

## Che pesci prendere?

Mangiare pesce è importante: fa bene alla nostra salute, soprattutto al cuore. Altrettanto importante, però, è farlo in modo consapevole, stando attenti alle scelte che facciamo quando siamo in pescheria. Non tutti i pesci, infatti, dovrebbero finire nel piatto.



### Come fare a scegliere?

Ecco alcuni pratici suggerimenti.

- Scegliere pesci a ciclo vitale breve: raggiungono prima la maturità e si riproducono più velocemente.
- Richiedere pesci di stagione e nostrani, evitando di farne viaggiare altri per migliaia di chilometri.
- Rispettare le taglie minime: consumare pesci troppo giovani significa ostacolarne la riproduzione e compromettere la catena alimentare.
- Preferire le specie eccedentarie: poco conosciute, eppure ricche di nutrimento ed economiche.

Infine, evitare di acquistare pesci in via di estinzione, frutto di catture non sostenibili o allevamenti intensivi: salmone, tonno rosso, gamberi tropicali, ecc. Meglio optare per vongole, cozze e ostriche: allevamenti tra i più sostenibili.



PROGRAMMA OPERATIVO 2007-2013

# FEP D'ITALIA

UN SISTEMA CHE FUNZIONA

PESCE LOCALE,  
RICCHEZZA IN CUCINA

## Buono, sano, fresco: il pescato locale di qualità

I mari italiani vantano un patrimonio straordinario di specie ittiche: unico per varietà e abbondanza. Il pescato locale, reperibile tutto l'anno, è sinonimo di qualità: è fresco, genuino, economico e, soprattutto, controllato. Acquistare pesce locale, infatti, significa servirsi delle filiere corte (dunque, prodotti più freschi e ridotto impatto ambientale) e sostenere l'economia del territorio.

Da alcuni anni, inoltre, grazie a una direttiva dell'Unione europea, chi vende prodotti ittici ha l'obbligo di utilizzare un'apposita etichetta che indica: il nome della specie, la provenienza, il metodo di cattura. Insomma, l'etichetta è una garanzia per la nostra sicurezza alimentare.

Grazie a dei piccoli accorgimenti, poi, tutti possiamo imparare a riconoscere se il pesce del banco è fresco o no. L'odore, ad esempio, deve essere delicato, evocare il profumo del mare. Il corpo, invece, deve essere rigido e arcuato.

Le carni sode e le squame aderenti. Osservate anche l'occhio: se la pupilla è nera e la cornea trasparente, il prodotto che state acquistando è genuino. E una volta in cucina? Il pesce locale è l'ingrediente ideale per preparare piatti gustosi e salutarissimi, buoni per grandi e piccini. Di seguito, alcune idee.

### Riso con i fasolari

Ingredienti e dosi:

*2kg di fasolari, 190gr di riso, 20gr di parmigiano, 10gr di burro, 1/2 bicchiere di vino bianco, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 30gr di cipolla tritata, 1 spicchio di aglio tritato, sale e pepe nero q.b.*

Aprite e pulite i fasolari, staccandoli dalla conchiglia; poi sminuzzateli. Dorare in una casseruola cipolla e aglio, con un cucchiaino di olio d'oliva. Quindi aggiungere i fasolari e cuocere per circa 10 minuti. Bagnare con il vino bianco e lasciare evaporare. Aggiungere il riso e il brodo, e portare a termine la cottura. Infine, mantecare con l'olio rimasto, e con burro, parmigiano e prezzemolo. Disporre nel piatto e decorare.

### Costardelle in rosso

Ingredienti e dosi:

*600gr di costardelle, 3 pomodori, 2 spicchi di aglio, 1 peperoncino, 1 cucchiaio di passata di pomodoro, origano secco, foglie di basilico e sale.*

Rosolare gli spicchi di aglio con l'olio in una ampia padella, e aggiungere: peperoncino, pomodori a pezzi, passata, basilico origano.

Cuocere per 10 minuti, dopodiché mettere le costardelle, precedentemente pulite e lavate.

Continuare la cottura per 15 minuti mantenendo il sugo abbondante, e servire.

### Sciabola impanata

Ingredienti e dosi:

*1kg di pesce Sciabola sfilettato, 200gr di farina di granturco, 3 uova, 100gr di pecorino stagionato grattugiato, prezzemolo tritato, olio di arachide e sale.*

Lavare i filetti di spatola, asciugarli con carta da cucina e tagliarli a pezzi. Infarinarli, passarli nell'uovo sbattuto con un po' di sale, impanarli nella farina di granturco, a cui si sarà mescolato il pecorino e il prezzemolo tritato. Friggere i pezzi impanati di sciabola, un po' per volta, in olio bollente. Servire in tavola con crostini di polenta calda.

### Alacce in guazzetto

Ingredienti e dosi:

*800gr di Alacce, 2 uova, 30gr di pangrattato, 10 capperi, 2 acciughe, 20gr di pinoli, foglie di timo fresco e basilico, 1dl di vino bianco, 30gr di farina, olio di oliva extravergine e sale.*

Pulire le alacce, togliendo le teste, le pinne e, una volta aperte, le interiora: quindi lavarle e tamponarle con carta da cucina. Passare i pesci nella farina, nell'uovo battuto con un pizzico di sale, e infine nel pangrattato. Adagiare le alacce nella pirofila unta con olio, e aggiungere i capperi e le acciughe, tritate insieme ai pinoli e alle erbe profumate. Irroriare con il vino bianco e infornare a 180 gradi per 20 minuti.