

Guida all'acquisto e alla cottura del

PESCE

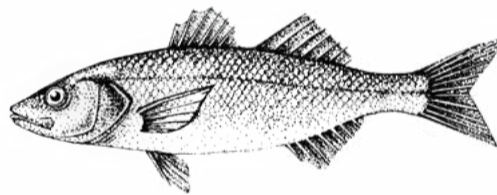


Il Giornale del Cibo

— Conoscere, Scoprire, Gustare. —

Guida all'acquisto e alla cottura del

PESCE



Il Giornale del Cibo

— Conoscere, Scoprire, Gustare. —



Il Giornale del Cibo è un progetto editoriale di CIRFOOD: prosegue il cammino iniziato nel lontano 2007 e si rinnova nei contenuti e nello stile grafico. Questo magazine vuole fare **cultura, formazione e informazione** sui temi del cibo e dell'alimentazione, anche da un punto di vista sociale, politico ed economico. È approfondimento, spazio di confronto e dibattito, moda e tendenze, **è cultura gastronomica e non solo**: racconta nuovi fenomeni culinari, approfondisce i temi della sana alimentazione, della legalità alimentare, della trasparenza della filiera e della food innovation. E grazie al contributo degli utenti, il Giornale del Cibo raccoglie anche le ricette della tradizione gastronomica italiana.

Il Giornale del Cibo è gestito da **Noetica**, agenzia di comunicazione e web marketing di Bologna.

www.ilgiornaledelcibo.it

PROGETTAZIONE GRAFICA, REDAZIONE E MARKETING

NOETICA Srl

Via Nicolò Dall'Arca 8 · 40129 Bologna

Tel. 051/520995

Mail: gdc@noetica.it

www.noetica.it

© Copyright Il Giornale del Cibo

EDITORE

CIRFOOD s.c.

