzioni e dei consumatori.

Sano come un pesce?

Il pesce è un alimento prezioso e ricco di proprietà nutrizionali che ne fanno un cibo ideale in diverse e particolari occasioni:

- in gravidanza e durante l'allattamento perché in questo periodo aumenta il fabbisogno in proteine, vitamine, sali minerali e grassi essenziali di cui il pesce è buona fonte;
- nell'alimentazione dell'anziano perché è ricco di fosforo, calcio e sali minerali importanti;
- nella prevenzione delle malattie delle ossa come l'osteoporosi;
- nelle diete, perché nutre ed è povero di calorie;
- in casi di ulcera e gastrite perché il pesce, opportunamente cucinato, è digeribile e non irrita la mucosa gastrica

È vero che...

Sostituendo in tavola il pesce alla carne e ai derivati del latte, si riduce la quota di grassi saturi e colesterolo e di conseguenza il livello ematico di colesterolo e trigliceridi, cioè la forma in cui i grassi viaggiano nel sangue. La maggior parte delle Società Internazionali che si occupano di alimentazione e salute dell'uomo raccomandano, tra le regole alimentari, il consumo di pesce almeno 2-4 volte a settimana.

Fai la cosa giusta

Consumare **troppo** pesce non è una "buona pratica", perché porta ad esaurire le risorse ittiche in tempo breve. **Uno o due pasti di pesce alla settimana** sono considerati un consumo sostenibile.

Ma...

È proprio vero che consumare pesce fa così bene? Ed giusto consumarne queste quantità? Il pesce è l'ultima risorsa selvatica a cui l'uomo attinge per l'alimentazione. Per conservarla e trarne beneficio, occorre rispettare i tempi e le strutture degli ecosistemi. I mari soffrono dell'inquinamento derivante dalle numerosissime attività che l'uomo compie in acqua e sulla terraferma. Le sostanze rilasciate entrano, prima o poi, nella catena alimentare marina e infine raggiungono l'uomo. Tra le sostanze più pericolose ci sono metalli pesanti (soprattutto mercurio), policlorobifenili (PCB, nella cui famiglia si trova il più tristemente famoso DDT) e diossine. Tutte queste sostanze hanno effetti cancerogeni.

Grazie a ConsuMare Giusto per il supporto tecnico

Tutti i pesci sono uguali?

Certamente no. **I pesci a ciclo vitale breve** (acciuga, aringa, sgombro, palamita, boga, occhiata... e molti altri) **hanno carni più sane**, perché si riproducono velocemente e non vivono a lungo. Quindi, oltre a sopportare bene gli stress della pesca, hanno meno tempo per assorbire gli inquinanti. Al contrario, **pesci longevi** e con lunghi cicli vitali (pesce spada, tonno, merluzzo, squali, salmone, cernie, per citarne i più conosciuti) **assorbono molti inquinanti**. Le sostanze tossiche non riescono ad essere assimilate da nessun organismo, per questo vengono accumulate negli organi e nei grassi. Dopo diversi anni, quando raggiungono la maturità sessuale e possono quindi essere pescati, hanno ormai assorbito molte sostanze tossiche e sono diventati a loro volta tossici anche per l'uomo.

Compiere scelte sane è possibile?

Pesci erbivori o mangiatori di plancton (come acciuga, aringa, sgombro, palamita, boga, occhiata... e tanti altri) ingeriscono invece piccole o nulle quantità di inquinanti e per questo sono pesci che possono essere consumati **senza allarmi sanitari**. Non tutti i pesci, dunque, sono così sani. Ma, sapendo quali scegliere, possiamo godere delle grandi proprietà nutritive di questi animali, senza rischiare di intossicarci.

