

IL MANGIAR BENE

GUIDA AL CONSUMO DEL PESCE AZZURRO



AZIENDA U.L.S.S. N. 6 "VICENZA"
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO DI PROMOZIONE ED EDUCAZIONE ALLA SALUTE

IL MANGIARBENE
“GUIDA AL CONSUMO DEL PESCE AZZURRO”

Sommario

pag.

Presentazione	02
Introduzione	03
Caratteristiche e valori nutrizionali	04
Le specie più conosciute di pesce azzurro	10
Come riconoscere la freschezza del pesce	18
Corretto approccio da parte del consumatore	20
Metodi di conservazione	21
Pericoli sanitari	22
La pesca del pesce azzurro	24
Confezionamento a bordo	27
Le principali prassi igieniche a bordo	29
Rispetto di buone prassi igieniche da parte del personale	31
Sbarco del pesce azzurro	33
L'ambiente come fonte di contaminazione	35
La sicurezza del pesce azzurro e il controllo veterinario	36
Ricette dello Chef	41
Danilo Baratto	42
Amedeo Sandri	48
Gianluca Tomasi	55
Ivo Zorzo	62

A cura di:

Dott. Gabriele Poli
Servizio di Promozione ed Educazione alla Salute Ulss 6, Vicenza

In collaborazione con:

Dott. Luciano Boffo
Direttore Servizi Veterinari Ulss 14, Chioggia

Dott.ssa Angiola Vanzo
Direttore Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione Ulss 6, Vicenza

PRESENTAZIONE



Guida al consumo del pesce azzurro è il secondo volume della collana "IL MANGIARBENE", che il Servizio di Promozione ed Educazione alla Salute (SPES) della ULSS 6 Vicenza presenta, dopo la **Guida al consumo dei molluschi marini**.

Il pesce azzurro è un prodotto a "chilometri zero", appartiene ai nostri mari, quindi il suo costo è accessibile ad ogni famiglia; inoltre, possiede qualità organolettiche e salutari degne di nota e, tuttavia, non è apprezzato e consumato come meriterebbe.

Il mercato offre specie ittiche cosiddette pregiate, quali l'orata, il branzino, il rombo, che catturano l'attenzione del consumatore, invogliandolo all'acquisto. Va sottolineato che questi pesci provengono, ormai, quasi sempre da allevamenti, spesso situati al di fuori del nostro paese. Il pesce azzurro, invece, è sempre pescato, mai allevato, ha un costo inferiore rispetto alle specie ittiche sopra considerate ed è ricco di omega 3, gli acidi grassi indispensabili per la salute.

Con il presente lavoro, ci proponiamo di contribuire a far conoscere ed apprezzare le specie ittiche dei nostri mari, ancora troppo poco utilizzate, nonostante la bontà e i positivi aspetti nutrizionali.

Forniremo, infine, una serie di ricette sicure e appetitose, suggerite da famosi chef che operano sul nostro territorio.

INTRODUZIONE

Il pesce azzurro è un prodotto ittico noto, ma è necessario non confondere tale denominazione di uso generale con una specie definita scientificamente.

Per "pesce azzurro" intendiamo un particolare gruppo di animali che vive nei nostri mari, caratterizzato da una colorazione tendente al blu –o all'azzurro- nella parte dorsale del corpo e all'argento in quella ventrale, ma sono molti altri i pesci che possiedono tali caratteristiche, pur non appartenendo al gruppo oggetto della nostra attenzione.

Fra le specie di pesce azzurro più comuni da noi –e sulle nostre tavole- troviamo lo sgombro, la sardina e l'alice –o acciuga-, ma sempre nel novero di questo gruppo vale la pena ricordare pure l'aguglia, il suro, il nasello o merluzzo, di origine mediterranea e oceanica e il pesce sciabola.

Acciuga, sardina e sgombro sono pesci migratori, vivono in banchi consistenti che a primavera si avvicinano alla costa, per allontanarsi in autunno, stagione durante la quale scendono anche oltre i cento metri di profondità.

Tutti questi pesci, proprio perché "nostrani", abbondano nei mercati italiani e sono molto economici rispetto agli altri, ma non per tale motivo sono meno prelibati o meno importanti per una dieta equilibrata, anzi!

CARATTERISTICHE E VALORI NUTRIZIONALI

Il pesce azzurro, in genere, è considerato una specie povera perché il valore commerciale di questo prodotto risulta molto modesto. A volte, una cassa di sardine del peso medio di 7 Kg, all'ingrosso può essere venduta a 10 o al massimo 15 Euro.



Quando non c'è richiesta di mercato, il prodotto deve essere destinato alla trasformazione in farina di pesce. In realtà, il pesce azzurro è ricco di nutrienti e di sostanze di elevato valore biologico che lo rendono un alimento di elevata qualità nutrizionale.

Si pensi, ad esempio, che lungo la costa ligure, nei vari mercati che popolano i numerosi paesi dai nomi affascinanti, quali Sanremo e Chiavari, non possono mancare le alici che costituiscono il piatto principe per le popolazioni di quelle zone, più ancora dei branzini e delle orate. Perché? Sì, naturalmente, per tradizione marinara, trattandosi del prodotto ittico più comune, ma soprattutto per le eccellenti proprietà organolettiche (che si uniscono a quelle antiossidanti).

Questi pesci sono ricchi di acidi grassi polinsaturi essenziali (gli omega

3), capaci di far diminuire nel sangue tanto il livello dei trigliceridi quanto la capacità di aggregazione delle piastrine (ossia il rischio di trombosi), proteggendo così l'organismo dalla possibile insorgenza di malattie cardiovascolari.

Sono consigliate 2 porzioni di pesce la settimana per ottenere gli effetti benefici -di cui esiste una consolidata evidenza scientifica- a carico del sistema cardiovascolare. Gli omega 3 pare esercitino anche un'azione antinfiammatoria, se assunti in dosi opportune, proponendosi come validi integratori per un'alimentazione equilibrata, in caso di artrite reumatoide e lupus eritematoso. Sembrano agire anche nella prevenzione di alcuni tipi di tumore (colon-retto) ed esercitare effetti benefici durante lo sviluppo fetale, in particolare sul sistema nervoso. Anche il sistema visivo trarrebbe giovamento dall'apporto di omega 3.

In Liguria si dice che: "Chi mangia pesce azzurro almeno due volte la settimana, allontana i rischi di malattie cardiovascolari".

Il pesce azzurro è un alimento molto digeribile, dato il basso contenuto di tessuto connettivo presente nelle masse muscolari. Per tale motivo, è raccomandato nella dieta di persone anziane, di bambini, di sportivi. Inoltre, essendo un alimento con basso contenuto calorico, la porzione standard di pesce fresco/surgelato consigliata dai LARN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) è di 150 g, rispetto ad una porzione di 100 g di carne o di 50 g di formaggio stagionato.

Il pesce azzurro ha potere nutritivo simile a quello della carne, della quale, tuttavia, è più digeribile e meno costoso. Costituisce, in definitiva, un alimento alternativo sia alla carne, sia ad altri cibi proteici quali formaggi e uova. Rispetto ad altre specie ittiche, comunemente ritenute più pregiate, è altrettanto saporito, salutare e costa meno.

Naturalmente, il pesce deve essere inserito nell'ambito di un'alimentazione equilibrata, accompagnata da un'attività fisica regolare, come evidenziato nella piramide alimentare di seguito riportata.



Gli studiosi hanno elaborato la piramide per aiutarci ad organizzare in modo equilibrato i nostri pasti quotidiani. Essa differenzia il consumo giornaliero -indicando le porzioni di alimenti da assumere quotidianamente-, dal consumo settimanale, segnalando i cibi da consumare con più moderazione.

Per ciascun gruppo di alimenti è consigliato il consumo di un certo numero di porzioni.

Alla base della piramide, nello spazio riservato agli alimenti da consumare quotidianamente, troviamo gli alimenti di origine vegetale. Frutta e verdura hanno poche calorie e contengono molta acqua che garantisce la corretta idratazione di organi e tessuti. Inoltre sono preziose riserve di vitamine (beta carotene, vitamine del gruppo B e vitamina C), minerali (sodio, magnesio, potassio, calcio, fosforo e altri metalli), fibre e antiossidanti, che costituiscono uno scudo protettivo per il nostro organismo.

I vegetali freschi e vari di stagione e di produzione locale sono più gustosi, perché maturati naturalmente, garantiscono una dieta varia e aiutano a prevenire l'insorgenza di molte patologie.

La piramide consiglia un consumo giornaliero di cereali e derivati la cui funzione principale è quella di fornire energia all'organismo, meglio se integrali, nonché latte e yogurt, che apportano calcio.

Andando verso il vertice della piramide troviamo gli alimenti da consumare settimanalmente, tra cui quelli proteici: carne e pesce, uova, formaggi. Limitare i condimenti (preferendo l'olio di oliva extravergine) ed il consumo di sale, preferendo il sale iodato.

Una buona alimentazione per essere efficace deve essere completata da una giusta dose di movimento. L'esercizio fisico, infatti, aiuta a controllare il peso e influisce positivamente sul benessere psicologico, nonché riduce il rischio di malattie cardiovascolari, diabete e osteoporosi.



Porzioni consigliate (INRAN. Linee guida per una sana alimentazione 2003). Il concetto di "porzione" che viene riferito ai diversi alimenti è difficile da quantificare per il consumatore italiano, data la notevole variabilità di abitudini alimentari, le differenti tradizioni culinarie e gastronomiche regionali, ecc.

Una porzione, presa come “unità pratica di misura della quantità di alimento consumata”, corrisponde a un certo quantitativo in grammi, che si è cercato di ricavare sulla base dei consumi medi di alimenti della popolazione italiana, degli alimenti e pietanze tipici della nostra tradizione e delle grammature di alcuni prodotti confezionati. Il risultato di questa valutazione sulle porzioni generalmente utilizzate è quello riportato nella Tabella 1, che dà il peso netto in grammi delle varie porzioni dei cibi più diffusi.

Come comportarsi:

- Scegli quantità adeguate (porzioni) di alimenti appartenenti a tutti i diversi gruppi, alternandoli nei vari pasti della giornata (vedi Tabelle 1 e 2).

