

LUGLIO 2009

in Italia €1,50

Cucina MODERNA

63
RICETTE
PROVATE
PER VOI

MOZZARELLA
IN CARROZZA
pag 15

Pomodoro & mozzarella

- * rendono golosa una frittata con il tonno
- * trasformano un'insalata in piatto unico
- * diventano chic nella terrina al prosciutto



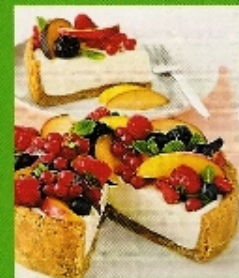
SCHEDE DA
CONSERVARE
16 MENU
PRONTI IN
30 MINUTI



56 Snack, primi
e piatti forti
più buoni con le olive



30 Secondi freddi
perfetti da
preparare in anticipo



84 Ricotta, panna
e frutta per
un dolce da applauso



Sai cosa mangi

GOLA E
BENESSERE



PESCI DA SCOPRIRE

Molte specie poco note sono buone ed economiche, ma i consumatori vogliono solo le più sfruttate. Per proteggere il mare e le nostre tasche, impariamo a fare la spesa giusta

BASTA SPRECHI

Sono circa 25 mila le specie ittiche che popolano i nostri mari ma solo una ventina arriva sulle nostre tavole: spada, tonno, salmone, branzino, sogliola, orata e poche altre. I pesci meno noti, dalla lampuga al leccio allo zerro, altrettanto buoni e molto più economici,

hanno pochissimo mercato, con il risultato che i pescherecci li trascurano o, nel peggiore dei casi, li ributtano in mare dopo averli catturati. Secondo gli ultimi dati, nel Mediterraneo viene gettato in mare circa un terzo del pescato perché è più conveniente liberarsene che cercare di venderlo a un mercato poco interessato. Si arriva così al paradosso che, se da

un lato gli stock ittici sono in continua diminuzione, dall'altro ogni giorno vengono sprecate tonnellate di pesce. E a soffrirne è in primo luogo l'ambiente, perché il mare è sempre più impoverito e sfruttato. Ma anche le tasche dei consumatori che, se vogliono portare in tavola le specie "povere" invece di costosi tonni e branzini, hanno difficoltà a trovarle.



La summa delle nostre acque

In quali mari vive lo sgombrò? Di che colore è la salpa? E il pesce pilota? La voluminosa *Grande Enciclopedia illustrata dei pesci* (Eurofishmarket, 99 €) soddisfa ogni interesse su oltre 600 specie ittiche delle acque europee. A loro sono dedicate schede molto dettagliate, illustrate da foto a colori, con i caratteri distintivi di ogni pesce, la diffusione, il valore commerciale e le carni.

PICCOLO È BELLO

Perché le specie minori sono cadute in disuso? Una delle cause è da ricercare nella piccola taglia e nelle carni spinose, che spesso richiedono una preparazione più elaborata di tranci e filetti. E anche molte ricette della tradizione, che insegnano a trasformare tutti gli abitanti dei nostri mari in piatti gustosi, sono state dimenticate. D'altro canto, i pesci di grossa taglia sono sovrasfruttati e, per far fronte alle continue richieste, sono sempre più diffusi gli esemplari di allevamento, che ormai coprono il 40% del mercato. Inoltre può capitare che vengano spacciati per nostrani "cugini" stranieri meno pregiati: tonno a pinna gialla dell'Indopacifico al posto del tonno rosso, pangasio orientale invece delle sogliole, halibut atlantico invece del merluzzo e squalo al posto del pesce spada. L'Italia è infatti un grande consumatore di carne di squalo, soprattutto palombo o spinarolo, verdesca e smeriglio, in maggioranza proveniente da altri Paesi (siamo il quarto importatore al mondo) e in piccola parte proveniente dai nostri mari.

PIÙ INFORMAZIONE

Per riequilibrare il consumo di pesce ed evitare gli sprechi, bisogna partire dall'informazione. Come ha fatto l'associazione Slow Food con la campagna "Mangiamoli giusti", lanciata nel corso dell'edizione 2007 del Salone del pesce Slow Fish e riproposta anche quest'anno. L'iniziativa è supportata da una piccola guida, che fornisce alcuni consigli di base per un consumo responsabile ed è scaricabile dal sito

www.slowfish.it. Con occhio molto attento all'ambiente, vengono indicate le specie da non portare in tavola perché troppo sfruttate oppure oggetto di pesca o di allevamento non sostenibili, e quelle da consumare di più, neglette dal mercato ma molto valide sotto il profilo gastronomico.

