

NON SOLO RICETTE, CURIOSI DI TUTTO

CUCINA

ANNO II - N. 7 - MAGGIO 2014

solo
€ 1



Cake design

CREA LA TORTA
PER LA COMUNIONE
DI TUO FIGLIO!!!



SPECIALE PICNIC
IDEE SANE E VELOCI
DA REALIZZARE



**VANESSA
INCONTRADA**

“COME HO VINTO
LA MIA PIGRIZIA
IN CUCINA”

CARLO CRACCO

“Fare il cattivo? Mi viene naturale”



**CLAUDIA
ANDREATTI**

Signori e
signore: vi
svelo i miei
gusti a tavola



**WEEK-END
GOLOSO**

Ricette
e segreti
della cucina
marchigiana



**ANDREA
SARRI**

Una stella del
firmamento
culinario...di
fronte al mare

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 esistano 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!

Aguglia in tempura con asparagi e tè bianco

Ingredienti per 2 persone

8 aguglie di circa 35\40 cm pulite da spine e lisca
24 asparagi verdi ben sodi
250 g di farina di riso
120 g acqua gassata
350 g di ghiaccio a cubetti
20 g di tè bianco sbriciolato

Preparazione

Fare la pastella con l'acqua gassata, la farina di riso e il ghiaccio, lavorandola con le mani fino a ottenere un composto liscio e omogeneo, aggiungere il tè bianco e tenerlo miscelato fino a quando le mani non si indolenziscono dalla temperatura del composto. Più la pastella è fredda meglio risulterà il fritto "tempura". A questo punto mettere gli ingredienti "pesce e asparagi" nella pastella.



L'olio per friggere dovrà essere ben caldo: per vedere la corretta temperatura bastano poche gocce di pastella

fatte cadere nell'olio, più scendono verso il fondo della pentola meno l'olio è a temperatura corretta. Viceversa, l'olio a corretta temperatura tende a non fare scendere la pastella, anzi quasi la respinge. Questo è il momento corretto per friggere, quindi versate gli asparagi e i filetti di Aguglia e friggere fino a doratura ottenuta, salare e servire subito.

ATTENZIONE: nel friggere NON mettere il ghiaccio nell'olio, è molto pericoloso.

Leone

LA SCELTA



Nome: PESCE SPADA

Come riconoscerlo: mascella superiore prolungata a forma di spada. È facile il riconoscimento delle carni perché sono caratterizzate da una figura brunastra più scura, a forma di ancora o mezzaluna, su fondo bianco roseo. **COLORAZIONE:** bruno bluastra dorsalmente e sulla parte superiore dei fianchi, bruno chiara sulla parte inferiore e sul ventre

IN ETICHETTA NON DEVE MAI MANCARE

- Denominazione commerciale: **125 cm (25kg) (Extra Pesce spada)** (Mediterraneo). Attualmente (anno 2014) è vietata la pesca nel Mediterraneo dal mese di 01/03 al 31/03 e dal 01/10 al 30/11.
- Provenienza: specie presente nelle acque temperate e tropicali degli oceani e dei mari comunicanti. Mediterraneo: specie presente, frequente in alcune zone (es: Stretto di Messina).
- Valore della carne: specie di rilevante interesse commerciale. Carni bianco rosee, magre, delicate.
- Pescato o allevato: questa specie può essere solo pescata.
- Valori nutrizionali (valori per 100 gr): Proteine 18 (g); Grassi 4 (g), Carboidrati (g), Energia 109 (kcal)
- Fresco o congelato: sull'etichetta deve essere riportato se trattasi di un prodotto fresco o congelato.
- Stagione e regole: lunghezza minima 140 cm (Mediterraneo); *La taglia minima è la misura indicata per legge al di sotto della quale non può essere pescata e commercializzata. Fonte: INRAN

L'ALTERNATIVA



Nome: AGUGLIA

Come riconoscerlo: può raggiungere oltre i 90cm di lunghezza, corpo allungato, quasi cilindrico con entrambe le mascelle molto allungate e a forma di becco. La mascella inferiore è più lunga di quella superiore ed entrambe presentano dentini appuntiti. **COLORAZIONE:** azzurra-verdastra sul dorso, argentea sui fianchi e sul ventre. Le mascelle sono molto scure. Lo scheletro della Aguglia ha una colorazione verdastra dovuta da un pigmento biliare.

IN ETICHETTA NON DEVE MAI MANCARE

- Denominazione commerciale: **Aguglia**
- Provenienza: Mediterraneo: comune in tutto il bacino, tranne che nella parte sud orientale, molto frequente sulle nostre coste. Atlantico orientale: specie comune.
- Stagione e regole: nel Mediterraneo non può essere pescata sotto i 7 cm.
- Pescato o allevato: questa specie può essere solo pescata.
- Valori delle carni: Specie di discreta importanza sui nostri mercati dove compare piuttosto frequentemente. Carni bianche, di buona qualità, molto apprezzate.
- Fresco o congelato: sull'etichetta deve essere riportato se trattasi di un prodotto fresco o congelato.
- Valori nutrizionali (valori per 100 gr): Proteine 20,9 (g); Grassi 2,5 (g), Energia 106 (kcal). Fonte: INRAN