Via Nobel, 19

42124 Reggio Emilia

DIR. RESPONSABILE

Elena Rizzo Nervo

DIR. EDITORIALE E MARKETING

Simona Bonciani

RESPONSABILI DI REDAZIONE

Adriana Angelieri

Alessia Rossi

AUTORI

Adriana Angelieri

Angela Caporale

Roberto Caravaggi

Giulia Ubaldi Cossutta

Monica Face

Matteo Garuti

Federica Portuese

Alessia Rossi

Natascia Rioli

AREA GRAFICA E TECNICA

Jessica Tassinari

RESPONSABILI PROGETTO

Daniela Fabbi

Lorenzo Minin

INDICE

INTRODUZIONE pag.5

GUIDA ALL'ACQUISTO DEL PESCE

Il calendario del pesce di stagione: la lista delle specie, mese per mese pag.6

Pesce pescato e di allevamento: come distinguerli pag.10

SCUOLA DI CUCINA: I SEGRETI PER PORTARE IL PESCE IN TAVOLA

Ad ogni pesce la sua cottura pag.12

Cuocere il pesce al forno pag.15

Trucchi per una perfetta frittura di pesce pag.16

Cucinare il pesce alla griglia pag.18

Pesce lesso: consigli e tempi di cottura pag.19

LA SALUTE VIEN MANGIANDO: RICETTE A BASE DI PESCE

ANTIPASTI A BASE DI PESCE

Alici ripiene in stile ligure pag.21

Polpo in bottiglia pag.22

PRIMI PIATTI A BASE DI PESCE

Pasta con le sarde pag.23

Risotto alla crema di scampi pag.24

SECONDI PIATTI A BASE DI PESCE

Involtini di melanzane e pesce spada con salsa di basilico e menta pag.25

Calamari ripieni alla siciliana pag.26

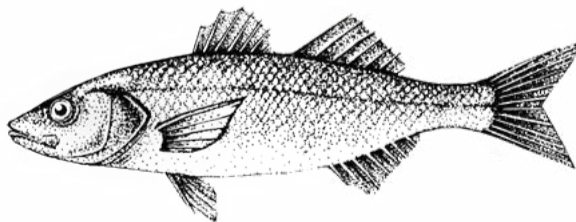
INTRODUZIONE

Ricco di grassi insaturi omega 3 e fonte di proteine magre, il pesce è un alimento che non può assolutamente mancare in una dieta sana ed equilibrata: migliora l'attività cerebrale, rafforza il sistema immunitario, contrasta le malattie cutanee e rende il sangue più fluido, riducendo il rischio di sviluppare patologie cardiovascolari e aritmie. La lista delle **virtù del pesce** potrebbe continuare ancora, ma per goderne a pieno è importante saperlo scegliere anche in base alla sua stagionalità. Perché è vero che il banco del pescivendolo ci ha ormai abituati a trovare specie ittiche di ogni dimensione e provenienza in qualsiasi periodo dell'anno, ma bisogna ricordare che il pesce ha una sua stagionalità. Rispettarla vuol dire dare più di un valore aggiunto ai nostri piatti: piacere per il palato, benefici per la salute e rispetto per l'ecosistema dei nostri mari.

In questo ebook, troverete il **calendario del pesce di stagione** relativo alle specie di acqua salata, mese per mese. Vi insegneremo inoltre come **distinguere il pescato dal pesce di allevamento** e, infine, vi daremo qualche consiglio sui metodi e le **tipologie di cottura** adatte a valorizzarne le carni.

Per chiudere in bellezza, nelle ultime pagine troverete alcune **ricette** da realizzare con il **pesce dei nostri mari**, tratte da Il Giornale del Cibo: le più apprezzate, condivise e commentate sul nostro sito e sulla nostra [pagina Facebook](#)⁰, accuratamente selezionate per offrirvi spunti sani e golosi.

Per questi spunti e sani e golosi dobbiamo ringraziare **Ullix, Peppe57 e Zuliferamary**, alcuni dei nostri più assidui lettori, che con le loro ricette contribuiscono a rendere sempre più ricco il nostro magazine e la nostra community, nonché **Antonio Savastano**, chef CIRFOOD, che di tanto in tanto ci svela generosamente i suoi trucchi in cucina.



GUIDA ALL'ACQUISTO DEL PESCE

Chi ama la buona cucina sa quanto scegliere ingredienti freschi, assecondando la stagionalità dei prodotti, regali ai piatti tutto un altro sapore. Ecco la nostra guida all'acquisto del **pesce di stagione** e i nostri consigli per **distinguere il pescato dal pesce di allevamento**.



IL CALENDARIO DEL PESCE DI STAGIONE

Davanti al banco del pesce, quando dobbiamo scegliere cosa acquistare ci preoccupiamo, anzitutto, della freschezza, dimenticando l'importanza della stagionalità e la provenienza del pesce. In realtà anche il mare, proprio come la terra, ha un suo **ciclo vitale da rispettare**: la disponibilità delle varie specie di pesce, infatti, cambia da mese a mese. Pertanto, se facciamo attenzione a procurarci frutta e verdura di stagione, dovremmo imparare a fare esattamente la stessa cosa con i prodotti del mare.

Comprare prodotti ittici di stagione minimizza i costi superflui di importazione, trasporto e conservazione, a vantaggio di gusto e salvadanaio. Vale la pena, quindi, conoscere i [pesci disponibili nei nostri mari](#)¹, e in più, una buona informazione ci incoraggia a variare l'alimentazione. Il nostro Mediterraneo, per fortuna, è un mare ricco di pesce azzurro (alici, sardine, aguglie, tonni, sgombri, lampughe, ricciole...), la varietà più ricca di omega 3 e acidi grassi, che hanno effetti benefici sul funzionamento del cuore e del sistema circolatorio. È giusto quindi, ad esempio, preferire dei tombarelli o tonnetti nostrani; oppure gli sciarrani, della stessa famiglia della cernia; o le aguglie, le



Baloncici/shutterstock.com

“Comprare prodotti ittici di stagione minimizza i costi superflui di importazione, trasporto e conservazione, a vantaggio di gusto e salvadanaio.”



mythja/shutterstock.com



Jarvna/shutterstock.com

mostelle, i sugarelli, il pesce castagna e tanti altri pesci forse meno conosciuti.