LOCALI E DI STAGIONE

Come bisogna orientarsi per fare la spesa? Innanzitutto meglio scegliere pesci nostrani, che arrivano freschi al mercato e sono sottoposti a rigidi controlli, invece di quelli importati da mari lontani, che nel lungo viaggio possono perdere freschezza, principi nutritivi e sapore. È buona regola anche privilegiare i pesci di stagione, cioè tutti quelli che non sono in fase riproduttiva e sono nel periodo migliore dal punto

di vista nutrizionale e organolettico. Per esempio sgombri e palamite in inverno e primavera, sardine d'estate e triglie in autunno.

Tra le specie da scoprire, appartengono alla famiglia del tonno la palamita e il tombarello: la prima ha carni saporite, sode e ricche di grasso come quelle del tonno ma meno costose; il secondo, detto anche biso, è simile al tonnetto, ha carni piuttosto oleose, buone soprattutto alla griglia. Il sugarello è un pesce azzurro che ricorda lo sgombrino, ma più magro e digeribile mentre la lampuga è soda e saporita. L'occhiata, simile al sarago, ha carni di buon pregio leggermente asciutte; l'aguglia, dalla forma affusolata che termina nella bocca sottile come un ago, è saporita e magra; la teccia ricorda il tonno, è soda e molto delicata. **CM**

SEI GOLOSITÀ IN PADELLA

Leccia

⊙ Ottima alla siciliana con olive, capperi e pomodorini ma anche cruda, a carpaccio o tartare.



Lampuga

⊙ Le sue carni sode sono perfette al cartoccio o alla griglia oppure al posto della bistecca di spada.



Zerro

⊙ Di piccole dimensioni, è buono fritto ma anche conservato sotto sale e immerso in olio e aceto.



Mormora

⊙ Per apprezzarne al meglio tutto il sapore, va cucinata al forno, alla griglia o al sale.



Palamita

⊙ Si prepara a tranci come il tonno o semplicemente lessata. È ottima anche conservata sott'olio.



Occhiata

⊙ Si utilizza nelle zuppe miste, ma è buona anche frita, al vino bianco o all'acqua pazza.



RIGONI DI ASIAGO premiata anche nel 2009 da DLG in Germania

Rigoni di Asiago anche nel 2009 ha ricevuto il prestigioso premio DLG al BIOFACH che si è tenuto a febbraio a Norimberga. Quest'anno sono stati premiati con la medaglia d'oro il Miele di Bosco, di Acacia e di Fiori di Campo e con la medaglia d'argento il Miele di Eucalipto e di Melo e Fruttosa Albicocca e Pesca. Tutti i prodotti di Rigoni di Asiago premiati hanno ricevuto il marchio di qualità DLG per l'ottimo livello qualitativo raggiunto in quanto hanno superato brillantemente i severi controlli richiesti dal premio.

CONCORSO EMILIANE BARILLA

Emiliane Barilla ha lanciato il concorso "Un piatto che ti premia" valido fino al 31 luglio 2009. La meccanica del concorso è semplice: basta acquistare una confezione di nidi all'uovo Emiliane Barilla o giocare con il codice stampato all'interno della confezione per vincere subito un esclusivo piatto da portata dipinto a mano da un laboratorio faentino oppure l'intero servizio da tavola per dodici persone. Inoltre, giocando almeno otto codici, si partecipa all'estrazione di una vacanza in un Relais de Charme a Tabiano Castello-Salsomaggiore per quattro persone. Tutti i dettagli del concorso su www.emiliane.it

GRANDE CONCORSO MELE VAL VENOSTA

Una verde vallata dove crescono mele tanto speciali è un angolo di paradiso tutto da scoprire. Per questo la V.I.P., il Consorzio delle mele Val Venosta, ha deciso di invitare i consumatori "a casa sua" mettendo in palio ben 10 settimane per due persone in 5 splendidi hotel della valle! Un soggiorno di alto livello, così com'è alta la quota a cui vengono coltivate le mele... per una "Vacanza sopra tutte"! Per partecipare al concorso basta incollare 3 bollini negli appositi spazi della cartolina scaricabile dal sito www.vip.coop/it, compilarla con i dati personali e inviarla in busta chiusa a: Concorso "Una vacanza sopra tutte". Il concorso è valido fino al 15 giugno e l'estrazione avverrà entro il 15 luglio 2009. Per il regolamento completo www.vip.coop/it