

a Natale aggiungi un posto a tavola... *la Salute*

Il pesce povero nei
menù delle feste



mipaaf

Ministero delle
politiche agricole
alimentari e forestali

fep

fondo europeo
per la pesca
2007|2013



UNIONE EUROPEA

a Natale
aggiungi un posto a tavola...
la Salute

Il pesce povero nei
menù delle feste



Una corretta e sana alimentazione rappresenta l'elemento più importante per raggiungere e mantenere una buona qualità della vita e quindi il benessere. Questo concetto dovrebbe risultare, praticamente, agevole da mettere in essere in ragione delle tradizioni culinarie, della enorme varietà di alimenti e delle molteplici tecniche di preparazione degli alimenti a disposizione.

Studi scientifici ed evidenze pratiche, al contrario, mettono in luce quanto sia difficile creare e seguire una dieta varia ed equilibrata che possa anche soddisfare il palato. Pertanto al fine di intraprendere un percorso educativo, che porti a far conoscere i principi di una sana e corretta alimentazione, si è inteso partire dalla conoscenza delle specie ittiche, di interesse commerciale, presenti lungo i canali commerciali, che vengono trascurate e, nella maggior parte dei casi, sottovalutate dal consumatore.

Sarebbe a questo proposito utile da parte di professionisti dell'alimentazione, siano essi medici interessati ad una corretta dieta alimentare come forma di prevenzione per le malattie croniche (cardiovascolari o oncologiche) siano essi gli stessi cuochi che sempre più spesso si preoccupano oggi di essere operatori di salute oltre che di gusto, interessarsi al consumo e alla trasformazione di determinati alimenti il cui impiego nella dieta quotidiana andrebbe promosso ed incrementato.

Nello specifico, le popolazioni nelle quali l'alimentazione è costituita prevalentemente dai prodotti della pesca, presentano una maggiore resistenza fisica e durata della vita media più lunga, parametrata a quelle che consumano soprattutto carni o vegetali. Le carni dei prodotti ittici contengono proteine di elevata qualità, quantità variabili di grassi e

trascurabili quantità di carboidrati. Nei pesci il contenuto in proteine varia dall'11 al 20%, nei crostacei e molluschi dal 9 al 16%. Il valore biologico di queste proteine è equivalente a quello delle carni in quanto ricche di aminoacidi essenziali.

Nello specifico il “pesce azzurro” presenta un contenuto proteico elevato: 16-20%, mentre la presenza di grassi varia tra 1 e 4%, ad eccezione dello sgombrò che raggiunge il 10-12%. La carne del pesce è caratterizzata da fibre muscolari corte, con scarsità di tessuto connettivo e, perciò, particolarmente indicata per i bambini, i convalescenti e gli anziani per i quali sono richiesti alimenti nutrienti, di agevole masticazione per la loro tenerezza e friabilità e di facile digeribilità.

Nei grassi dei pesci sono abbondanti gli acidi grassi polinsaturi. Ad una particolare famiglia di acidi grassi polinsaturi, denominati omega-3, viene attribuita l'azione preventiva, per l'uomo, nei confronti di malattie croniche quali quelle cardiovascolari e oncologiche.

Questi acidi grassi polinsaturi sono particolarmente abbondanti in diverse specie ittiche e, soprattutto, nel "pesce azzurro". La letteratura scientifica, inoltre, documenta, ampiamente, il positivo benefico, di una sana alimentazione ricca di prodotti della pesca, nello sviluppo del bambino, nella prevenzione della depressione e, più in generale, nei processi infiammatori che spesso accompagnano le patologie descritte. In ragione degli aspetti “salutistici”, riconosciuti ai prodotti della pesca, sono pertanto state individuate con il contributo dei professionisti della ristorazione caratteristiche nutrizionali ottimali per ogni singola ricetta, tali da caratterizzare indicazioni sull'impiego delle preparazioni gastronomiche al fine di veicolare messaggi per una corretta e sana

alimentazione. A tal proposito con il contributo dello chef Alessandro Ciriello della Federazione Italiana Cuochi, esperto di sana alimentazione, si è provveduto a stilare un ricettario, agevole e veloce, destinato ad un consumatore attento che contempli nella sua dieta i prodotti della pesca e valorizzi contestualmente le specie ittiche in genere poco utilizzate in ambito ristorativo.