Il grasso che fa bene

L'importanza degli Omega 3 (tecnicamente grassi poli-insaturi) è ormai nota, grazie al fatto che i nutrizionisti ne lodano spesso le caratteristiche. I più recenti studi ne hanno messo in rilievo gli aspetti protettivi, soprattutto per quanto riguarda il cuore ed il sistema cardiocircolatorio. In particolare:

effetto anti-trombotico, ridurrebbero cioè la possibile formazione di coaguli nel sangue.

controllo del livello plasmatico dei lipidi, soprattutto dei **trigliceridi**.

controllo della pressione arteriosa: gli omega 3 mantengono fluide le membrane delle cellule e danno elasticità alle arterie.

In più...

Nutrizione neo-natale: l'introduzione adeguata di omega 3 sarebbe importante per favorire lo sviluppo del bambino.

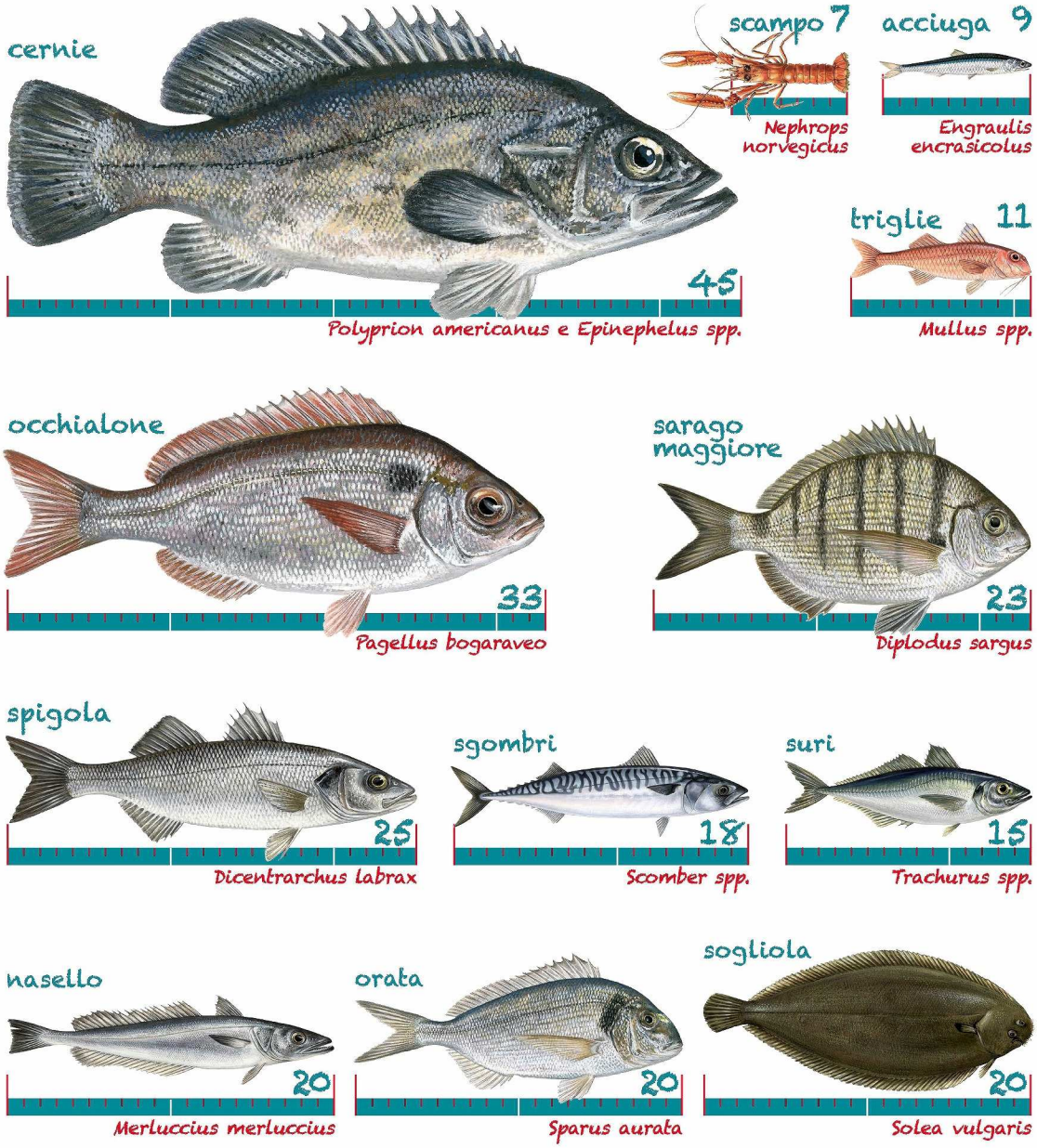
Patologie dell'apparato intestinale: studi su pazienti con il morbo di Crohn metterebbero in luce l'attività antinfiammatoria di queste sostanze.

