

Di TUTTO CUCINA

MENSILE - N. 4
OTTOBRE 2013

€1

Oltre
50 ricette
per restare
in forma!



CUCINA ETNICA

Dal Marocco,
cous cous
e altre storie

Joe Bastianich

**CATTIVO
IN CUCINA**



Speciale
La cucina
del rientro



MONTALBANO A TAVOLA

le ricette
della cucina
ragusana



ALLEGRETTI & CECERE

manicaretti
segreti dietro
le quinte

LA SPESA CONSAPEVOLE DEL PESCE con i vostri personal fish shopper

Una guida pratica, rivolta a tutti i consumatori e agli appassionati di pesce che vogliono imparare qualche trucco utile ad acquistare i prodotti ittici in modo consapevole e conoscere quanti e quali specie ittiche alternative

a quelle più conosciute esistano nei nostri mari. Sono tutte specie ittiche del Mar Mediterraneo con alto valore organolettico e nutrizionale. In questo modo il risparmio e la qualità saranno garantiti... buona spesa

LA SCELTA

Nome: RICCIOLA - Specie: comune

Come riconoscerlo: : fascia color ambra lungo i fianchi estesa dalla testa alla coda. Presen-

za di una carena laterale sulla coda (rilievo osseo su peduncolo caudale). Due pinne dorsali, la prima corta e la seconda lunga.



IN ETICHETTA NON DEVE MAI MANCARE:

- Denominazione commerciale: Ricciola..
- Provenienza: Mediterraneo. È una specie comune. Atlantico orientale - comune, presente dalla Isole Britanniche al Golfo di Guinea. Atlantico occidentale - presente dalla Nuova Scozia al Brasile. Indo Pacifico - presente dal Giappone all'Australia fino alle Hawaii.
- Pescato o allevato: questa specie può essere anche allevata.
- Fresco o scongelato: sull'etichetta deve essere riportato se trattasi di un prodotto fresco o scongelato.

- Stagione e regole: si pesca tutto l'anno ma al sotto i 7 cm di lunghezza
 - Valore delle carni: specie di buon interesse sui nostri mercati dove è presente abbastanza regolarmente; in Spagna per esempio questa specie viene allevata. Commercializzata fresca, congelata, affumicata, salata ed essiccata.
 - Valori nutrizionali (valori per 100 g): Proteine **22,5 g**, Grassi **1,6 g**, Energia **104 Kcal**. Fonte: INRAN
- *La taglia minima è la misura indicata per legge al di sotto della quale la specie in oggetto non può essere pescata e commercializzata.

Giulio Tepedino, tecnologo alimentare e vicedirettore di **Eurofishmarket Srl**: società specializzata in formazione, marketing, consulenza e ricerca nel settore ittico



*Molo con puntarelle
ripassate in salsa
al tartufo nero
(per 4 persone)*

- 500/600 g di Leccia
- 200 g di pomodoro San Marzano o anche Pachino
- 150 g di sedano
- olio extra vergine di oliva
- sale
- pepe

Frullare i pomodori con aggiunta di sale, pepe e 20 g di olio extra vergine di oliva.

Mettere il tutto in freezer e mescolare di tanto in tanto fino ad ottenere una granatina.

Prendere 150 g di costa di sedano e tagliare a julienne finissima. Mettere tutto in acqua e ghiaccio per circa 15 minuti.

A questo punto mettere sul piatto il carpaccio finissimo di Leccia, mettere il sedano ben asciugato e la granatina di pomodoro.

Aggiungere in fine un filo di olio extra vergine di oliva.

Leccia



EuroFISHMARKET

L'ALTERNATIVA

Nome: LECCIA

Specie: alternativa

Come riconoscerlo: testa con muso appuntito. Linea laterale nera, ben marcata e incurvata

in modo convesso al di sopra della pinna pettorale ed con curva concava dopo la pinna pettorale, nella parte centrale del corpo. Pinne di colorazione scura con apici nerastri.



IN ETICHETTA NON DEVE MAI MANCARE:

- Denominazione commerciale: Leccia.
- Provenienza: Mediterraneo. È comune. Atlantico orientale - dal Golfo di Guascogna al Sud Africa. Oceano Indiano - presente lungo le coste africane fino a Delagoa Bay.
- 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 pesca tutto l'anno, in particolare durante i mesi primaverili ed estivi, durante i quali si avvicina alla costa per la riproduzione ma mai sotto i 7 cm.
- Valore delle carni: omolto magre, ottime, sode, apprezzate, bianche dal sapore delicato.
- Valori nutrizionali (valori per **100g**): Proteine **58,28 g**, Grassi **30,75 g**, Carboidrati **10,97**. Fonte: *Un mare d'A-mare*
- *La taglia minima è la misura indicata per legge al di sotto della quale la specie in oggetto non può essere pescata e commercializzata.