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONI	PESO (g)
CEREALI E TUBERI	Pane	1 rosetta piccola/ 1 fetta media	50
	Prodotti da forno	2-4 biscotti/ 2,5 fette biscottate	20
	Pasta o riso (*)	1 porzione media	80
	Pasta fresca all'uovo (*)	1 porzione piccola	120
	Patate	2 patate piccole	200
	ORTAGGI E FRUTTA	Insalate	1 porzione media
Ortaggi		1 finocchio/2 carciofi	250
Frutta o succo		1 frutto medio (arance, mele)	150
		2 frutti piccoli (albicocche, mandarini)	150
CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI	Carne fresca	1 fettina piccola	70
	Carne stagionata (salumi)	3-4 fette medie prosciutto	50
	Pesce	1 porzione piccola	100
	Uova	1 uovo	60
	Legumi secchi	1 porzione media	30
	Legumi freschi	1 porzione media	80-120
LATTE E DERIVATI	Latte	1 bicchiere	125 (un bicchiere)
	Yogurt	1 confezione piccola	125 (un vasetto)
	Formaggio fresco	1 porzione media	100
	Formaggio stagionato	1 porzione media	50
GRASSI DA CONDIMENTO	Olio	1 cucchiaino	10
	Burro	1 porzione	10
	Margarina	1 porzione	10

(*) in minestra metà porzione

ALIMENTO/GRUPPI ALIMENTI	1700 kcal ⁽¹⁾	2100 kcal ⁽²⁾	2600 kcal ⁽³⁾
PORZIONI GIORNALIERE			
CEREALI, TUBERI			
Pane	3	5	6
Prodotti da forno	1	1	2
Pasta/riso/Pasta all'uovo fresca	1	1	1-2
Patate	1 (a settimana)	2 (a settimana)	2 (a settimana)
ORTAGGI E FRUTTA			
Ortaggi/insalata	2	2	2
Frutta/Succo di frutta	3	3	4
CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI			
	1-2	2	2
LATTE E DERIVATI			
Latte/Yogurt	3	3	3
Formaggio fresco/ Formaggio stagionato	2 (a settimana)	3 (a settimana)	3 (a settimana)
GRASSI DA CONDIMENTO			
Olio/Burro/Margarina	3	3	4

⁽¹⁾ esempi: bambini oltre i 6 anni; donne anziane con vita sedentaria

⁽²⁾ esempi: adolescenti femmine; donne adulte con attività lavorativa non sedentaria, uomini adulti con attività lavorativa sedentaria

⁽³⁾ esempi: adolescenti maschi, uomini adulti con attività lavorativa non sedentaria o moderata attività fisica

LE SPECIE PIÙ CONOSCIUTE DI PESCE AZZURRO

Consideriamo ora brevemente le specie più conosciute di pesce azzurro. Lo sgombro, la sardina e l'alice, i più diffusi nei nostri mari, vivono in banchi molto consistenti; durante l'autunno migrano al largo e permangono quasi sempre ad elevate profondità che possono raggiungere anche i cento metri, mentre nel corso della primavera si avvicinano alle coste.

Trattandosi, come abbiamo accennato, animali pescati nelle nostre acque, un'ulteriore caratteristica non certo indifferente che viene quasi sempre garantita per tali pesci è la freschezza, non dovendo – a differenza di altre specie – soffrire ore di viaggio aereo da località lontane.

I pescherecci, dopo una notte di lavoro, giungono ai mercati ittici senza altri "passaggi" mantenendo pressoché inalterata la freschezza del prodotto.



SGOMBRO

Valori nutrizionali e composizione (Per 100 grammi)

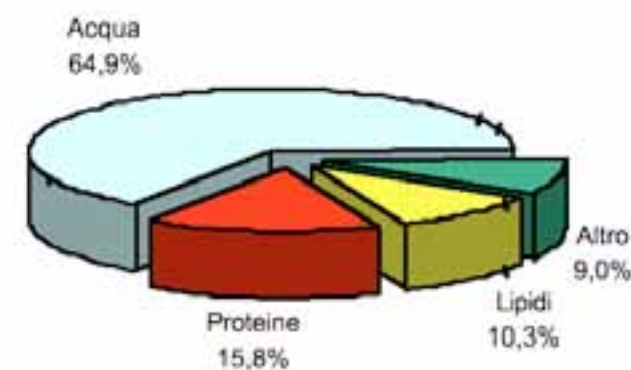
Lo sgombro che comunemente compare nei banchi di vendita delle pescherie, dei supermercati o del commercio ambulante, è un pesce che misura da 20 a 40 centimetri (ma può arrivare anche a mezzo metro), con il dorso del corpo di colore verde-azzurro, provvisto di striature scure, e il ventre argentato.

Valori nutrizionali: omega 3 (2,46g), valore energetico 170 Kcal/100g.

Calorie	kcal *	170	Rame	mg	0,7
Calorie	kJ **	710	Manganese	mg	0,014
Lipidi	g	11,1	Selenio	mcg	9,8
Proteine	g	17	Retinolo (Vit. A)	mcg	45
Acqua	g	69,8	Tiamina (Vit. B1)	mg	0,1
Calcio	mg	38	Riboflavina (Vit. B2)	mg	0,25
Sodio	mg	130	Niacina (Vit. B3)	mg	2,03
Fosforo	mg	264	Acidi grassi, monoinsaturi	g	4,13
Potassio	mg	360	Acidi grassi, polinsaturi	g	2,46
Ferro	mg	1,2	Acidi grassi, saturi	g	2,16
Magnesio	mg	21	Colesterolo	mg	95
Zinco	mg	2			

*kcal: kilocalorie

**kj: equivalente di kcal nel sistema internazionale



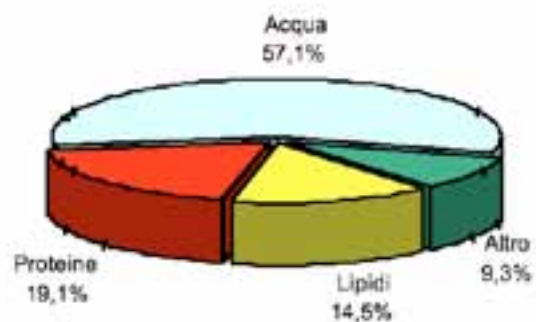
SARDINA

Valori nutrizionali e composizione (Per 100 grammi)

La sardina è un pesce che misura da 12 a 20 centimetri) e si presenta con una colorazione verde-oliva sul dorso e un'ampia fascia azzurra sui lati; il ventre appare ingrossato. Le sue carni sono prelibate, magre in inverno e grasse durante i mesi estivi.

Valori nutrizionali: omega 3 (1,3g), valore energetico 129 Kcal/100g.

Calorie	kcal	129	Zinco	mg	3,9
Calorie	kJ	541	Rame	mg	1,6
Lipidi	g	15,4	Retinolo (Vit. A)	mcg	28
Proteine	g	20,3	Tiamina (Vit. B1)	mg	0,02
Acqua	g	60,7	Riboflavina (Vit. B2)	mg	0,25
Calcio	mg	33	Niacina (Vit. B3)	mg	9,07
Sodio	mg	66	Acidi grassi, monoinsaturi	g	2,89
Fosforo	mg	215	Acidi grassi, polinsaturi	g	1,3
Potassio	mg	630	Acidi grassi, saturi	g	4,71
Ferro	mg	1,8	Colesterolo	mg	65
Magnesio	mg	70			



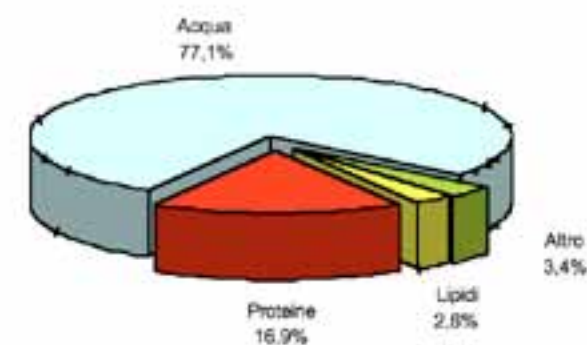
ALICE o ACCIUGA

Valori nutrizionali e composizione (Per 100 grammi)

L'alice o acciuga è simile alla sardina, ma più sottile, con il dorso di colore verde-azzurro, mentre fianchi e ventre appaiono argentati. Le sue dimensioni possono variare da 12 a 18 centimetri e le carni sono molto appetibili.

Valori nutrizionali: omega 3 (0,85g), valore energetico 96 Kcal/100g.

Calorie	kcal	96	Rame	mg	1
Calorie	kJ	403	Manganese	mg	0,07
Lipidi	g	2,6	Selenio	mcg	36,5
Proteine	g	16,8	Retinolo (Vit. A)	mcg	15
Acqua	g	76,5	Tiamina (Vit. B1)	mg	0,06
Calcio	mg	148	Riboflavina (Vit. B2)	mg	0,26
Sodio	mg	104	Niacina (Vit. B3)	mg	14
Fosforo	mg	196	Acidi grassi, monoinsaturi	g	0,4
Potassio	mg	278	Acidi grassi, polinsaturi	g	0,85
Ferro	mg	2,8	Acidi grassi, saturi	g	1,3
Magnesio	mg	22	Colesterolo	mg	61
Zinco	mg	4,2			



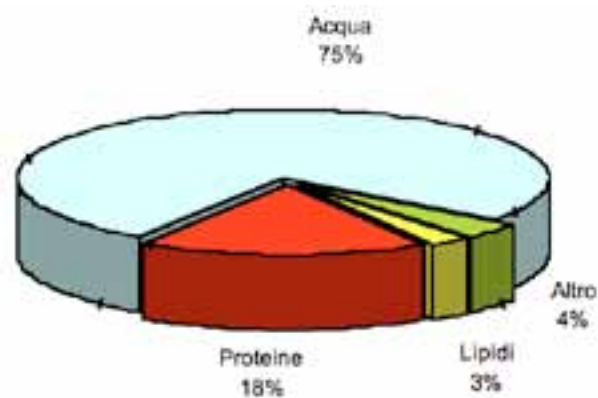
AGUGLIA

Valori nutrizionali e composizione (Per 100 grammi)

L'aguglia, di forma allungata come l'anguilla, è di colore grigio argenteo. Dalle carni saporite, raggiunge una lunghezza di 90 centimetri.

Valori nutrizionali: omega 3 (0,464g), valore energetico 89 Kcal/100g.