Attenzione, però! **Alcuni tipi di cottura possono danneggiare, rendendoli inefficaci, gli Omega 3**. Le cotture più indicate sono quella al forno, in umido o alla griglia; la meno indicata è la frittura.

Infine, l'abitudine di scartare la pelle impoverisce il pesce di grassi totali passando dal 10% all'1-2%. In questo modo la quantità di Omega 3 diventa quasi trascurabile. Ma ci sono altre fonti di Omega-3, che ne contengono molto di più rispetto al pesce! E sono i cereali, vari semi (girasole, lino, zucca) e relativi oli derivati, le noci, i legumi.

CHE PESCI PIGLIARE

NO AI PESCI SOTTO TAGLIA!



LA PESCA, LA VENDITA E IL CONSUMO DI PESCI, MOLLUSCHI E CROSTACEI CHE NON HANNO ANCORA RAGGIUNTO LA TAGLIA MINIMA LEGALE* SONO ATTIVITÀ VIETATE DALLA LEGGE

* Fissata dal regolamento n. 1967/2006 del Consiglio dell'UE

https://ec.europa.eu/fisheries/inseparable/it

Commissione europea

MINISTERO POLITICHE AGRICOLE ALIMENTARI E FORESTALI

Slow Food Italia

WWF

immagini © Shutterstock Fishing Yearbook

PRIMAVERA

ESTATE

AUTUNNO

INVERNO

Pesce al Sale

Lasciate al pesce le squame per proteggere la carne dal sale.

Per 4 persone

2 pesci da circa 800 gr.
(orata,branzino, dentice, sarago,ricciola,ombrina)
il doppio del peso del pesce in sale grosso
olio di oliva
prezzemolo tritato

Procedimento

Mettete il pesce(gia'pulito ma non squamato) in una teglia da forno dove avrete fatto un letto di sale per ogni pesce, sistemateli nel rispettivo letto e ricopriteli con il resto del sale. Metteteli in forno(gia'caldo) a 200-220 gradi C. A fine cottura togliete la crosta di sale formatasi, la pelle e servite con dell'olio d'oliva ed una spolverata di prezzemolo. Cottura per un pesce di 600 gr. circa 40 min.

Crudita'

Prevenire l'Anisakis per prima cosa abbattere il pesce per 12ore a -18

Anisakis è un parassita che vive e si riproduce nell'intestino di alcuni pesci e può trasmettersi all'essere umano attraverso l'ingestione di prodotti ittici crudi o poco cotti,provocando non pochi problemi alla salute,in alcuni casi anche molto gravi.
Il modo migliore per prevenirlo è cercare di non mangiare pesce crudo o poco cotto.
E' possibile conservare il pesce congelandolo a -20°C per almeno 24 ore.
Il parassita è molto resistente agli acidi (aceto, limone ed acido cloridico dello stomaco), ma è fortunatamente sensibile alla cottura o al congelamento.
Le temperature alte, infatti, riescono a devitalizzare le larve praticamente subito a 60°C; occorre, invece, un quarto d'ora se la temperatura è di 50° C.
Le basse temperature eliminano l'Anisakis: a -17°C il parassita resiste per circa 5 ore; a -10°C la sopravvivenza supera la settimana, mentre a -5°C sono necessarie circa tre settimane. La marinatura con il 6% di sale riesce
a devitalizzare le larve solo dopo 1 mese

