

NON SOLO RICETTE, CURIOSI DI TUTTO

# CUCINA

ANNO II - N. 8 - AGOSTO 2014 - MENSILE - € 1



**TESSA GELISIO**

**CUCINA  
GUSTOSA  
MA SANA!**



**DIETISTA-ONLINE  
LA NOSTRA  
AMICA FRUTTA**

**Grandi chef**

## SIMONE RUGIATI

### *Gli ingredienti della tavola felice*



**SPECIALE  
PESCE**

Tanti piatti  
estivi al  
sapore di  
mare...



**WEEK-END  
GOLOSO**

Ricette  
e segreti  
della cucina  
siciliana



**DAVIDE  
CIVITIELLO**

Il miglior  
pizzaiolo al  
mondo? È un  
napoletano!

# La spesa consapevole con il vostro personal fish shopper

di GIULIO TEPEDINO



Una guida pratica, rivolta a tutti i consumatori e agli appassionati di pesce, per imparare qualche trucco utile all'acquisto consapevole dei prodotti ittici, per conoscere quanti e quali specie alternative a quelle più conosciute esistono nei nostri mari. Sono tutte varietà ittiche del Mar Mediterraneo con alto valore organolettico e nutrizionale. In questo modo il risparmio e la qualità saranno garantite. Buona spesa!



## Moscardino bianco in umido

### Ingredienti per 4 persone

4/5 moscardini a persona  
Olio extra vergine di oliva  
2 spicchi di aglio  
mezzo peperoncino  
10 pomodori ben maturi  
olive taggiasche  
origano, sale e pepe

### Preparazione

Pulire i moscardini: strofinare i moscardini con un filo di acqua corrente, togliere occhi, viscere e becco. In una casseruola sufficientemente larga mettere un po' di olio extra vergine di oliva con due spicchi di aglio in camicia, mezzo peperoncino tritato e scaldare l'olio. Quando inizia appena a soffriggere l'aglio, aggiungere i moscardini. Tenerli girati per pochi secondi e aggiungere 10 pomodori ben maturi di media grandezza, battuti al coltello. Aggiungere una manciata di olive taggiasche denocciolate. Sistemare di sale e pepe e portare a cottura il pomodoro. Aggiungere un po' di origano fresco in foglia.

*Leone*

## LA SCELTA

Nome: POLPO

Come riconoscerlo: Otto braccia con due file di ventosa di lunghezza e spessore pressoché uguali. Colorazione: grigiastra, grigio-giallastra, con chiazze brunastre, rossicce o verdastre.



### IN ETICHETTA NON DEVE MAI MANCARE

- Denominazione commerciale: Polpo
- Provenienza: specie cosmopolita presente normalmente nelle acque temperate e tropicali di tutto il globo. Mediterraneo: specie comune. Atlantico orientale: presente dal Mare del Nord al Sud-Africa. Atlantico occidentale: presente dal New Jersey al Brasile. Oceano Indiano e Pacifico occidentale: presente ininterrottamente dalle coste dell'Africa Orientale fino alla Cina ed al Giappone.
- Fresco o congelato: sull'etichetta deve essere riportato se trattasi di un prodotto fresco o congelato.
- Stagione e regole: Taglia minima extra Mediterraneo 750 g.
- Valore della carne: buone, molto apprezzate; più apprezzate quelle dei soggetti di piccola taglia.
- Valori nutrizionali (valori per 100 gr): Proteine 10,6 (g); Grassi 1 (g), Carboidrati 1,4 (g), Energia 57 (kcal)
- \*La taglia minima è la misura indicata per legge al di sotto della quale la specie in oggetto non può essere pescata e commercializzata. Fonte: INRAN

## L'ALTERNATIVA

Nome: MOSCARDINO

Come riconoscerlo: pur assomigliando al polpo, si distingue da quest'ultimo per le sue otto braccia con una sola file di ventose per braccio. Sul margine laterale del corpo presenta una cresta di colore chiaro, corpo dorsalmente rosso arancio/rossastro e ventralmente biancastro, la cresta divide questa due parti. Colorazione: dorsalmente presenta una colorazione rosso arancione con sfumature giallastre; ventralmente è bianco. La pelle è leggermente granulosa.



### IN ETICHETTA NON DEVE MAI MANCARE

- Denominazione commerciale: Moscardino
- Provenienza: Mediterraneo: specie comune piuttosto rara in Adriatico e nel bacino orientale.
- Pescato o allevato: questa specie può essere solo pescata.
- Fresco o congelato: sull'etichetta deve essere riportato se trattasi di un prodotto fresco o congelato.
- Stagione e regole: questa specie non è soggetta a taglia minima. Si cattura tutto l'anno, ma in particolare nei mesi invernali.
- Valori delle carni: discrete, piuttosto apprezzate anche se meno di quelle del polpo.
- Valori nutrizionali (valori per 100 gr): Proteine 12,7 (g); Grassi 1,1 (g), Energia 3 (kcal).
- \*La taglia minima è la misura indicata per legge al di sotto della quale la specie in oggetto non può essere pescata e commercializzata. Fonte: INRAN