Calorie	kcal	89	Manganese	mg	0,025
Calorie	Kj	400	Retinolo (Vit.A)	mcg	18
Lipidi	g	2,7	Selenio	mg	0,38
Proteine	g	18	Proteine	mg	32
Acqua	g	78,03	Tiamina (Vit. B1)	mg	0,075
Sodio	mg	348	Riboflavina (Vit. B2)	mg	0,095
Fosforo	mg	210	Niacina (Vit. B3)	mg	4,2
Potassio	mg	345	Acidi grassi monoinsaturi	g	1,149
Ferro	mg	0,37	Acidi grassi polinsaturi	g	0,464
Magnesio	mg	40	Acidi grassi saturi	g	1,088
Zinco	mg	0,42	Colesterolo	mg	61
Rame	mg	0,042			



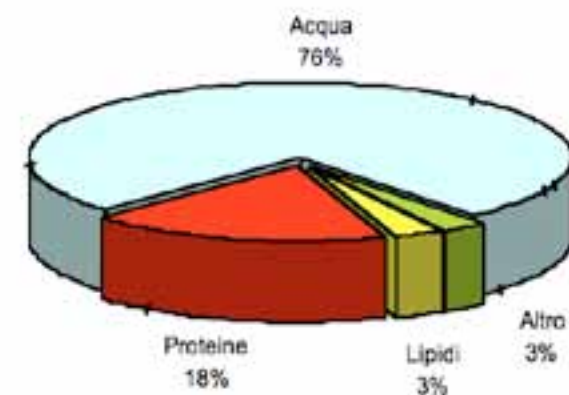
SURO o SUGARELLO

Valori nutrizionali e composizione (Per 100 grammi)

Il suro presenta una colorazione tendente al verde-blu e le sue dimensioni variano da 20 a 40 centimetri di lunghezza.

Valori nutrizionali: omega 3 (0,66 g), valore energetico 104 Kcal/100g.

Calorie	kcal	104	Fosforo	mg	224
Calorie	kj	435	Magnesio	mg	31
Acqua	g	77,2	Zinco	mg	1,45
Proteine	g	18,3	Rame	mg	0,14
Lipidi	g	3	Acidi grassi saturi	g	0,87
Sodio	mg	111	Acidi grassi monoinsaturi	g	0,58
Potassio	mg	212	Acidi grassi polinsaturi	g	0,66
Ferro	mg	0,9	Colesterolo	mg	65
Calcio	mg	125			



NASELLO

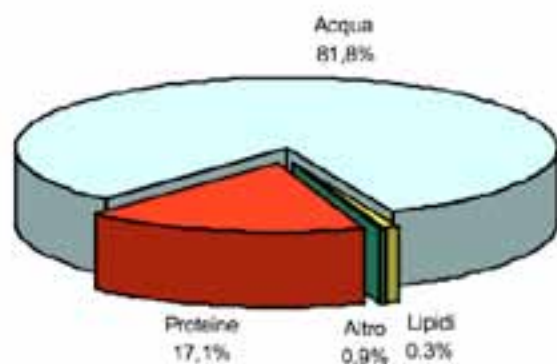
Valori nutrizionali e composizione (Per 100 grammi)



Il nasello è sostanzialmente un merluzzo e vive nei fondali sabbiosi e fangosi dei mari italiani. Le sue dimensioni più comuni variano da 30 a 40 centimetri, negli adulti mediterranei. Presenta corpo allungato, con il capo pronunciato e un'incisione a forma di V con apice sulla sommità della testa. Il colore è grigio-azzurro sul dorso, argentato lungo i fianchi e bianco sul ventre. Il nasello italiano è commercializzato sia fresco, sia congelato, mentre il merluzzo atlantico, intero o a filetti, nei nostri mercati è reperibile sia fresco, sia essiccato (nel qual caso assume il nome di stoccafisso), come pure salato ed essiccato (baccalà). Le carni del nasello sono bianche e pregiate, molto digeribili sia che il prodotto venga acquistato fresco, sia congelato o surgelato. La congelazione e la surgelazione, è importante ricordarlo, non compromettono le qualità di alcun pesce.

Valori nutrizionali: omega 3 (0,12g), valore energetico 71 Kcal/100g.

Calorie	kcal	71	Zinco	mg	2
Calorie	kJ	296	Rame	mg	0,3
Lipidi	g	0,3	Manganese	mg	0,012
Proteine	g	17	Selenio	mcg	16,5
Acqua	g	81,5	Retinolo (Vit. A)	mcg	2
Calcio	mg	25	Tiamina (Vit. B1)	mg	0,033
Sodio	mg	77	Riboflavina (Vit. B2)	mg	0,045
Fosforo	mg	194	Niacina (Vit. B3)	mg	1,095
Potassio	mg	320	Acidi grassi, monoinsaturi	g	0,07
Ferro	mg	0,7	Acidi grassi, polinsaturi	g	0,12
Magnesio	mg	20	Colesterolo	mg	50



PESCE SCIABOLA

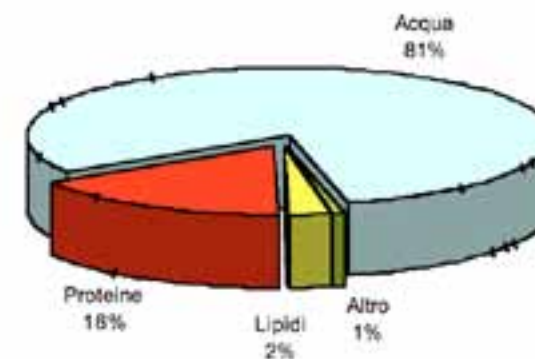
Valori nutrizionali e composizione (Per 100 grammi)



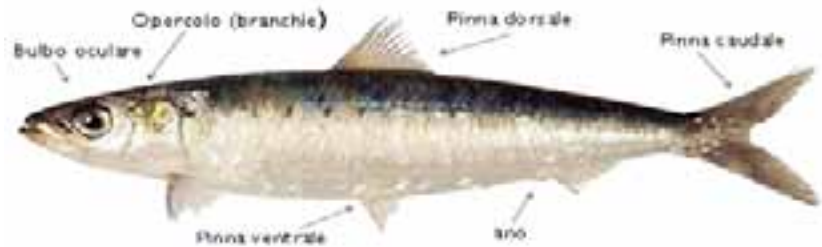
Il pesce sciabola o spatola presenta corpo allungato, nastriforme. Di colore argentato, privo di scaglie, può raggiungere i due metri di lunghezza.

Valori nutrizionali: omega 3 (0,8g), valore energetico 102 Kcal/100g.

Calorie	kcal	102	Potassio	mg	288
Calorie	Kj	427	Ferro	mg	0,81
Proteine	g	16,16	Magnesio	mg	27
Lipidi	g	2,4	Rame	mg	0,126
Acqua	g	78,94	Manganese	mg	0,019
Calcio	mg	4	Selenio	mg	0,048
Sodio	mg	90	Acidi grassi, polinsaturi	g	0,8
Fosforo	mg	263	Colesterolo	mg	39



COME RICONOSCERE LA FRESCHEZZA DEL PESCE



Non è molto difficile riconoscere un pesce fresco da uno stantio, basta imparare ad osservare con attenzione e a considerare una serie di parametri, i più semplici dei quali andiamo ora ad esaminare.

Già da una prima attenta osservazione di un banco vendita, è abbastanza semplice distinguere un pesce freschissimo: la brillantezza delle squame, il colore vivo e la rigidità sono spesso segni di freschezza facilmente individuabili anche da una distanza di un paio di metri.

Per un esame più accurato, controlleremo i seguenti parametri:

● *bulbo oculare:*

l'occhio del pesce deve presentarsi convesso, brillante, limpido. La concavità, l'opacità, la presenza di muco o patina biancastra sono invece segni di scarsa freschezza;

● *odore:*

all'olfatto, il prodotto deve presentare profumo di mare o salsedine, gradevole. Un odore fastidioso o, peggio, di rancido, indica poca freschezza;

● *rigidità:*

al tatto, il pesce deve presentare carni sode con mantenuta rigidità. Premendo con il polpastrello sulla superficie del corpo, nel caso di pesce fresco, l'impronta lasciata dal dito tende rapidamente a scomparire. Sollevando il prodotto per la coda e lasciando libero il pesce rivolto verso il basso, il corpo deve mantenere una posizione rigida, solitamente arcuata. Una rilassatezza delle carni depone a sfavore della freschezza;

● *branchie:*

la nostra prima osservazione dovrà essere diretta all'opercolo, vale a dire alla copertura branchiale che si trova al di sotto della testa del pesce. L'opercolo deve essere ben aderente al corpo e, nel prodotto freschissimo, si dovrà compiere un piccolo sforzo per sollevarlo. Nel caso in cui l'opercolo fosse non aderente o si staccasse con facilità dal corpo, il prodotto potrebbe non essere fresco. A questo proposito, tuttavia, è necessario precisare che, a volte e per comodità dell'acquirente, i rivenditori asportano attraverso l'opercolo branchie e interiora del pesce, quindi, in tali casi, la copertura branchiale non potrà essere aderente, pur in presenza di pesce fresco.

Sollevato l'opercolo, si potranno facilmente osservare le branchie il cui colore dovrà essere di un rosso vivace;

● *ano:*

l'ano del pesce freschissimo e fresco non è mai rilassato. Questa è un'osservazione spesso trascurata, ma molto utile, in quanto difficilmente il parametro risulta alterabile.

CORRETTO APPROCCIO DA PARTE DEL CONSUMATORE

Il pesce è un prodotto molto deperibile, pertanto è necessario fare particolare attenzione al momento dell'acquisto e alla sua conservazione. Nell'acquistare il pesce è buona norma osservare le caratteristiche di freschezza, come già spiegato. Vale pure la pena richiedere al venditore l'eviscerazione o, in alternativa, provvedere personalmente ad eliminare il prima possibile gli organi interni e a lavare il pesce con abbondante acqua corrente.

Una volta acquistato, inoltre, è bene evitare di lasciar esposto il prodotto a temperature non idonee (la temperatura corretta di mantenimento per un pesce fresco varia da 0 a 3°C), pertanto si consiglia di utilizzare borse termiche e recarsi a casa il prima possibile.

Il pesce fresco va consumato al più presto e comunque non oltre uno o due giorni (meglio nelle 24 ore), conservato in frigorifero coperto da una pellicola alimentare. Se il pesce è "freschissimo", è possibile congelarlo e conservarlo a -18°C per un paio di mesi.

Se il prodotto è scongelato, non può essere ri-congelato e deve essere consumato al più presto.

Utilizzazione

Secondo il tipo di cottura, vi possono essere modificazioni dell'apporto calorico. Il modo più salutare per consumare il pesce azzurro è la cottura alla griglia che riduce il tenore di grassi, mentre le frittiture, pur molto appetibili, aumentano il potere calorico, a causa dell'apporto in calorie fornito dall'olio.



Metodi di conservazione

Il consiglio migliore è di consumare il pesce azzurro –e il pesce in generale- fresco e in giornata, tuttavia esistono metodi di conservazione interessanti a livello industriale che non alterano molto le qualità organolettiche del prodotto.

La produzione industriale del pesce azzurro comprende due categorie: conserve e semiconserve.

● Conserve:

sono prodotti (ad es. alici, sardine, filetti di sgombro sott'olio, al naturale o in salsa) confezionati in contenitori chiusi ermeticamente e sterilizzati ad alte temperature. Possono essere conservati a temperatura ambiente e per lunghi periodi (anche alcuni anni).