ALICI MARINATE

Ingredienti per 4 persone

600 gr di alici fresche - olio di semi - aceto bianco di vino - sale fino marino - 2 spicchi d'aglio - origano e peperoncino

Preparazione

Spinate le acciughe, togliete la testa e pulitele all'interno.Dopo averle sottoposte alla procedura di abbattimento,sistematele in una terrina alternando agli strati di alici una spolverata di sale e coprendo con aceto.Fate merinare per 2 ore in frigo ed eliminate poi il liquido.A questo punto in un'altra terrina creste degli strati di alici alternandoli ad una spruzzata di peperoncino,origano,aglio tritato e l'olio.

Pesce alla griglia in forno

Tempi di cottura

Pesce intero (350-500 g)
10 minuti per parte

Tranci (2-4 cm spessore)
6 minuti per parte

Filetti (150-180 g)
4 minuti per parte

Per questo tipo di cottura va scelto un pesce che non superi il mezzo chilo di peso.
Vanno benissimo anche i filetti e i tranci.
Accendete il grill del forno (la parte superiore). Adagiate il pesce, già pulito, su una griglia spennellatelo con dell'olio di oliva e insaporitelo con sale e pepe e qualche erba aromatica (timo e prezzemolo).
Mettetelo in forno e fatelo cuocere sotto il grill ricordandovi di girarlo a metà cottura e di spennellarlo di nuovo con l'olio, sale, pepe e erbe aromatiche.
Togliete dal forno quando la carne vi sembrerà soda, compatta e all'esterno dorata

Pesce alla griglia sulla brace

Per 2 persone

2 pesci da circa 350 gr. cad.
(sgombro,orata,branzino,cefalo,trota,
dentice,sarago,rombetti,ricciola,ombrina)
2 spicchio di aglio
rosmarino,
prezzemolo
il succo di un limone
pangrattato
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Fate pulire i pesci dal Vostro fornitore di fiducia, lavateli e asciugateli bene. Farciteli con un trito di aglio, rosmarino, prezzemolo, sale e pepe. Ungeteli con dell'olio e passateli poi nel pangrattato. Metteteli quindi in una gratella doppia, (già calda) che non chiuderete per evitare che i ferretti entrino nella carne. Cuoceteli sulla brace lenta girandoli dopo 10 minuti e per altri 10 minuti dall'altra parte, spennellandoli con la salsina fatta con l'olio,limone,sale e pepe. Controllate che il pesce sia cotto facendo un'incisione nel centro della carne e serviteli.
Questo tipo di cottura e'ottimo per i crostacei, come scampi,gamberoni,mazzancolle,spiedini di gamberi. Conditeli prima di cuocere con olio,pepe e sale. Metteteli sulla griglia gia' molto calda e cuoceteli per 4-5 minuti per parte a seconda della grandezza spennellandoli con olio.

Pesce all'acqua pazza

Per 4 persone

2 pesci da circa 600 gr. cad.
(orata,branzino, dentice, sarago,triglia,trancio di pesce spada,
lampuga,mormora,ricciola,ombrina)
5 bei pomodori maturi
½ cipolla tritata
olio di oliva
sale, pepe e peperoncino
prezzemolo tritato

In un tegame capiente, a fuoco basso, appassite nell'olio la cipolla tritata finemente . Quando la cipolla ha preso colore, aggiungete i pesci ben lavati e squamati, fateli dorare e bagnateli col vino. Fate evaporare, salate, pepate, spolverizzate col peperoncino e unite pomodori sbucciati e privati dei semi, tagliati a tocchetti. A questo punto coprite con un coperchio e fate cucinare a fuoco moderato per circa 15 minuti. Durante la cottura evitate di rimescolare ma agitate soltanto il tegame affinche' gli ingredienti si mescolino bene e non si attacchino al fondo ed aggiungete dell'acqua qualora ve ne fosse bisogno. Servite il pesce ben caldo con il prezzemolo tritato.