L'elaborazione di ricette pratiche e veloci, la ricerca di un pescato con specifici valori nutrizionali, abbinati adeguatamente ad altri ingredienti, cercano in effetti di indicare ai cuochi e ad altri professionisti (medici, nutrizionisti ecc.) che hanno a cuore l'alimentazione come forma di prevenzione come il gusto e la varietà possa abbinarsi agevolmente a stili di vita sani e preventivi di gravi patologie. Pertanto, l'idea che guida queste ricette è quella di valorizzare i prodotti della pesca senza disperdere i valori nutrizionali attraverso corrette tecniche di cottura e di conservazione. Per la preparazione di una gustosa ricetta bisogna dar risalto al "sapore", ossia non intraprendere l'esecuzione di ricette troppo barocche complicando, quindi, la semplicità delle stesse, correndo il rischio di alterare la fragranza che ci si aspetta da una preparazione a base di pesce. Non avrebbe quindi senso cucinare prodotti della pesca con ingredienti che ne coprono il sapore o con salse pesanti che ne deprimono il gusto. Inoltre, per quanto sul mercato sia possibile trovare contemporaneamente molteplici specie ittiche, sarebbe preferibile abbinare i prodotti della pesca alla loro stagionalità. Attenendoci quindi a questi due principi, ossia rispetto del sapore originario e abbinamento alla stagionalità, si verificano le condizioni per ottenere un piatto correttamente concepito; un piatto che, come suggerito dal titolo di questo opuscolo, si presenterebbe come una

ricetta tutt'altro che scontata, potendo ben figurare su un banchetto delle feste. L'arte culinaria infatti, attraverso le sue tecniche, anche raffinate, è capace di trasformare le materie prime nei cibi più vari e gustosi e insieme alla salute ed alla prevenzione conferire loro, attraverso la preparazione, un carattere di esclusività.

Il Presidente FIC

Rocco Cristiano Pozzulo

TURBANTE DI SGOMBRO CON PATATE E LATTUGA



INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

8	filetti di Sgombro
500 g	Patate
200 g	Lattuga
300 g	Fagioli corallo
600 g	Pomodori rossi
q.b.	Sale
q.b.	Olio extra vergine d'oliva

Ottenere dei filetti di sgombro eliminare le spine dorsali, spalmare con una spatola nella parte interna dei filetti le patate precedentemente bollite e la lattuga tagliata a julienne, dorare in padella con poco olio avvolti a modo di turbante fissati con uno spiedino in bambù.

A parte tagliare a forma di rombi i fagioli corallo precedentemente cotti in acqua e limone, per preservarli verdi, dorarli in padella con poco olio.

A parte realizzare un'emulsione con del pomodoro fresco, sale e olio, tipo un gazpacho, un frullato di pomodoro fresco.

Composizione: disporre a fondo piatto il pomodoro emulsionato, poi i fagioli corallo e infine il turbante di sgombro, ultimare con olio a giro.

SUGGERIMENTO: per conservare i filetti di pesce azzurro, lasciarli a contatto diretto con un foglio di carta panno, chiusa poi in carta pellicola in frigorifero, in questo modo possiamo conservarli per qualche giorno, questa cottura a modo di turbante può essere effettuata anche in forno.

RISOTTO MANTECATO AL BASILICO E TRIGLIE



INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

320 g	Riso Vialone Nano
20 g	Cipolla bianca
½	Bicchiere di Vino bianco
1	Spicchio d'aglio
4	Triglie da 500 g
q.b.	Timo
q.b.	Brodo di triglie
q.b.	Olio extravergine d'oliva
q.b.	Sale

PER IL PESTO LEGGERO:

4 mazzi	Basilico
50 g	Olio extravergine d'oliva
q.b.	Ghiaccio

Pulire le triglie; con le lisce e le teste fare un brodo da tenere da parte pronto in ebollizione. In una casseruola tostare il riso con olio e cipolla, bagnarlo con il vino bianco, lasciarlo evaporare e unire il brodo bollente opportunamente filtrato. Portare a cottura il risotto; nel frattempo emulsionare con un piccolo frullatore a immersione l'olio, il ghiaccio e il basilico.

A parte sfilettare le triglie e dorarle in padella con olio e aglio per pochi secondi da ambo i lati. Fare attenzione a eliminare le squame. Per evitare che la pelle si attacchi, utilizzare una padella antiaderente in ceramica ben calda. Disporre le triglie dalla parte della pelle e non toccare i filetti per 2 minuti. A questo punto girarli e dopo pochi secondi servirli. Portato il risotto a cottura, togliere dal fuoco e mantecare con il pesto leggero, disporre sul piatto e adagiarvi sopra le triglie, ultimare con il timo fresco.

SUGGERIMENTO: Per migliorare la conservazione delle triglie una volta sfilettate, tenerle in frigorifero avvolte in carta assorbente umida. Per ottenere un brodo più gustoso, una volta tostate le lisce nel fondo di cottura (il brodo), unire acqua fredda e ghiaccio: lo sbalzo termico fa fuoriuscire maggiore sapore dalle teste.

