

NON SOLO RICETTE, CURIOSI DI TUTTO

CUCINA

ANNO III - N. 1 - GENNAIO 2015

MENSILE



Speciale

RICETTE
PER LA TAVOLA
DELLE FESTE



**WEEKEND
GOLOSO**
IN VALLE D'AOSTA

**MICHELE
RINALDI**
UN COUS COUS
SENZA SEGRETI

SUBITO IN FORMA ←
DOPO I BAGORDI
SENZA RINUNCE!



**ROBERTA
MORISE**
I BENEFICI
DELLA CIPOLLA
DI TROPEA



BRIGITTA BOCCOLI AUGURA A TUTTI UN BUON

2015

**CON I PIATTI
PORTAFORTUNA**



La spesa consapevole con il vostro personal fish shopper

di GIULIO TEPEDINO



Una guida pratica, per i consumatori e gli appassionati di pesce, con i trucchi all'acquisto dei prodotti ittici, per conoscere le specie alternative a quelle più conosciute dei nostri mari. Buona spesa!



Carpaccio di dentice con purè di zucca

Ingredienti per 4 persone

1 dentice o filetti di dentice, zucca ¼, capperi, mandarino con buccia, olio extravergine di oliva non filtrato, sale grosso

Preparazione purè di zucca

Tagliare a spicchi la zucca e avvolgerla in carta stagnola. Cuocerla in forno a 200°C. Togliere dal forno e fare raffreddare. Togliere la carta stagnola e con l'aiuto di un cucchiaino togliere la polpa separandola dalla

buccia. Mettere la polpa in un setaccio e setacciare. In una pentola antiaderente, fare asciugare la polpa della zucca fino ad ottenere una consistenza simile ad un purè.

Preparazione carpaccio

Tagliare a carpaccio il Dentice e versarci sopra delle piccole gocce di purè di zucca precedentemente preparate. Dissalare 20/25 capperi e disporli sopra la zucca e sopra il carpaccio di dentice. Togliere la buccia ai mandarini e fare uscire l'essenza, il profumo dalla buccia lungo il carpaccio di pesce. Mettere pochi granelli di sale grosso e un filo di olio extravergine non filtrato.

LA SCELTA



Nome: DENTICE ATLANTICO

Come riconoscerlo: in bocca sono presenti esclusivamente file di denti caniniformi su ciascuna mascella. Pinne dorsali con i primi 2 raggi spiniformi molto corti. 3°-4°-5° raggio della pinna dorsale molto lunghi e più o meno filamentososi. Colorazione: rosso brillante con riflessi argentei. Una grossa macchia rosso brunastra sulla estremità posteriore della base della dorsale.

IN ETICHETTA NON DEVE MAI MANCARE

- Denominazione commerciale: *Dentice atlantico*
 - Provenienza: *Atlantico 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: *si trova tutto l'anno ma non si pesca mai sotto i 7 cm.*
 - Valore della carne: *specie pregiata con carni bianche sode, ottime. Commercializzata fresca e congelata.*
 - Valori nutrizionali (per 100 gr): *Proteine (g), Grassi (g), Carboidrati (g), Energia (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: DENTICE

Come riconoscerlo: in bocca sono presenti esclusivamente file di denti caniniformi su ciascuna mascella. Pinna dorsale: i raggi spiniformi aumentano in lunghezza dal 1° al 4°-5°, poi decrescono. Colorazione: rosso chiara con riflessi argentei; orlo rosso alla forca della pinna caudale.

IN ETICHETTA NON DEVE MAI MANCARE

- Denominazione commerciale: *Dentice*
 - Provenienza: *Mediterraneo: specie comune. Atlantico orientale: specie presente dall'Inghilterra al Senegal.*
 - Pescato o allevato: *questa specie può essere sia pescata che allevata.*
 - Fresco o congelato: *sull'etichetta deve essere riportato se trattasi di un prodotto fresco o congelato.*
 - Stagione e regole: *si trova tutto l'anno ma il periodo migliore per la pesca di questa specie nel Mediterraneo parte da ottobre fino a marzo/aprile mai sotto i 7 cm.*
 - Valori delle carni: *specie molto pregiata e ricercata sui nostri mercati. Carni bianche, sode, ottime migliore negli esemplari più piccoli ma sempre sopra la taglia minima consentita.*
 - Valori nutrizionali (valori per 100 gr): *Proteine 23,2 (g), Grassi 3,9 (g), Energia 128 (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*