● Semiconserve:

sono prodotti (ad es. alici sott'olio, salate, marinate) non sterilizzati dopo il confezionamento in contenitori chiusi ermeticamente, i quali, di conseguenza, hanno una durata di conservazione più limitata rispetto ai prodotti precedenti. Vanno conservati in luoghi freschi o in frigorifero.

● Salatura:

Il sale blocca la proliferazione di microrganismi potenzialmente patogeni, ma, aumentando la percentuale di sodio, diminuiscono i valori nutrizionali.

La salatura può avvenire immergendo il pesce in una soluzione al 10% o maggiore di sale, oppure ponendo il pesce fra strati di sale tal quale.

● Sott'olio:

Il pesce fresco, una volta sottoposto a bollitura in acqua salata, pulito da squame, pelle, lische e asciugato è inserito in vasi o barattoli coperti di olio.

PERICOLI SANITARI

Il consumo di pesce azzurro, in casi particolari di cattiva conservazione e di inquinamento marino, può recare danni alla salute.

Metalli

Nel caso in cui il pesce viva in acque contaminate da mercurio, metallo che può provocare danni al sistema nervoso, oltre che a cervello e reni, i rischi per l'uomo possono essere concreti. Le specie meno esposte al rischio di contaminazione, tuttavia, sono proprio quelle di piccola taglia, quali alici, sardine e sgombri. Un adeguato monitoraggio delle acque di pesca, come avviene nei nostri mari, è pertanto indispensabile per garantire un prodotto sano.

Un altro metallo presente nel pesce è il nichel, il quale, in soggetti particolarmente sensibili, può creare problemi allergici con eruzioni cutanee.

Le persone sensibili dovrebbero moderare il consumo di pesce fresco e surgelato ed evitare quello conservato.



Parassiti

Alcune specie ittiche, quali alici e sardine, sono consumate anche crude. La possibile presenza di parassiti intestinali, come l'*Anisakis* e altri nematodi, può in questi casi provocare problemi anche gravi.

L'*Anisakis simplex* (ma pure lo *Pseudoterranova*) è un nematode molto spesso presente come parassita intestinale in numerosi mammiferi marini. Il problema ci riguarda da vicino, in quanto l'*Anisakis*, nello stadio larvale, è presente come ospite intermedio in numerosi pesci comunemente commercializzati nel nostro territorio, quali lo sgombro, la sardina, l'acciuga, il merluzzo/nasello, l'aringa, la triglia, il tonno, la rana pescatrice, il pesce spada e il salmone.

L'uomo si può infestare mangiando pesce parassitato crudo, poco cotto o in salamoia. Nei pesci sopra ricordati, i nematodi si posizionano inizialmente nei visceri, per poi migrare nelle carni. Una buona eviscerazione limita molto i rischi, ma conviene comunque porre estrema attenzione ad eventuali rigonfiamenti delle masse muscolari perchè potrebbero essersi incistate larve del verme.

Già dopo un paio d'ore dall'ingestione del pesce infestato, i parassiti possono provocare nausea, vomito e dolori addominali, fino a sfociare in ulcere intestinali, coinvolgendo, in seguito, anche il fegato. Sono possibili pure allergie e shock anafilattico.

Il rischio, tuttavia, si annulla cuocendo il pesce per 10 minuti a 60°C o congelandolo a -20°C per almeno 24 ore (Regolamento CE 853/2004).



Per poter esercitare la pesca professionale è necessario essere in possesso di una licenza, in cui è indicato il sistema di pesca che può essere praticato.

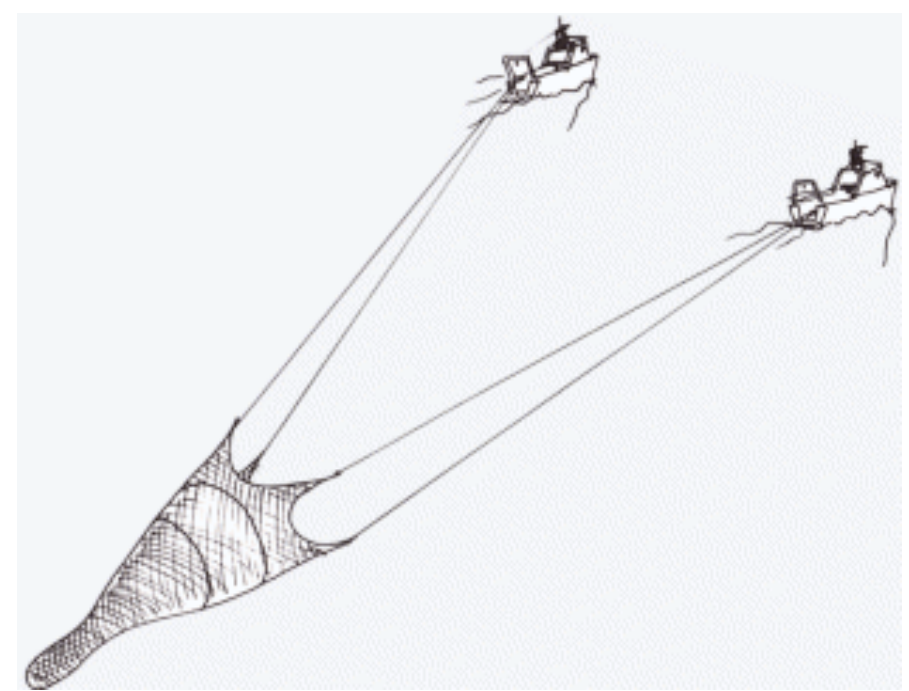
I sistemi di pesca permessi dalla normativa sono dodici, ma, per il pesce azzurro, ne ricordiamo due in particolare che sono fra i più comuni.

Pesca con lampare

Nella pesca tramite fonti luminose, il pesce è attratto dalla luce e quando la quantità è consistente, si cala la rete e si procede alla cattura. Per tale metodo si usano grosse lampade, dette anche "lampare". La pesca con fonti luminose avviene, naturalmente, di notte.

Pesca con volante

Questo tipo di pesca viene esercitata con il traino di un'unica rete a forma di tronco di cono da parte di due imbarcazioni che navigano a una distanza di 300-400 metri l'una dall'altra (*vedi disegno pagina seguente*). Normalmente, le due imbarcazioni sono di stazza medio grande e di lunghezza superiore ai 20 metri, anche in considerazione della rete e della resistenza che questa incontra nell'acqua durante il traino. La pesca viene esercitata entro le 20-40 miglia (pesca costiera ravvicinata).



La rete non entra mai in contatto con i fondali, ma è stesa nella colonna d'acqua; la profondità può essere regolata a seconda della posizione dei banchi di pesce. Con questo tipo di pesca vengono catturate prevalentemente le specie pelagiche (di mare aperto) e in particolare il pesce azzurro.

La rete è calata da una delle due imbarcazioni; viene passato successivamente il cavo di traino all'altra imbarcazione che percorre una rotta parallela. In questa tipologia di pesca, ha particolare rilevanza l'individuazione dei banchi di pesce, effettuata con l'ecoscandaglio. È uno strumento fondamentale per lo svolgimento dell'attività: permette, infatti, non solo di individuare il banco, ma anche di valutarne la consistenza e la posizione sull'asse verticale.

Le imbarcazioni che svolgono questo tipo di pesca in genere escono di notte o alle prime ore dell'alba, per rientrare il pomeriggio in modo da poter commercializzare immediatamente il prodotto che nell'arco di poche ore giunge freschissimo sui banchi di vendita, nei ristoranti e nelle industrie di lavorazione e trasformazione.

Le aree di pesca, la distanza dalla costa e la profondità di cattura possono subire notevoli variazioni a seconda della stagione, della temperatura dell'acqua e delle migrazioni legate spesso anche al fenomeno riproduttivo.

Il tempo di calata delle reti varia da 45 a 60 minuti. Prolungare il periodo di pesca può avere effetti negativi sulle caratteristiche organolettiche del pescato, che viene ad ammassarsi sul fondo della rete, con conseguenti fenomeni di asfissia, schiacciamento, emorragia, lacerazioni cutanee e delle pareti addominali che inevitabilmente compromettono le caratteristiche igienico-sanitarie e la conservabilità del prodotto.

È importante, pertanto, ridurre i tempi di calata ed eliminare il pesce rimasto impigliato nelle parti esterne delle reti e che ha subito lesioni e traumi. Questo consente di aumentare e valorizzare la qualità del prodotto commercializzato.

Altra fase molto importante e critica è quella del salpamento (recupero) della rete e baiatura del pescato (mettere a contatto il pesce appena pescato con una miscela di acqua e ghiaccio) che in genere viene fatta alternativamente da una e dall'altra imbarcazione.

Da un'unica pescata possono derivare più sacchi di pesce (cosiddetti tagli) che sono convogliati in grandi vasche di acciaio contenenti ghiaccio e acqua per raffreddare immediatamente il prodotto e consentirne così una migliore conservazione.

Il ghiaccio può essere prodotto a bordo del motopeschereccio con acqua potabile mescolata ad una modesta quantità di acqua di mare pulita, oppure in stabilimenti a terra, le cosiddette "case del ghiaccio".

La ghiacciatura immediata del prodotto consente da un lato di rallentare la proliferazione batterica e i conseguenti processi di degradazione, dall'altro di prolungare la vita commerciale del prodotto e mantenere più a lungo inalterate le caratteristiche organolettiche.

La cernita e la selezione del pescato inizia subito dopo le operazioni di salpamento. Viene fatta manualmente su tavoli di legno, per evitare lo scivolamento del prodotto a terra. Gli esemplari con lesioni cutanee, con lacerazione dell'addome o comunque non idonei sono eliminati. Durante questa fase, devono essere rispettate rigorose norme igienico-sanitarie da parte degli operatori e deve essere fatto uso di abbondante acqua di mare pulita per le operazioni di lavaggio.



Il confezionamento viene fatto di norma in cassette monouso di polistirolo, con fori per la fuoriuscita dell'acqua derivante dalla fusione del ghiaccio, che contengono circa 7 Kg di pesce azzurro. A volte, possono essere utilizzate anche cassette di legno monouso, quando il prodotto è destinato al congelamento e poi alla trasformazione in farina di pesce. Si tratta di un'evenienza abbastanza frequente che si verifica quando il prezzo di mercato è molto basso e non c'è richiesta da parte di acquirenti.

Subito dopo il confezionamento, il pescato viene sottoposto a una nuova ghiacciatura. È una fase molto importante che consente di mantenere più a lungo le caratteristiche organolettiche del prodotto e rallentare i processi di degradazione batterica. Di norma, il rapporto ghiaccio-pesce dovrebbe essere di 1 a 2 o al massimo di 1 a 3. Vale a dire 1 Kg di ghiaccio per due di pesce. Ovviamente, gioca un ruolo importante la temperatura esterna e la possibilità o meno di stoccare le casse in cella frigorifera. È buona prassi igienica fare in modo che il ghiaccio non oltrepassi il bordo superiore della cassetta, in modo da evitare schiacciamenti del pescato in caso di sovrapposizione di più cassette.