Pesce Spada alla griglia con Tapanade di olive nere e pomodorini soleggiati

Il Pesce Bollito

Dose per un pesce da 1 Kg

3 litri d'acqua -1 cipolla - 2 chiodi di garofano - 2 carote - 1 ciuffo di prezzemolo - 2 bicchieri di vino bianco
3 cucchiaini di sale grosso - 6 grani di pepe nero - 2 foglie di alloro

Per fare un buon pesce lesso occorre preparare un brodo che i francesi chiamano Court-Bouillon (si pronuncia cur-buiòn).
Fate bollire il tutto, a fuoco moderato, in una pesciera o in una teglia dai bordi alti per 20 minuti da quando l'acqua ha preso il bollore. Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare. Immergete poi il pesce, gia'pulito, e fatelo cuocere lentamente, a fuoco molto basso.
Calcolate per ogni mezzo chilo di pesce 10 minuti di cottura da quando l'acqua incomincia a "fremere". Essa non deve mai bollire per evitare che la carne si rompa. Trascorso questo tempo, spegnete il fuoco e lasciate intiepidire il pesce per qualche minuto nel suo brodo.
Va servito tiepido o freddo e si accompagna di solito con un salsetta ottenuta mescolando insieme olio di oliva, sale, pepe e limone oppure con una buona maionese.

Piovra,Seppia,Polpi,Moscardini bolliti

Assicuratevi che siano catturati con reti o nasse e possibilmente da piccole imbarcazioni che non praticano la pesca a traino.Spesso i molluschi vengono catturati con attrezzi che rovinano il fondo del mare oltre a riempire il pesce stesso di sabbia e rovinarlo.

Un discorso a parte merita la cottura di questi molluschi. Intanto li si pulisce sotto l'acqua corrente togliendogli la bocca e gli occhi,chiedete in pescheria se necessita di essere pulito interiormente.
Un metodo infallibile per cuocere la piovra e che la fa' rimanere molto tenera e'questo: Fate bollire in una pentola capiente abbondante acqua salata e quando sara' giunta a ebollizione immergetevi velocemente per tre volte la piovra (dentro e fuori per tre volte) appoggiandola sulla schiumarola e poi lasciatela cuocere nella stessa acqua a fuoco non troppo vivace per 45 min. ad 1 ora a seconda della sua grandezza.
I polpi nostrani sono ottimi cotti da pulire e poi tolto l'interno una volta cucinati (vanno tolti solo gli occhi e la bocca prima di cuocerli).
Nel moscardino il pasto(l'interno) e' la parte migliore quindi si toglie solo la bocca e gli occhi prima di cucinarlo.Il tempo di cottura per i moscardini e' di 20/25 minuti da quando l'acqua bolle.
Le seppie atlantiche sono ottime bollite ma il tempo di cottura e' inferiore 20 - 30 minuti (per una seppia da 600 gr.) da quando l'acqua inizia a bollire.
Una volta cucinati questi pesci si condiscono a piacere semplicemente con olio, limone,pepe e sale,oppure aggiungendo prezzemolo ed aglio.oppure aggiungendo delle patate precedentemente bollite.Anche con dei peperoni crudi o delle olive nere e pomodorini freschi.

Pesce arrosto (in forno)