PALAMITA IN DUE COTTURE



INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

800 g Palamita parte centrale
2 Melanzane
400 g Zucchine
q.b. Timo fresco
q.b. Olio extra vergine d'oliva
q.b. Gelatificante
q.b. Sale
2 Limone
q.b. Cerfoglio

PER LA PALIMITA:

macerare il trancio intero con timo fresco e scorza di limone per alcune ore a + 4°c, tranciare e cuocere lentamente per alcuni minuti soltanto da un lato.

PER IL CAVIALE DI MELANZANA:

cuocere una melanzana intera forata con un coltello, in forno 150°c per trenta minuti, ricavare la polpa interna della melanzana stessa e ed emulsionarla con timo e olio, disporre nel piatto a forma di quenelle aiutandosi con due cucchiaini.

PER L'EMULSIONE:

emulsionare con un frullatore ad immersione una parte della polpa di melanzana, il cerfoglio, l'olio extra vergine d'oliva, poco succo di limone.

PER LE SFERE DI MELANZANA:

frullare le melanzane bollite per intero, aggiungere della gelatina liquida, e colare aiutandosi con una siringa da pasticceria in acqua fredda con ghiaccio e succo di limone.

COMPOSIZIONE:

disporre in un piatto con cinque spazi al centro il tonno in due cotture, contornare con il caviale di melanzana, le sfere di melanzana, l'emulsione e una zucchina baby leggermente spadellata.

PALAMITA IN FRIABILITÀ DI PISTACCHI E PUNTARELLE



INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

400 g Palamita parte centrale
100 g Pistacchi freschi
250 g Puntarelle
300 g Arancia
4 g Sale
10 g Aglio
40 g Olio extra vergine d'oliva
4 g Aneto
100 g Pomodoro
q.b. Grappa spray

Tagliare le puntarelle finemente, condirle con olio, sale e succo di arancia.

A parte dorare la palamita a cubi in padella ben calda per pochi minuti con olio e aglio, salare

Ottenere con la scorsa delle arance una fine julienne, scottare in acqua bollente e dorare in padella, riservare le scorse e nella stessa padella scottare il pomodoro per pochi minuti.

COMPOSIZIONE:

disporre su fondo piatto le puntarelle, adagiare sopra i cubi di palamita, ultimare con le scorse di arancia, una linea di pomodoro e l'aneto fresco.

BOCCONCINI DI RICCIOLA CON FAGIOLI CORALLO



INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

600 g Trancio di ricciola
500 g Fagioli corallo
300 g Pomodoro fresco
1 Aglio spicchio
q.b. Cerfoglio
100 g Sedano bianco 0
q.b. Olio extra vergine d'oliva.
q.b. Frutti del capperio
100 g Polenta nera
q.b. Sale

Tagliare a cubetti la ricciola, dorarla in padella con olio e aglio intero, poi attenere un guazzetto unendo il pomodoro tagliato a cubetti privo di pelle esterna e acqua di vegetazione interna, poi il sedano bacino tagliato a julienne, i frutti del capperio cuocere per pochi minuti.

A parte in acqua bollente versare a pioggia la polenta nera, cuocere per trenta minuti, dare forma con un coppa pasta di inox circolare.

A parte cuocere in acqua bollente con poco succo di limone i fagioli corallo, cotti al dente raffreddarli velocemente in acqua e ghiaccio, per fare preservare la cottura e colore originale, poi tagliarli a forma di rombi e spadellarli in padella con olio e aglio.

Composizione: disporre sulla base del piatto la polenta, poi il guazzetto, unire i cubi di ricciola, ultimare con fagioli e cerfoglio.

TAGLIATA DI PESCE SCIABOLA CON CIPOLLA ROSSA



INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

800 g Trancio di pesce sciabola
300 g Pomodoro fresco
400g Cipolla rossa Tropea
q.b. Zucchero di canna
q.b. Aneto
100g Sedano bianco
q.b. Olio extra vergine d'oliva .
q.b. Sale

Tagliare a tranci il pesce, dorarla in padella antiaderente in ceramica in modo da non fare attaccare il pesce, poi ottenere un guazzetto unendo il pomodoro tagliato a cubetti privo di pelle esterna e acqua di vegetazione interna, poi il sedano tagliato a julienne. Cuocere per pochi minuti. A parte sbianchire in acqua bollente per pochi secondi la cipolla tagliata in quattro a falde, raffreddare velocemente in acqua e ghiaccio, padellarla tagliata a julienne in padella con olio e zucchero.
Composizione: disporre sulla base del piatto il pesce scaloppato, contornare con quenelle di cipolla rossa, aneto e pomodoro.