Un altro sistema di conservazione consiste nel porre il pesce azzurro in contenitori non forati, con acqua, sale e ghiaccio. È importante verificare che l'acqua sia costantemente a temperatura inferiore ai 4° C. Devono essere fatte, pertanto, opportune aggiunte di ghiaccio.

Questo tipo di conservazione inizia a bordo dei pescherecci e prosegue fino ai mercati e alle fasi successive di distribuzione all'ingrosso; non è ammessa nella distribuzione al dettaglio.

Numerose verifiche sperimentali hanno evidenziato che questo metodo di conservazione permette di mantenere inalterate per alcuni giorni la freschezza e le caratteristiche organolettiche del prodotto.

Le eventuali criticità sono legate alla potabilità dell'acqua impiegata, al rinnovo o alla sostituzione della stessa quando è imbrattata di sangue e all'aggiunta costante di ghiaccio per mantenere la temperatura sempre prossima a 0° C.



Al giorno d'oggi, le imbarcazioni da pesca sono diventate dei veri e propri stabilimenti di lavorazione, dove il prodotto viene non solo pescato, ma anche confezionato e preparato per le fasi successive della commercializzazione. Per tale motivo, è essenziale il rispetto di buone pratiche igieniche da parte del personale addetto alla lavorazione. Comportamenti scorretti si possono ripercuotere sulla sicurezza alimentare e sulla conservabilità del prodotto.

Anche sotto l'aspetto strutturale, l'imbarcazione deve rispondere a precisi requisiti igienici: le aree di lavoro devono essere di dimensioni adeguate e perfettamente pulite. Devono essere evitate situazioni di rischio di contaminazione del pescato da parte di carburanti, oli, grassi, fumi, materiali di scarto, acque di sentina (parte inferiore dello scafo, dove si raccolgono le acque di scolo), ecc.

Il ponte di coperta deve essere strutturato in modo da presentare un'area abbastanza ampia dedicata al salpamento del prodotto che, nel caso del pesce azzurro, viene subito posto in vasconi contenenti ghiaccio; una seconda area è dedicata alla selezionatura e incassetamento del pescato fatti su tavoli di legno; una terza area è dedicata alla ghiacciatura e allo stoccaggio provvisorio del pesce, in attesa di essere trasferito nelle celle frigorifere. Tutte le superfici a bordo devono essere lisce, di materiale lavabile, disinfettabile e atossico. Le aree devono essere correttamente organizzate, gli impianti oleodinamici (tubature idrauliche) sottoposti a frequenti operazioni di manutenzione; il punto di captazione dell'acqua di mare, utilizzata nelle fasi di lavorazione, deve essere posizionato possibilmente a prua e a una profondità tale da non risentire di eventuali fonti di contaminazione provenienti dall'imbarcazione.

A bordo sono presenti comunque due o più serbatoi per lo stoccaggio dell'acqua potabile.

Le reti e gli altri strumenti per la pesca sono costruiti con materiali sintetici, impermeabili e imputrescibili. Vengono stoccati e conservati in ambienti asciutti e puliti, protetti da ogni possibile contaminazione esterna.

La periodica manutenzione delle imbarcazioni e delle attrezzature da pesca rappresenta un elemento essenziale per garantire la salubrità e la qualità del pescato.

La taratura degli strumenti di bordo e la sostituzione delle parti usurate devono essere eseguite giornalmente, come pure deve essere quotidianamente controllata la funzionalità dei macchinari. Eventuali rotture con perdita di olio, carburante e grasso devono essere immediatamente riparate per evitare che possano costituire fonte di contaminazione del pescato. Le celle, mantenute in perfetto stato di pulizia, devono essere tarate a temperatura prossima a 0°C per garantire una corretta conservazione del prodotto. Il mancato rispetto della catena del freddo può avere ripercussioni molto negative sulla conservazione del pescato.



Il personale che opera a bordo dei motopescherecci deve rispettare gli standard igienico-sanitari, per evitare di contaminare il prodotto.

In particolare:

- deve indossare abbigliamento adeguato in perfetto stato di pulizia, stivali di gomma, grembiuli, guanti, cerate ...;
- eventuali ferite devono essere protette con bende impermeabili;
- non deve indossare bracciali, anelli, piercing che possano rappresentare un pericolo fisico per il pescato e pure essere causa di infortuni sul lavoro;
- non deve fumare, mangiare, bere nelle aree di lavoro;
- deve lavarsi accuratamente le mani con acqua potabile e sapone prima di iniziare l'attività di lavorazione e dopo aver fatto uso dei servizi igienici o aver svolto operazioni di lavoro non pulite, in generale.

Il livello igienico delle aree di salpamento, lavorazione, incassettamento e stoccaggio del prodotto deve essere alto, in considerazione del fatto che eventuali contaminazioni potrebbero ripercuotersi sul pescato. Negli ambienti di lavoro, la componente organica costituita da muco, sangue, squame favorisce la formazione di biofilms (aggregazione di microrganismi) che rappresentano un substrato ideale per la sopravvivenza e la proliferazione dei batteri. Pertanto, le operazioni di pulizia e sanificazione devono essere eseguite regolarmente secondo programmi predefiniti, con rimozione di eventuali residui organici, detersione delle superfici con prodotti sgrassanti e, infine, con applicazione di disinfettanti e risciacquo finale per allontanare eventuali residui.

I prodotti chimici utilizzati non devono rappresentare un pericolo per il pescato e per l'ambiente circostante: devono possedere, oltre ad una sicura efficacia, anche elevata biodegradabilità, bassa tossicità e non devono avere effetti residui.



Questa operazione può essere fatta manualmente o con nastri trasportatori in punti di sbarco autorizzati dall'autorità competente e dislocati, in genere, in vicinanza di mercati ittici all'ingrosso o di sale aste per la commercializzazione del pescato. Tutte le operazioni sono svolte rapidamente e nel rispetto di buone pratiche igieniche, per evitare la possibile contaminazione del prodotto.

Le aree di sbarco devono rispondere ai requisiti strutturali e gestionali previsti dalla nota del Ministero della Salute DG SAN (Direzione Generale Sanità) 25442 del 10/8/10.

La pavimentazione, in particolare, deve essere leggermente inclinata verso chiusini a sifone muniti di griglia per evitare il ristagno di acqua e sottoposta a frequenti operazioni di pulizia per allontanare eventuali residui di materiale organico derivante dalle operazioni di scarico.

Lo sbarco deve essere fatto nel più breve tempo possibile per non compromettere la catena del freddo. Considerati i notevoli quantitativi che vengono sbarcati dai singoli motopescherecci, a volte oltre mille cassette, a terra si procede immediatamente alla ghiacciatura del pescato e all'allestimento di pallet che, avvolti con film plastici, vengono trasferiti all'interno della sala aste o caricati direttamente sui mezzi di trasporto.

Particolare attenzione viene posta dagli operatori durante questa operazione, che si presenta critica per le possibili fonti di contaminazioni: veicoli, persone, uccelli, rifiuti, sottoprodotti, materiali estranei.

Tutta l'area deve essere sottoposta a frequenti operazioni di pulizia, disinfezione, disinfestazione e derattizzazione.

Costante è l'attività di controllo di questo punto della filiera da parte dei Servizi Veterinari con l'obiettivo di garantire la sicurezza alimentare, accertare la tracciabilità sulla base della documentazione di scorta (foglio di sbarco, logbook o giornale di pesca elettronico), controllare l'etichettatura, verificare le corrette modalità di conservazione e

trasferimento del prodotto all'interno del mercato o agli stabilimenti di lavorazione e trasformazione. Frequente è anche l'attività di campionamento per valutare eventuali contaminazioni di tipo chimico o biologico.

Il controllo della produzione primaria assume un ruolo fondamentale per poter garantire la salubrità del prodotto lungo tutta la filiera produttiva. Da qui l'importanza di verificare il livello di contaminazione del pescato e delle aree di produzione da batteri, parassiti, virus, metalli pesanti, diossine, furanici, IPA (idrocarburi policiclici aromatici), PCB (policlorobifenili), ecc. Questi dati sono essenziali per una più corretta valutazione del rischio che consente di individuare le situazioni di criticità e di possibile pericolo per il consumatore, con conseguente blocco immediato della commercializzazione del pescato.

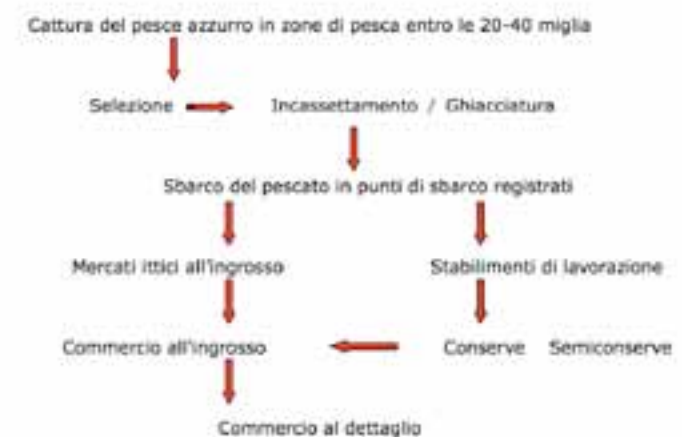
Le caratteristiche microbiologiche, chimiche e biotossicologiche dei prodotti della pesca sono strettamente correlate all'ambiente dove i pesci vivono. Nell'acqua, i pesci e i molluschi trovano il nutrimento e l'ossigeno, essenziali per le loro funzioni vitali, ma vi possono trovare anche batteri patogeni quali salmonelle, vibrio, listerie, oppure parassiti quali nematodi (Anisakis e altri) e protozoi, oltre ad agenti virali, come i norovirus e il virus dell'epatite.

La penetrazione di tali patogeni di solito avviene attraverso le mucose dell'apparato gastrointestinale, le branchie e, in misura minore, attraverso la cute.

Le masse muscolari del pesce in vita sono sterili; durante le fasi della cattura, a causa dello stress e dei traumi, la sterilità viene persa.

Le sostanze chimiche che sono presenti nell'ambiente, quali metalli pesanti, diossine, PCB e IPA, sono assorbite dai pesci attraverso la catena alimentare. Si tratta per lo più di sostanze liposolubili che si accumulano nei grassi di deposito e che persistono a lungo, rappresentando un pericolo notevole per il consumatore se presenti in concentrazioni elevate. A questo proposito, i Servizi Veterinari operano una costante attività di monitoraggio delle aree di pesca per valutare eventuali situazioni critiche, che, nel caso, andranno gestite con specifici provvedimenti cautelativi, vietando la pesca fino al ripristino dei parametri ambientali di accettabilità, accertati dagli esami di laboratorio.