Per 2 persone

Fate pulire dal Vostro pescivendolo di fiducia un pesce di circa 1 kg e, una volta a casa, lavatelo bene e asciugatelo. Riempite l'interno del pesce con un trito di prezzemolo, aglio e rosmarino e adagiatelo su una pirofila leggermente unta di olio e ricoperta con delle sottilissime fettine di limone in modo che il pesce non si attacchi al fondo.
Bagnatelo con 6-8 cucchiai di olio di oliva, salatelo e pepatelo e, dopo avere versato ½ bicchiere di vino bianco secco, mettetelo nel forno già caldo.
Per ogni mezzo chilo di pesce vanno calcolati 25-30 minuti di cottura a 180 gradi.
Durante la cottura, bagnatelo spesso con il suo sughetto. Al momento di levare il pesce dal forno, versateci sopra il succo di mezzo limone e portatelo subito a tavola.
Sempre in forno lo si puo'cucinare con le patate: in una pirofila versate dell'oglio di oliva, adagiatevi il pesce e aggiungete delle patate tegliate a tocchetti, aggiungete 2 spicchi d'aglio, sale e pepe e un rametto di rosmarino, un'altro filo d'olio d'oliva.Cuocete per 40 minuti a 180 gradi C (un pesce da 600 gr.), coprendo con un foglio di carta d'alluminio e spruzzando con del vino bianco a meta' cottura.
Assieme alle patate potreste aggiungere delle olive e dei pomidorini.

Pesce fritto

Il pesce prima di essere fritto deve essere lavato e lasciato scolare e asciugare per circa 10-15 minuti. Passatelo poi in abbondante farina bianca poco per volta e sfarinatelo con l'apposito setaccio energicamente. Immergetelo poco alla volta in abbondante olio di semi molto caldo usando una pentola alta e mediamente stretta. Cuocetelo per 3-4 minuti a seconda della grandezza del pesce. Di solito quando il pesce viene in superfice dell'olio significa che e' pronto. Scolatelo con una schiumarola e sistematelo in carta assorbente da cucina aggiungendo sale a piacere.
Molto importante che l'olio sia caldo e di immergervi poco pesce per volta.

Pesce alla mugnaia

Per 2 persone

450 gr. di filetti a carne Bianca (trota ,luccio perca,orata,branzino, nasello, halibut), olio di semi, burro, prezzemolo tritato, sale e pepe

Questa cottura si presta per la preparazione di filetti con carne bianca. In una padella larga e bassa fate scaldare dell'olio di semi aggiungetevi una bella noce di burro,quando il burro iniziera'a spumeggiare aggiungete i filetti,precedentemente infarinati. Lasciate cuocere 4/5 minuti da una parte(a fuoco moderato) prima di girarli. Fate cuocere per altri 4/5 minuti dall'altra parte. Disponeteli in un piatto di portata e spruzzateli con il succo del limone e il prezzemolo tritato, salate , pepate e servite.

Branzino al forno marinato con lime e rosmarino

Sashimi di tonno ai semi di senape con salsa all'arancio

E' preferibile utilizzare un tonno allatterato o ala lunga per la loro sostenibilita'.
Il pinna gialla solo se pescato con ami e palangari. Evitate il tonno rosso.
E' necessario che il pesce venga abbattuto previa cottura.

Pesce in padella antiaderente

Per 2 persone

2 tranci di pesce da 200-250gr.ma non troppo grossi (pesce spada, tonno, trota,lampuga,luccio perca),prezzemolo, aglio, olio d'oliva, sale e pepe

Questa cottura e' molto semplice e breve. E' preferibile usare tranci o filetti di pesce. Fate scaldare una padella antiaderente(deve essere molto calda), mettete i tranci o i filetti senza sovrapporli e aspettate 4-5 min. prima di girarli dall'altra parte. Una volta girati lasciate passare altri 5 min. e il pesce sara' pronto. Se il tranco o il filetto e' grosso passatelo in forno caldo per qualche altro minuto con un filo d'olio d'oliva, sale e pepe. Prima di servire conditelo con un trito di prezzemolo ed aglio e aggiungete olio d'oliva, sale, pepe e un po' di succo di limone.

Ricetta

Sashimi di tonno

Cotto in padella antiaderente.La padella deve essere molto calda e mantenere la fiamma viva. Passare il tonno (tagliato a rettangoli di 15cm lunghi e 5 larghi)nei semi di sesamo o senape e scottarlo 20 secondi per lato in una padella con olio d'oliva. Salare poco. Lasciare raffreddare e tagliare a fettine. Condire con olio crudo.