CARPACCIO DI RICCIOLA CON CROCCANTINI DI MELANZANE E PINZIMONIO DI VERDURE



INGREDIENTI PER 1 PERSONA:

100 g Pesce Ricciola
1 Melanzana
q.b. Timo
q.b. Olio extra vergine oliva
1 Pomodoro ramato
1 Asparagi
1 Carota
1 Finocchio
q.b. Capperi

Privare della pelle il trancio di ricciola, batterlo e portarlo a spessore con la pellicola, riservare, tagliare a fettine sottili le melanzane nel senso della larghezza, tagliare per lo stesso senso i pomodori sempre sottili, disidratare in forno con carta forno. Tagliare con il pela patate a filamenti gli asparagi, carote, finocchi, legare.

COMPOSIZIONE FINALE:

emulsionare i capperi con olio e sale, con un frullatore ad immersione.

Disporre a strati il carpaccio, i dischetti di melanzane, pomodoro, poi concludere con sopra il pinzimonio di verdure.

PESCE AZZURRO CON AGRUMI



INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

800 g	Sgombri
100 g	Farina di semola
200 g	Cipolla bianca
5 g	Salvia
10 g	Citronella
1	Spicchio di aglio
60 g	Olio di oliva extravergine
q.b.	Sale
q.b.	Ginepro in bacche
200 g	Vino bianco
200 g	Acqua
100 g	Aspretto di lamponi
200 g	Succo di arance
200 g	Arance
200 g	Pompelmo rosa
50 g	Lamponi
20 g	Caramello all'arancia

Rosolare la cipolla tagliata a julienne con l'aglio a lamelle la citronella, la salvia nell'olio d'oliva extra vergine, facendo attenzione a non fargli prendere colore, deve rimanere bianca; aggiungere le bacche di ginepro leggermente schiacciate, e tutti i liquidi a parte il succo di arancia (vino bianco, acqua, aspretto di lampone); far prendere il bollore per 10 minuti, quindi spegnere il fuoco ed unirvi il succo di arancia. Passare i filetti di sgombero nella farina di semola e friggerli in abbondante olio caldo a 180° C in modo da dorarli e renderli croccanti; scolarli su carta assorbente, quindi immergerli nel fondo di cottura preparato che deve essere assolutamente freddo. Lasciarli a marinare in questo liquido almeno per una notte, in modo che abbiano ad insaporirsi per bene.

Pelare le arance e i pompelmi a vivo, quindi farli a fettine; tenerle da parte; friggere della cipolla affettata sottilmente che servirà come guarnizione. Per la composizione finale del piatto, disporre gli agrumi sul fondo del piatto, adagiarvi sopra i filetti di sgombero marinati con dei pezzettini della sua cipolla e un po' di liquido, guarnire con lamponi freschi, caramello all'arancia e la cipolla croccante. Decorare con una stecca di citronella.

SUGGERIMENTO: ho consigliato questa tecnica di macerazione per il dopo cottura, in alternativa si può anche servire direttamente lo sgombero fritto con il contorno di accompagnamento.

SALTIMBOCCA DI LAMPUGA SU ZABAIONE ALLO ZAFFERANO



INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

300 g Trancio Lampuga
2 g Zafferano in stilli
q.b. Brodo di lampuga
40 g Tuorlo d'uovo
100 g Prosciutto crudo
q.b. Salvia fresca q.b.
q.b. Olio extra vergine d'oliva Val di Mazara dop

Tagliare a bocconcini la polpa di lampuga, disporre sopra una foglia di salvia e avvolgere con il prosciutto a modo saltimbocca, dorare in padella con poco olio.

PER LO ZABAIONE:

unire lo zafferano al brodo di lampuga tiepido, incorporare i tuorli e montare energicamente.

COMPOSIZIONE:

in un bicchiere aperto disporre alla base lo zabaione, ultimare con il saltimbocca di lampuga.

INSALATA CON ERBE AROMATICHE E TRANCIO DI PESCE SERRA



INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

700g Pesce Serra a tranci
300g Asparagi
q.b. Timo
q.b. Erba cipollina
q.b. Aneto
100g Insalata lollo
q.b. Cerfoglio

PER IL PESTO LEGGERO AL BASILICO:

50g Olio extra vergine d'oliva
100g Basilico in foglie
50g Ghiaccio

Cuocere i tranci di pesce serra in una busta sottovuoto con tutte le erbe aromatiche bel sigillato, cuocere in acqua calda per dieci minuti, raffreddare.

PER IL PESTO LEGGERO:

pestare in un mortaio il basilico, l'olio e il ghiaccio (il ghiaccio serve per non far ossidare il basilico surriscaldandosi quest'ultimo nell'operazione di pestaggio).

COMPOSIZIONE:

disporre a fondo piatto l'insalata, poi il pesce serra con le erbe aromatiche fresche, gli asparagi tagliati con un pela patate, ultimare con il pesto leggero al basilico.



mipaaf
Ministero delle
politiche agricole
alimentari e forestali

fep
fondo europeo
per la pesca
2007|2013