La filiera del pesce azzurro pescato nell'Alto Adriatico



Il regolamento CE n.178/02 stabilisce la necessità di garantire livelli uniformi di sicurezza alimentare in tutti i Paesi della Comunità, al fine di consentire la libera circolazione delle merci. Situazioni di disomogeneità porterebbero inevitabilmente a ripercussioni commerciali e di difficoltà nel libero scambio.

Per garantire la sicurezza alimentare, è necessario controllare tutta la filiera produttiva, dalla produzione primaria fino alla fase terminale della somministrazione del prodotto al consumatore finale. Non a caso, nel Libro Bianco della Comunità Europea si parla di controllo dalla terra alla tavola; per i prodotti ittici è più corretta la dizione "dal mare" o "dalle aree di allevamento alla tavola del consumatore". L'obiettivo è creare un clima di fiducia e di trasparenza basato su principi e su dati scientifici validati da organismi qualificati.

La sicurezza alimentare del pesce azzurro è garantita attraverso l'applicazione, da parte degli Operatori del Settore Alimentare (OSA), di piani di autocontrollo basati su principi dell'HACCP e dell'analisi del rischio con le fasi di valutazione, gestione e comunicazione. L'art. 5 del Reg. CE n. 852/04 impone all'OSA di predisporre e mettere in atto procedure per il controllo dei pericoli igienico-sanitari che possono essere presenti nei prodotti della pesca depositati, lavorati, trasformati, confezionati e commercializzati.

Il piano di autocontrollo ha come obiettivo la prevenzione delle non conformità igienico-sanitarie e l'adozione delle misure correttive quando il processo non è più sotto controllo, per eliminare o quantomeno ridurre a livelli accettabili i rischi per il consumatore.

Il piano di autocontrollo deve essere applicato con flessibilità, in relazione alle dimensioni dell'impresa, della complessità del ciclo produttivo e dei pericoli che possono essere presenti nell'alimento.

Gli esami di laboratorio, che ogni impresa effettua, rappresentano uno strumento di verifica e di convalida del corretto funzionamento della procedura e della rispondenza degli alimenti commercializzati ai criteri

di sicurezza e di igiene previsti dalla normativa in materia.

Accanto all'attività di controllo da parte degli OSA, il pesce azzurro è sottoposto a ispezioni e verifiche anche da parte dei Servizi Veterinari, dal momento dello sbarco fino alle fasi di trasformazione, commercializzazione e vendita al dettaglio. In particolare, presso i mercati ittici all'ingrosso è sottoposto a verifiche per valutare lo stato di freschezza, la presenza di contaminanti chimici e la ricerca di eventuali parassiti tipo Anisakis.

La valutazione dello stato di freschezza è fatta sulla base delle caratteristiche organolettiche: aspetto generale del corpo, occhio, consistenza delle masse muscolari, branchie, rigidità cadaverica, odore.

Il pesce appena pescato ha un aspetto brillante, lucente, le squame sono salde e aderenti al corpo e l'addome integro e retratto. L'occhio si presenta convesso, vivo, vitreo mentre con il passare del tempo diventa concavo, opaco, lattiginoso. La consistenza dei tessuti è sodo-elastica; diventa flaccida nei prodotti stantii con perdita della tonicità delle masse muscolari che, alla pressione, conservano l'impronta. Le branchie hanno un colore rosso bordeaux nei prodotti appena pescati, diventano di colore rosso mattone nei prodotti alterati.

Altro aspetto da non trascurare è la rigidità cadaverica presente nei prodotti freschissimi, ma che scompare rapidamente, considerato il basso livello di glicogeno presente nelle masse muscolari. Per tale ragione, possiamo trovare pesci freschi che non presentano più il "rigor mortis". A volte, si possono riscontrare tentativi fraudolenti di far apparire come freschissimi prodotti ittici che presentano una falsa rigidità cadaverica, ottenuta con parziale congelamento del pescato.

Anche l'odore riveste una notevole importanza; subisce delle continue modifiche nel tempo: salso nei pesci freschi, dolciastro, sgradevole e ammoniacale nei soggetti alterati.

Durante le fasi della conservazione dei prodotti ittici, c'è una progressiva modificazione della composizione chimica dei tessuti con sviluppo di metaboliti come trimetilammina (TMA-N), dimetilammina, ammoniaca, acido solfidrico, dimetilsolfuro, metilmercaptano che hanno soglie di percezione all'olfatto molto basse per cui vengono individuati precocemente, ancora prima che compaiano le alterazioni. Da qui l'importanza di "annusare" il prodotto per esprimere un giudizio completo sulla freschezza.

Oltre che con l'esame delle caratteristiche organolettiche, la freschezza può essere valutata anche con la determinazione della TMA-N che si forma a seguito di una riduzione operata da enzimi batterici dall'ossido di TMA-N, normalmente presente nei pesci di acqua salata.

La TMA-N è assente nei pesci appena catturati, ma compare ed aumenta durante le fasi di conservazione, pertanto la sua individuazione è un indicatore valido dello stato di freschezza del pesce.

Nel pesce azzurro, se non conservato correttamente a temperatura di refrigerazione, si possono riscontrare livelli elevati di istamina. Si tratta di una ammina biogena che deriva dalla decarbossilazione della istidina amminoacido, presente nelle masse muscolari di clupeidi (es. la sardina e l'aringa), sgombridi, engraulidi (es. l'alice), ecc. Il processo è legato a una proliferazione batterica di germi gram negativi per mancato rispetto della temperatura di conservazione del prodotto. Sono particolarmente pericolose le aringhe salate e la pasta di acciughe sott'olio, se nel periodo che intercorre tra la pesca e le fasi di preparazione non è mantenuta costante la temperatura di refrigerazione.

Da rilevare, inoltre, che il processo di maturazione enzimatica al quale sono sottoposti questi prodotti favorisce la formazione di istamina.

Le conseguenze per il consumatore sono di tipo allergico con prurito, orticaria, arrossamento del viso e del collo, nausea, vomito, diarrea, cefalea e vertigini. Nei casi più gravi si può arrivare allo shock anafilattico con collasso cardiocircolatorio.

Nelle persone con insufficienza epatica, con ulcera peptica, asma, allergie o che assumono farmaci antidepressivi la sensibilità risulta

maggiore. La dose tossica per l'uomo è pari a 100mg anche se sono stati descritti casi di intossicazione con dosi inferiori.

Da sottolineare che l'istamina è termolabile, pertanto, per una completa denaturazione, è necessario un trattamento di 90 minuti a 116°C. L'attività di controllo da parte dei Servizi Veterinari per prevenire questo pericolo è svolta in tutte le fasi della produzione, lavorazione e commercializzazione del pesce azzurro, attuando specifici controlli sulla corretta conservazione del prodotto e piani di monitoraggio con campionamenti mirati per verificare il rispetto dei criteri di sicurezza definiti dal Reg. CE n. 2073/05.

Altro controllo che viene eseguito nel pesce azzurro da parte dei Servizi Veterinari è la ricerca di metalli pesanti e in particolare di cadmio, piombo e mercurio. Le analisi finora effettuate sul prodotto pescato nell'alto Adriatico hanno dimostrato che i valori riscontrati sono ampiamente nei limiti definiti dal Reg. CE n.1881/06 e quindi vi è assoluta garanzia per il consumatore.

Anche i microcontaminanti ambientali tipo diossine, furanici, PCB, IPA sono di gran lunga inferiori ai limiti fissati dalla normativa.

Alla luce di questi dati emerge che il pesce azzurro proveniente dall'alto Adriatico risponde appieno ai criteri di sicurezza definiti dal Reg. CE n. 1181/06.

RICETTE DELLO CHEF

Danilo Baratto

Amedeo Sandri

Gianluca Tomasi

Ivo Zorzo

DANILO BARATTO

E' lo chef del Ristorante "Da Remo" di Vicenza, di proprietà della famiglia Baratto.

Negli anni 90 ha lavorato come cuoco presso i ristoranti Enoteca "Pinchiorri" di Firenze, "L'albereta" di Varazze (SV), "Erbusco" a Brescia e, fino al 2005, "Cinzia e Valerio" di Vicenza, per dirigere quindi la cucina del ristorante "Da Remo".



Insalata di "castraure" con alici marinate

Ingredienti per 4 persone:

500g di alici marinate a tocchetti
30g di pinoli tostiti
30g di uvetta ammorbidita in acqua
polpa di pomodoro tagliato a cubetti
150g di mozzarella di bufala tagliata a cubetti
erba cipollina fresca tagliata a rondelle
olio extravergine d'oliva
succo di limone
500g castraure (frutto apicale della pianta di carciofo di S. Erasmo, Venezia)
sale e pepe

Procedimento:

pulire le "castraure" e affettarle sottilmente, condire con sale, pepe, olio extravergine d'oliva e succo di limone.
Aggiungere il resto degli ingredienti mescolare e servire



Torta di sarde

Ingredienti per 4 persone:

1kg di sarde fresche diliscate
1kg di patate sbollentate e affettate
500g di carciofi affettati
500g di porro (la parte bianca affettata)
olio extra vergine
pane grattugiato
sale e pepe

Procedimento:

foderare con la carta da forno uno stampo rotondo a cerniera.
Stendere a strati le patate, le sarde, i carciofi, il porro, ripetere i passaggi e chiudere con uno strato di patate.
Condire ogni strato con sale, pepe e olio extravergine di oliva.
Spolverare con pane grattugiato e cuocere in forno.
Servire caldo.



Sarde in saor

Ingredienti per 4 persone:

1kg sarde fresche
500g cipolle bianche
50g uvetta
50g pinoli
1 bicchiere aceto bianco
½ bicchiere vino bianco
farina bianca

Procedimento:

pulire le sarde togliendo la testa e diliscarle, lasciando i filetti uniti dalla parte della schiena. Infarinare le sarde e friggerle nell'olio, scolarle, salare e pepare.
Affettare sottili le cipolle, metterle in una casseruola con un goccio di olio extravergine d'oliva, aggiungere la foglia d'alloro, cannella, chiodi di garofano, la buccia del limone e far cuocere il tutto a fuoco coperto senza che le sarde prendano colore. Quando la cipolla è cotta, salare e aggiungere l'aceto, il vino bianco, pinoli e uvetta. Portare a ebollizione e poi spegnere.
Disporre le sarde fritte sul piatto, sopra ogni sarda sistemare la cipolla con qualche pinolo e un po' d'uvetta.
Servire a temperatura ambiente.