Pesce al cartoccio

Per 2 persone

1 pesce per 600gr. (trota, cefalo, bosega, orata, branzino, dentice, sarago, ombrina,rombo)
olio d'oliva, burro, sale e pepe, vino bianco

Su un foglio di carta d'alluminio, versate un po' d'olio d'oliva e adagiatevi il pesce. Mettete qualche fiocco di burro, un pizzico di sale e pepe e del prezzemolo tritato nella pancia. Spruzzate con del vino bianco e con un un'altro foglio di carta d'alluminio, formate e chiudete il cartoccio. Cuocete in forno gia' caldo per circa 30-35 min. a 180 gradi C.

Pesce al vapore(al piatto)

Per 2 persone

400 gr di filetto di pesce bianco(sogliola,halibut,merluzzo,nasello,)
olio d'oliva,sale, pepe,limone. aqua bollente.

Semplicissima questa ricetta e'adatta per iniziare a fare assaggiare il pesce ai bambini poiche'mantiene tutte le proprieta' nutritive che esso contiene. Sopra una pentola con acqua bollente mettete un piatto capiente con dentro il filetto del pesce, sale, pepe, olio d'oliva e limone, coprite con un'altro piatto e lasciate cucinare per circa 10-15 minuti. Servite con verdure bollite. Potete eventualmente usare l'apposito cestello per la cottura a vapore,vi consiglio pero' di ricoprirlo con della carta stagnola od un coperchio.

Molluschi in umido

Per 4 persone

1kg di molluschi pulti(seppie,calamari,moscardini,piolipo)
4 spicchi d'aglio, Prezzemolo, Olio d'oliva, Vino bianco, 500gr. di pomodori pelati, sale e pepe

Fare un trito con aglio e prezzemolo e sofriggetelo con l'olio d'oliva, aggiungete i molluschi e fate rosolare a fiamma viva per 3-4 min. Aggiungete il vino bianco (fatelo evaporare), i pomodori pelati (schiacciati precedentemente), sale e pepe. Quando comincera' a bollire, abbassate la fiamma e lasciate cuocere per 40-45 min. con un coperchio. Aggiungete del prezzemolo tritato a fine cottura e un filo d'olio d'oliva a crudo. Se cucinate il polipo o la piovra con questo metodo, il tempo di cottura sara' di circa 1 ora da quando bolle. Aggiungete del brodo vegetale se si asciuga troppo il sughetto.

Ricetta.....Baccala' in umido

Per 4 persone

4 tranci di baccala' salato (lasciatelo a bagno 5 giorni cambiando l'acqua 1-2 volte al giorno)
Farina bianca,olio di semi,noce di burro
2 spicchi d'aglio, 10 capperi,Prezzemolo, 20 olive nere di Gaeta, Olio d'oliva, Vino bianco, 500gr. di pomodori pelati, sale e pepe.....attenzione a.l sale

Fare un trito con aglio capperi e prezzemolo e sofriggetelo con l'olio d'oliva. Aggiungete i pomodori pelati (schiacciati precedentemente), le olive il sale e pepe. Quando comincera' a bollire, abbassate la fiamma e lasciate cuocere per 10-15 min. con un coperchio.
Su una padella scaldate l'olio di semi con il burro,passate i filetti di baccala' sulla farina e rosolateli a fiamma moderata 5 minuti per parte.Eliminate l'olio in eccesso e bagnate con il vino bianco. Adagiate su una teglia da forno il pesce e copritelo con la salsa cotta in precedenza.Passate in forno gia' caldo a 180gradi per 15 minuti.Spolverate con prezzemolo fresco e un filo d'olio buono.