Per essere veramente sostenibili, poi, sarebbe opportuno acquistare i **pesci a ciclo vitale breve** e di **piccola taglia** (che tra l'altro sono meno inquinati da possibili metalli, come il mercurio).

Scegliere il pesce di stagione va dunque a vantaggio dell'ambiente e del suo equilibrio, garantisce la qualità di ciò che mangiamo ed è anche più economico. Vediamo quali pesci possiamo trovare nei nostri mari, mese per mese, nel nostro **calendario delle specie ittiche stagionali**.

GENNAIO

Non c'è modo migliore per cominciare bene l'anno se non con una bella scorta di omega 3 e proteine magre, per questo a gennaio compriremo: nasello, [sardina](#)², sogliola, [spigola](#)³, [triglia](#)⁴, alice, calamaretto, cefalo, cernia, dentice, panocchia, pesce San Pietro, polpo, ricciola, rombo, sarago, scorfano, seppia, sgombro.

FEBBRAIO

[Nasello](#)⁵, sardina, sgombro, sogliola, spigola, alice, calamaretto, cefalo, cernia, dentice, mazzancolla, ombrina, panocchia, ricciola, rombo, pesce San Pietro, scorfano, seppia, tonno rosso, vongola verace.

MARZO

Nasello, [acciuga](#)⁶, sogliola, triglia, alice, cefalo, cernia, dentice, gamberetto rosa, granchio, mazzancolla, panocchia, pesce San Pietro, rana pescatrice, razza, ricciola, rombo, sarago, scampo, scorfano, seppia, sgombro, tonno rosso, vongola verace.

APRILE

Acciuga, cefalo, dentice, nasello, [pesce spada](#)⁷, sardina, sogliola, sgombro, tonno, triglia, alice, aragosta, cernia, gamberetto rosa, granchio, mazzancolla, pesce San Pietro, rana pescatrice, razza, ricciola, sarago, scampo, scorfano, seppia, spigola, totano.

MAGGIO

Acciuga, cefalo, dentice, nasello, pesce spada, sardina, sogliola, tonno, spigola, aragosta, cernia, gamberetto rosa, granchio, rana pescatrice, razza, ricciola, sarago, scampo, sgombro, totano, triglia.

GIUGNO

Cefalo, dentice, nasello, orata, pesce spada, sardina, sogliola, spigola, tonno, triglia, gamberetto rosa, granchio, rana pescatrice, razza, ricciola, sarago, scampo, sgombro, totano.

LUGLIO

Alice, cefalo, dentice, gallinella, gamberetto rosa, granchio, lanzardo, leccia, mormora, nasello, occhiata, orata, pesce spada, ricciola, sarago, sardina, scampo, sogliola, spigola, sugarello, tonno, totano, triglia, vongola verace.



casanisa/shutterstock.com

AGOSTO

Acciuga, dentice, nasello, orata, pesce spada, sardina, sgombro, sogliola, triglia, cefalo, ricciola, sarago, tonno rosso.

SETTEMBRE

Acciuga, alice, calamaro, cefalo, dentice, gattuccio, mazzancolla, moscardino, ombrina, orata, panocchia, pesce spada, ricciola, rombo chiodato, sarago, sardina, seppia, sogliola, spigola, tonno rosso, triglia, vongola verace.