Risotto al limone con pesce azzurro

Ingredienti per 4 persone:

300g di pesce azzurro (alici, sarde, sgombro, nasello, sciabola, tutto sfilettato e tagliato a cubetti)
fondo di crostacei "rosso"
brodo vegetale
300g di riso vialone nano
buccia candita di limoni non trattati
parmigiano

panna da cucina
olio extra-vergine
aglio tritato
cipolla tritata
sale e pepe

Procedimento:

in una casseruola rosolare la cipolla, aggiungere il riso e tostarlo, bagnare con il brodo vegetale e procedere con la cottura del risotto.

Nel frattempo rosolare in una padella l'aglio con l'olio, aggiungere i cubetti di pesce, salare e pepare, bagnare con il fondo di crostacei e farlo ridurre.

Quando il riso è quasi cotto, amalgamarlo con qualche cucchiata di panna e mantecarlo con il limone candito e il parmigiano.

Canditura del limone: tagliare le bucce di 2 limoni a striscioline sottili e mettere in una piccola casseruola; coprire di acqua fredda e far prendere il bollore, scolare e raffreddare velocemente con acqua ghiacciata. Rimettere in una casseruola con succo filtrato di 4 limoni, zucchero e far cuocere.

Aggiustare di sale e pepe.

Versare il riso sul piatto e sistemare al centro il pesce precedentemente cotto.



Sciabola impanata con ripieno di Asiago

Ingredienti per 4 persone:

400g di pesce sciabola sfilettato e tagliato in 8 parti uguali
4 uova
mollica di pane passata a setaccio
farina di mandorle dolci
farina 00
200g di Asiago dolce
4 filetti di acciughe dissalate
olio extravergine
purea di carciofi e tonno
dadolata di pomodoro
sale e pepe

Procedimento:

sistemare al centro di un filetto di sciabola un pezzo di Asiago e un filetto di acciuga, riporre sopra un altro pezzo di sciabola, salare, pepare e passarlo prima nella farina 00, poi nell'uovo sbattuto ed infine nella mollica di pane precedentemente mescolato in parti uguali con la farina di mandorle. Cuocere la sciabola così impanata in una padella con olio extravergine. Servire accompagnata alla purea di carciofi e alla dadolata di pomodoro.

AMEDEO SANDRI

Lo chef Amedeo Sandri è una delle figure più rappresentative della gastronomia Italiana. Cuoco, giornalista e scrittore, Sandri ha collaborato con alcuni tra i migliori ristoranti del Veneto e ha pubblicato diversi libri di ricette tradizionali venete.



Riso venere e sgombro

Ingredienti per 4 persone:

280g di riso venere
480g di filetti di sgombro fresco
Brodo di pesce
Pangrattato
Olio extravergine di oliva
1 bicchiere di vino bianco secco
Aglio
Prezzemolo
Sale e pepe

Procedimento:

lessare il riso in una quantità adeguata di brodo di pesce in ebollizione, scolarlo e condirlo con olio e aglio, pepandolo un poco. Pennellare di vino bianco i filetti di sgombro, salarli, peparli e passarli nel pangrattato. Cuocerli in forno già caldo a 200° fino a dorarli. Sistemarli sul riso venere e cospargere di prezzemolo tritato.



Cous cous e sarde

Ingredienti per 4 persone:

160g di cus cus precotto
Brodo di pesce
Olio extravergine di oliva
200g di ceci lessati
Aglio
Poco succo di limone
12 sarde fresche
Semi di finocchio
Pangrattato
Sale e pepe

Procedimento:

seguendo le indicazioni sulla confezione, preparare il cus cus usando il brodo di pesce al posto dell'acqua. Frullare i ceci con mezzo bicchiere di brodo di pesce, otto cucchiaini d'olio, quattro di succo di limone, poco sale e pepe, ottenendo una sorta di crema vellutata.

Sfilettare le sarde, salarle, peparle e passarle nel pangrattato, aromatizzato con pochi semi di finocchio pestati. Cuocerle in forno caldo a 200° per pochi minuti.

Versare sul piatto la passata di ceci, disporvi sopra il cus cus e i filetti di sarda e servire.



Orzo e nasello

Ingredienti per 4 persone:

160g di orzo perlato
Brodo di pesce
Vino bianco secco
480g di polpa di nasello
8 cucchiaini di passata di pomodoro
8 olive nere
Pangrattato
Aglio
Prezzemolo
Olio extravergine di oliva
Sale e pepe

Procedimento:

seguendo le istruzioni sulla confezione, lessare l'orzo in una quantità adeguata di brodo di pesce, poi scolarlo e condirlo con un filo d'olio.

Tagliare la polpa di nasello a grossi cubi, salarli, peparli e passarli al pangrattato. Rosolarli in padella antiaderente con olio e aglio, spruzzarli di vino bianco secco e aggiungere la passata di pomodoro e le olive snocciolate e ridotte a piccoli spicchi.

Aggiustare di sale e pepe e cospargere con poco prezzemolo tritato, prima di servire assieme all'orzo.



Farro e aguglia

Ingredienti per 4 persone:

160g di farro in chicchi
Olio extravergine di oliva
Poco aceto di vino bianco
480g di filetti di aguglia
80 capperi sott'aceto
Pangrattato
4 cucchiaini di pesto di basilico
8 pomodori secchi sott'olio
Brodo di pesce
Sale e pepe

Procedimento:

segundo le istruzioni sulla confezione, lessare il farro in una giusta quantità di brodo di pesce, poi scolarlo e condirlo con il pesto di basilico e pochissimo olio.

Tritare i capperi assieme ai pomodori secchi ben sgocciolati dall'olio e unire a questo trito quattro cucchiaini di pangrattato. Salare e pepare i filetti di aguglia, spruzzarli con poche gocce di aceto e cospargerli abbondantemente con il trito di pomodori secchi e capperi.

Cuocere in forno fino a perfetta doratura e servire appoggiandoli sul farro lessato condito con il pesto.



Tagliolini di riso e suro

Ingredienti per 4 persone:

320g di tagliolini di riso
400g di polpa di suro
120g di mollica di pane bianco
80g di albume d'uovo
Aglio
Prezzemolo
Brodo di pesce
Olio extravergine di oliva
Pangrattato
120g di scalogno pulito
Erba cipollina
Vino bianco secco
Sale e pepe

Procedimento:

frullare la polpa di suro assieme alla mollica di pane, l'albume, quattro cucchiaini di olio, quattro di vino bianco, quattro fettine di aglio e qualche foglia di prezzemolo, aggiungendo il sale e il pepe necessari.

Formare con il composto delle palline grosse come olive e passarle nel pangrattato, quindi cuocerle in un soffritto preparato con lo scalogno tritato assieme a qualche filo di erba cipollina e olio di oliva, bagnandole con una generosa spruzzata di vino bianco.

Cuocere i tagliolini di riso nel brodo di pesce, scolarli e condirli con olio e aglio, incorporandovi le polpettine di suro.



Fusilli e alici

Ingredienti per 4 persone:

320g di fusilli
32 alici freschissime
Aglio
Prezzemolo
Vino bianco secco
Olio extravergine di oliva
Basilico fresco
16 pomodori ciliegino
Pangrattato
Peperoncino
Sale

Procedimento:

sfilettare le alici, dopo aver loro tolto teste e interiora e averle ben lavate. Passare i filetti nel pangrattato aromatizzato con un pizzico di peperoncino. Tritare uno spicchio d'aglio con un ciuffo di foglie di prezzemolo e far soffriggere dolcemente per pochi istanti il trito in otto cucchiainate di olio. Aggiungere i pomodorini tagliati a spicchi e dopo qualche istante quattro foglie di basilico sminuzzate e i filetti di alici, saltandoli velocemente su fiamma viva, salandoli e irrorandoli con una lieve spruzzata di vino bianco. Cuocere al dente la pasta in abbondante acqua salata, scolarla e saltarla con il composto di filetti di alici e pomodorini.

GIANLUCA TOMASI

Di Cucina Tomasi sas "Gastronomia e Pescheria" Creazzo (VI)

Comincia presto a partecipare a competizioni gastronomiche, prima come assistente alla Nazionale Italiana Cuochi e successivamente come componente dell'Equipe Cuochi Regione Veneto, di cui diventa capitano nel 1996. Nel 2000 viene chiamato nuovamente in Nazionale in veste di Team Chef e intanto riceve svariati riconoscimenti istituzionali, diventa giudice nazionale e guadagna numerose medaglie sia in concorsi nazionali che internazionali.

Oltre a svolgere l'attività di cuoco, è richiesto in tutta Italia per tenere corsi di aggiornamento rivolti a cuochi professionisti e offrire consulenze in strutture alberghiere. Da qualche tempo si occupa anche di formazione, essendo insegnante presso l'Istituto Alberghiero S. Gaetano di Vicenza.



Insalata di alici marinate all'anice stellato con peperoni ed arance

Ingredienti per 4 persone:

300g di alici
80g di peperoni rossi e gialli
1 anice stellato
1 dl di aceto bianco
1 foglia di alloro
50g di insalatine
½ arancia
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

Procedimento:

pulite le alici e togliete le lisce. Bollire l'aceto con l'anice e l'alloro per due minuti e raffreddate. Mettete le alici in un contenitore e marinatetele con l'aceto per almeno 30 minuti. Tagliate i peperoni a listarelle sottili e saltateli in una padella antiaderente con poco olio. Insaporite con sale e pepe. Scolate le alici dall'aceto di marinatura e conditele con sale, pepe, olio extravergine ed i peperoni. Disponete l'insalatina su ciascun piatto con l'insalata di alici e guarnite con due fettine di arancia.



Tempura di sarde e verdure

Ingredienti per 4 persone:

16 sarde
100g di peperoni rossi e gialli
80g di zucchine
100g di radicchio trevigiano tardivo
80g di farina bianca
120g di acqua frizzante
olio di arachide
sale

Procedimento:

pulite le sarde e togliete le lisce. In una ciotola mescolate la farina con l'acqua fredda. Tagliate i peperoni e le zucchine in bastoncini della lunghezza di circa sei cm. Sfogliate il radicchio ed immergete tutte le verdure e le sarde, un pezzo alla volta nella pastella, e poi nell'olio già in temperatura (170°). Adagiatele poi su carta assorbente, salate e disponetele in scodelline di pelle di salmone croccante.



Linguine di farro con sarde alla moda autunnale

Ingredienti per 4 persone:

320g di linguine di farro
8 sarde
100g di cime di broccolo
50g di cipolla rossa
60g di granella di pane casereccio tostato
20g di pistacchi
4 filetti d'acciuga salati
40g di fichi secchi
20g di pecorino stagionato
olio extravergine d'oliva
aceto
buccia di limone
sale

Procedimento:

tagliate la cipolla a julienne e saltatela in una padella antiaderente con poco olio, bagnate con poco aceto.