I DUE TIPI DI PESCA AL MERLUZZO.....NE DETERMINANO LA QUALITA

La "PESCA DI LENZA" e` effettuata con navi chiamate *"Long liner boat",* ovvero con navi fattoria che utilizzano lunghe lenze alle quali sono attaccate numerosi ami distanti 1 metro circa l'uno dall'altro. Questo e` in assoluto il metodo migliore, che consente, al contempo, di effettuare una pesca selettiva e rispettosa dell'ambiente marino, e un'immediata lavorazione del pesce. I pesci vengono issati a bordo uno alla volta, e, in tal modo si evitano problemi di soffocamento e schiacciamento tipici della *"Pesca di rete".* Una volta portato in barca, il pesce viene immediatamente decapitato e eviscerato.
La "PESCA DI RETE" e` effettuata con navi chiamate *"Trawler boat",* sulle quali sono utilizzate grandi reti. Questo metodo di pesca, pur essendo certamente meno costoso di quello di lenza, ha tuttavia inconvenienti oggettivi, perche´ non garantisce ne´ una pesca selettiva ne´ la salvaguardia dell'ambiente marino. Puo` inoltre danneggiare la qualita` del prodotto finale, che talora presenta ematomi o una colorazione rossastra. Gli uni sono causati dagli inevitabili urti subiti dal pesce nelle pesanti reti. L'altra e` invece dovuta al fatto che la prima lavorazione (decapitazione e eviscerazione) e` in parte effettuata su pesci ormai soffocati, nei quali cioe` il sangue non defluisce piu`, dal momento che e` impossibile lavorare al vivo l'ingente quantita` di pesce pescato "di rete".

Baccala' in umido

Vongole alla marinara

Ingredienti per 4 persone

1,500 gr di vongole - 250 gr di polpa di pomodoro - olio d'oliva
2 spicchi d'aglio - Prezzemolo tritato

Preparazione

Tritate finemente l'aglio e il prezzemolo e fatelo rosolare in una padella capiente. Aggiugetevi la polpa di pomodoro e fate cuocere per 10 minuti. Aggiungetevi le vongole, precedentemente lavate e spurgate in acqua, facendole cuocere a fiamma viva con coperchio affinche' tutte' risulteranno aperte. Cospargete con altro prezzemolo tritato ed aggiustate di sale e pepe se serve.

Sostenibili sono gli allevamenti di cozze,vongole,ostriche. I molluschi non necessitano di essere alimentati poiche' si nutrono filtrando l'acqua e sono quindi un ottima scelta.

Zuppa di pesce

Per 4 persone

1kg di pesce misto gia' pulito - ½ cipolla - ½ gambo di sedano - 1 carota media - Olio d'oliva - Vino bianco secco
250gr. Pomodori pelati - brodo quanto basta a piacere

Il brodo x 2 lt d'acqua

Mettete in una pentola 1 media carota, ½ cipolla, ½ gambo di sedano, qualche grano di pepe, un po' di sale grosso, 1 bicchiere di vino bianco e le lische del pesce. Fate bollire minimo per 1 ora il tutto.

Procedimento

Ci sono molti modi per preparare la zuppa di pesce,ve ne propongo uno molto semplice ma altrettanto saporito. Gia' in pescheria fatevi dividere il pesce che andra' cucinato per primo e quello che andra' aggiunto dopo. In una casseruola fate soffriggere un trito finissimo di sedano, carota e cipolla. Una volta appassito bene il tutto, aggiungete il pesce che va messo per primo (seppie, calamari, canestrelli sgusciati, ecc…) Fatelo rosolare a fiamma viva e aggiungete del vino bianco, una volta evaporato il vino mettete i pomodori pelati precedentemente schiacciati. Quando iniziera' a bollire aggiungete il resto del pesce (cappone,spada,gallinella, ecc…), salate e pepate. Aggiungete il brodo fino a coprire il tutto e lasciate cuocere lentamente per circa 30 min. Controllate la densita' del brodo come piu' preferite. Aggiungete del prezzemolo fresco e servite con dei crostoni di pane toscano passati in forno con una strofinata d'aglio e un filo d'olio d'oliva crudo.