

Sugherello

Detto anche Suro, ha una mandibola prominente, l'occhio grande, il dorso blu verdastro e fianchi biancastri.

È pescato tutto l'anno, senza particolari differenze stagionali, su tutte le coste del nostro Paese.

Come gli altri pesci azzurri, è importante consumarlo fresco. L'odore gradevole è il primo requisito, deve risultare rigido al tatto e i suoi colori devono apparire ancora vividi.

Buono almeno quanto il più noto branzino, il suro si presta alla semplice bollitura o ad una cottura in forno o alla griglia. Da spinare con attenzione. Si tratta di una specie ittica sottoutilizzata che, tuttavia, fornisce una buona quantità di proteine e acidi grassi omega 3.

L'importanza di un consumo responsabile

Le ragioni per cui è fondamentale promuovere e valorizzare le specie eccedentarie sono tante. Oltre al risparmio economico e alla sana alimentazione, come accennato prima, consumare specie minori consente il ripopolamento di quelle maggiormente pescate, che rischiano di scomparire.

Il Fondo europeo per la pesca svolge un ruolo importante per la salvaguardia dell'ambiente marino e dei prodotti ittici. Tramite la Direzione generale della pesca marittima e dell'acquacoltura del Mipaaf, responsabile in Italia dell'attuazione del Programma operativo, il Fep promuove diverse misure e interventi per lo sviluppo sostenibile della pesca: dal monitoraggio costante dello stato delle risorse agli investimenti per l'ammodernamento e la selettività dei metodi di cattura. Tuttavia, anche il consumatore è chiamato a fare la sua parte: ciascuno di noi, infatti, può contribuire al rispetto dell'ambiente marino, informandosi e controllando i prodotti ittici in vendita nelle pescherie e nei mercati



PROGRAMMA OPERATIVO 2007-2013

FEP D'ITALIA

UN SISTEMA CHE FUNZIONA

SPECIE ITTICHE ECCEDENTARIE,
ECCellenze DEI NOSTRI MARI

Risorse di valore

I nostri mari sono ricchi di specie ittiche straordinarie, con proprietà nutritive uniche: un grande patrimonio in grado di garantire sostentamento al territorio e la sana e corretta alimentazione di grandi e piccini. Sono le specie cosiddette “eccedentarie”, che vivono in abbondanza nei mari italiani, eppure non sono adeguatamente sfruttate a livello commerciale. Essendo poco conosciute, infatti, difficilmente arrivano sui banchi delle peschierie e vengono rigettate in acqua. Più comunemente, infatti, sono definiti “pesci poveri”, “pesci di scarto”, dimenticati. Ciò che spesso si dimentica è che le specie eccedentarie appartengono alla famiglia del “pesce azzurro”, quindi sono ricche di proprietà nutritive (che migliorano le funzioni circolatorie, nervose e muscolari) hanno un ottimo sapore e, soprattutto, sono economiche. Le specie ittiche di interesse commerciale censite dal Mipaaf sono circa 720. Di queste, però, soltanto una trentina (pari al 10%) giungono sui banchi delle peschierie e dei supermercati. Il perché è presto detto: sono poco conosciute, quindi poco richieste dai consumatori. Imparare a conoscerle è il modo migliore per apprezzarne le caratteristiche e le potenzialità. E poi, così, si aiuta l'economia locale. Di seguito ne presentiamo cinque.

Aguglia

Pesce elegante e instancabile migratore, ha un corpo allungato, quasi circolare, e denti aguzzi protesi in avanti come un becco. La sua spina dorsale è verde. Viaggia in banchi e si avvicina alla costa soprattutto in primavera e autunno.

L'Aguglia si distingue per le sue carni bianche, ottime, e il suo prezzo è sempre contenuto. Come tutto il pesce azzurro, è ricco di omega 3.

Fasolaro

Mollusco bivalve, la sua conchiglia è ovale, lucida, quasi rossiccia. Le carni sono gustose. Il Fasolaro predilige i fondali prevalentemente sabbiosi dell'Alto Adriatico, e

non ha una stagionalità particolare.

Viene venduto con la conchiglia chiusa, a garanzia della sua freschezza. Si consiglia di aprirlo a crudo e di cucinarlo dopo una breve lavorazione per poterne gustare le carni morbide e mantenere invariato il gusto e le proprietà organolettiche. I valori nutrizionali del Fasolaro sono analoghi a quelli delle vongole.

Palamita

Il corpo allungato e leggermente appiattito sui fianchi, il dorso blu e i riflessi verdi e azzurri, la bocca ampia: la Palamita ha l'aspetto di un piccolo tonno, famiglia a cui appartiene, e un carattere gregario e predatore. Presente nei nostri mari tutto l'anno, vive prevalentemente in Sicilia, Puglia, Campania e Liguria.

La Palamita è nota per le virtù terapeutiche: grazie all'alto contenuto di zinco, infatti protegge il sistema immunitario. Normalmente viene venduta a tranci: il colore rosato e la compattezza sono indici di freschezza. Le qualità organolettiche sono simili a quelle del tonno, ma le carni sono più saporite.

Pesce Serra

Simile alla spigola, ha una dentatura fitta e acuminata, e una livrea verdastra, con marcati toni azzurri. Vive in branchi numerosi ed è presente in tutti i mari italiani. Ricche di sali minerali e proteine, le carni del pesce serra sono pregiate, saporite e gustose. È spesso cucinato al forno con contorni di patate e pomodorini ma è appetitoso anche all'acqua pazza e al carpaccio. Per una cucina veloce è possibile farlo arrostito in padella con prezzemolo e un po' di vino.