Pulite le sarde, togliete le lisce e tagliatele a metà. Unitele alla cipolla con i filetti d'acciuga, i fichi tagliati sottili e le cime di broccolo precedentemente sbollentate.

Cuocere le linguine, scolarle e versarle nella padella, aggiungete il pane, il pecorino ed i pistacchi tagliati a metà. Mescolare bene, grattugiate sopra della buccia di limone e servite.



Filetto di nasello al vapore con salsa di finocchio al lime

Ingredienti per 4 persone:

500g di filetto di nasello
200g di finocchio
1 lime
scalogno
olio extra vergine d'oliva
brodo vegetale
bacche rosa
foglie di lime (o di limone)
sale e pepe

Procedimento:

fate bollire il brodo vegetale, posizionate sopra alla casseruola l'apposito cesto in bambù, coprite con foglie di lime tagliate e adagiate sopra i filetti leggermente salati, coprite e terminate la cottura.

A parte rosolate lo scalogno tritato con poco olio in una casseruola, aggiungete $\frac{3}{4}$ di finocchio tagliato sottile, insaporite con sale e pepe e coprite con il brodo. Terminate la cottura, frullate e passate la salsa al colino. Tagliate sottile il finocchio rimasto, scottatelo in padella con poco olio, insaporite con sale e pepe, togliete dal fuoco, aggiungete il succo di lime, la buccia tagliata sottile, la barba del finocchio tritata e poco olio.

Versate la salsa a specchio sul piatto, mettete nel centro il finocchio, posizionate sopra il filetto, condite con un goccio d'olio e bacche rosa.



Parmigiana di melanzane e sarde con salsa di bufala e pomodori canditi

Ingredienti per 4 persone:

16 sarde	2 uova
300g di melanzana	pane grattugiato
150g di pomodorino ciliegino	farina
200g di mozzarella di bufala	olio di arachide
20g di basilico	sale
	zucchero di canna, timo, buccia d'arancia, olio extra vergine d'oliva, q.b. (per i pomodori canditi)

Procedimento:

tagliate i pomodori a metà, disponeteli in una teglia da forno con poco olio, conditeli con sale, zucchero di canna, timo e buccia d'arancia. Infornate a 100° per 30 minuti.

Pulite le sarde, togliete le lisce, apritele, infarinatete e friggetele. Sbucciate la melanzana e tagliate 12 fette dello spessore di un cm. Con un coppapasta ricavate dei dischi di 8 cm di diametro. Infarinateli e friggeteli per 1 minuto. Asciugate bene, e disponete sopra ad una fetta di melanzana due sarde, insaporite con sale e basilico, coprite con un'altra fetta di melanzana e ripetete il procedimento. Passate poi nella farina, nell'uovo e nel pane grattugiato, ancora nell'uovo e nel pane, premendo bene con le mani.

Friggetele nell'olio a 160°. Scolate ed asciugatele bene. Frullate la mozzarella con la sua acqua in modo da ottenere una crema fluida.

Versatela su ciascuna fondina, mettete nel centro la parmigiana e guarnite con i pomodori ed olio emulsionato con il basilico rimasto.



Filetto di sgombro al forno al profumo d'arancia

Ingredienti per 4 persone:

2 sgombri da 500g cadauno	Rosmarino
300g di cipolla rossa	Aceto
100g di pane bianco	olio extravergine d'oliva.
1 spicchio d'aglio	½ arancia
2 foglie di alloro	200g di patate
Prezzemolo	

Procedimento:

pulite gli sgombri e ricavatene 4 filetti. Frullate nel cutter il pane con l'aglio e prezzemolo tritato. Insaporite i filetti e adagiateli dalla parte della polpa sul pane in modo uniforme.

Mettete in una teglia da forno con poco olio e l'alloro la cipolla sbucciata e tagliata a fette dello spessore di ½ cm. Bagnatela con poco aceto, posizionate sopra i filetti ed infornate a 160° per circa 10 minuti. Sbucciate e tagliate in fettine sottili le patate e posizionatele formando 4 ventagli in una teglia da forno con poco olio. Insaporitele ed aromatizzatele con rosmarino tritato.

Infornate per 5 minuti circa. Emulsionate in una ciotola il succo d'arancia con olio e la buccia tagliata sottile.

Posizionate in ciascun piatto il ventaglio di patate, le cipolle ed il filetto. Condite poi con l'emulsione d'olio.

IVO ZORZO

Figlio d'arte - i genitori avevano un ristorante a Venezia - da ragazzo ha iniziato a lavorare a Venezia, al "Gritti" e al "Danieli". Per ampliare le sue conoscenze si trasferisce prima a Londra, al "Savoy" e poi ai "Beau Rivage" di Ginevra e Losanna.

Nel 1964 rientra in Italia e apre un ristorante a Belluno, poi dal 1965 si trasferisce a Vicenza dove si fa conoscere con il mitico "Robina" e ora dal 1990 allo Storione.



Sarde in saor, pinoli e uvetta e riso nero venere

Ingredienti per 4 persone:

1kg di sardine o sarde freschissime
1kg di cipolla bianca
1l di aceto bianco
2 bicchieri di olio extra vergine di oliva
1 bicchiere di vino bianco
olio per friggere
100g di pinoli
100g di uvetta
2 foglie di alloro
farina bianca
sale e pepe

Procedimento:

affettare la cipolla, rosolarla con olio d'oliva, aggiustare di sale e pepe, mettere due foglie di alloro. Sfumare con il vino bianco, poi aggiungere l'aceto. Cuocere finché il profumo forte dell'aceto si attenua, (circa 10-15 minuti). Alla fine, aggiungere l'uvetta e i pinoli. Spegner il fuoco e lasciare riposare.

Pulire e squamare le sarde, tagliare la testa all'altezza delle branchie, con le mani, delicatamente, aprirle a libro e togliere la spina centrale.

Asciugarle bene, infarinarle e friggerle in abbondante olio bollente, finché diventano dorate. Togliarle e poggiarle su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso. Salarle subito ancora calde.

Con tutti gli ingredienti ancora caldi si procederà a disporli in una pirofila per poterle conservare. Uno strato di cipolla, poi si coprirà con uno strato di sarde fritte, quindi un altro strato di cipolla, quindi le sardine e così via finché non avrete finito tutti gli ingredienti.

Una volta fredde, si copre la pirofila con pellicola trasparente e si lasciano riposare in frigo per 2/3 giorni. Questo è un piatto che deve essere preparato con un po' di anticipo in modo che gli ingredienti rilascino i propri aromi, per questo è preferibile mangiarle due o tre giorni dopo. Conservarle in frigo e servirle a temperatura ambiente. Se ben conservate possono durare a lungo in frigo.

Posizionate in ciascun piatto il ventaglio di patate, le cipolle ed il filetto. Condite poi con l'emulsione d'olio.

Preparazione del riso nero venere

Ingredienti per 4 persone:

200g di Riso Nero Venere
1 rametto di salvia
1 foglia di alloro
4/5 bacche di ginepro
2 chiodi di garofano
Un po' di pepe nero in grano

Lavare bene il riso in acqua fredda e mettere a bollire in acqua con tutti i profumi, messi all'interno di un filtro. Aggiungere due cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale grosso e lasciar cuocere per 25/30 minuti.

Una volta cotto, scolare bene. Saltare in una padella con olio, aglio, peperoncino, una decina di pomodorini, far appassire, aggiungere dei piselli freschi e da ultimo il riso nero. Aggiustare di sale e pepe.

Mettere in uno stampo rotondo la porzione di riso desiderata, schiacciare bene in modo che una volta tolto lo stampo, il riso resti compatto e in forma. Disporre a piacere, sopra il riso, le sardine in saor, preparate in precedenza. Guarnire il piatto, con delle foglioline di mentuccia ed erba cipollina. Servire.



Sgombri con asparagi bianchi di Bassano

Ingredienti per 4 persone:

4 sgombri freschi
2 spicchi di aglio
un pizzico di peperoncino
1 rametto di: salvia, rosmarino,
timo, origano, melissa
4 foglie di alloro
un bel ciuffo di prezzemolo

1 bicchiere di vino bianco
fumetto di pesce
poca farina bianca per
infarinare
olio extravergine di oliva
500g di asparagi bianchi di
Bassano

Procedimento:

pulire gli sgombri freschissimi, eliminare le interiora e le branchie, lavarli, asciugarli, salarli e peparli su ambo i lati. Dentro la pancia, mettere un po' di salvia, di timo, di origano fresco. Infarinarli.

In una casseruola, a fuoco medio, preparare il fondo con l'olio extra vergine di oliva, un paio di spicchi d'aglio, un po' di peperoncino e le erbe aromatiche rimaste. Mettere gli sgombri infarinati, girarli una sola volta e aspettare che anche la parte inferiore sia leggermente dorata. Bagnare con del vino bianco, sfumare.

A questo punto aggiungere gli asparagi, precedentemente tagliati a pezzetti, spadellati, salati e pepati. Aggiungere un po' di fumetto di pesce o simile (circa 1 bicchiere) e terminare la cottura in forno a 170/180° per 15-20 - 25 minuti.

Prima di servire aggiungere del prezzemolo tritato fresco.



Vol au vent con filetti di sgombro glassati

Ingredienti per 4 persone:

8 vol au vent
3-4 sgombri freschi secondo la grandezza
¼ di cipolla bianca tritata
1 gambo di sedano bianco tritato
2 spicchi d'aglio
1 foglia di alloro
1 pizzico di peperoncino
1 ciuffo di prezzemolo tritato
1 cucchiaio di farina bianca
1 bicchiere di vino bianco
1 goccio di cognac
olio di oliva

Procedimento:

sfilettare gli sgombri e spinarli. In una padella mettere un po' di olio e rosolare la cipolla, il sedano, l'aglio e il peperoncino con la foglia di alloro. Salare e pepare q.b. i filetti di sgombro, spolverare con poca farina bianca e a fuoco vivo bagnare con il cognac e il vino bianco. Sfumare. Continuare fino a fine cottura per 6-8 minuti circa. Alla fine aggiungere del prezzemolo tritato. Riempire i vol au vent e servire, decorare il piatto con insalata fresca.



Carpaccio di merluzzo

Ingredienti per 4 persone:

Olio Extra Vergine d Oliva
Peperone tagliato a quadretti piccolissimi
Aneto tritato
Succo di limone
Sale
Pepe bianco

Procedimento:

tagliare a fettine sottilissime, con un coltello affilato, il merluzzo e disporlo direttamente sul piatto.
Poi condire con sale, pepe bianco, un po' di olio extravergine di oliva, l'aneto e i quadrettini di peperone fatti cadere a pioggia.
Solo prima di servire in tavola, aggiungere qualche goccia di succo di limone.

www.ulssvicenza.it