OTTOBRE

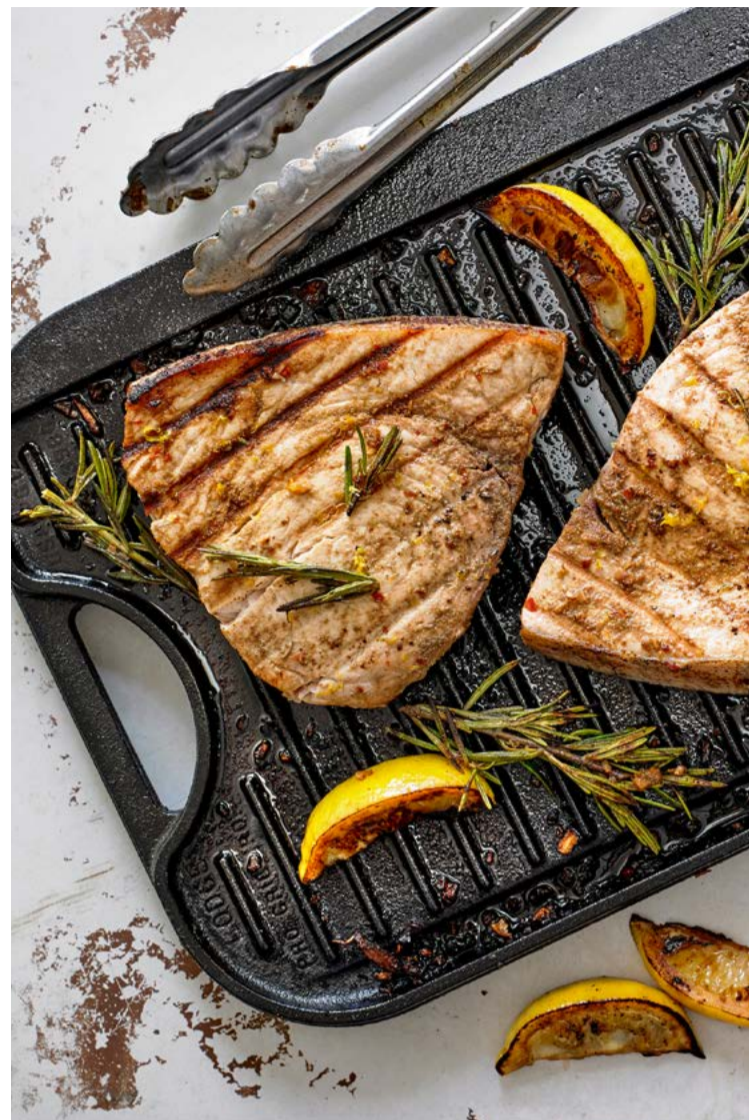
Alice, calamaro, cefalo, cernia, dentice, gallinella, gattuccio, mazzancolla, moscardino, nasello, ombrina, orata, panocchia, pesce spada, ricciola, rombo chiodato, sarago, sardina, seppia, sogliola, tonno, triglia.

NOVEMBRE

Acciuga, alice, calamaretto, calamaro, cefalo, cernia, dentice, gattuccio, mazzancolla, moscardino, nasello, ombrina, orata, panocchia, polpo, rombo chiodato, sardina, seppia, sogliola, triglia, vongola verace.

DICEMBRE

Alice, calamaretto, calamaro, cefalo, dentice, gattuccio, mazzancolla, moscardino, nasello, pagro, panocchia, polpo, rombo, sarago, sardina, seppia, sgombro, sogliola, spigola, spinarolo, tonno rosso, triglia, vongola verace.



Michael Kraus/shutterstock.com



nblx/shutterstock.com

PESCE PESCATO E DI ALLEVAMENTO: COME DISTINGUERLI?

Siamo in grado di capire se quello esposto sul banco del nostro pescivendolo di fiducia è pescato fresco o pesce di allevamento? A dircelo, prima di tutto, dovrebbe essere l'**etichetta**⁸: la normativa europea, infatti, prevede che il consumatore abbia il diritto di avere informazioni ben precise su ciò che gli viene offerto e che quindi gli venga data la possibilità di tracciare l'intera storia di ogni prodotto.

Questo ci permette di conoscere: la denominazione della specie, il metodo di produzione, la zona in cui è stato catturato o allevato, se il pesce è scongelato e quali sono i termini di conservazione.

Per quanto riguarda la **provenienza** esistono 12 zone definite dalla Fao, riconoscibili subito sul banco del venditore dal numero di riferimento corrispondente. Se vogliamo acquistare pesce pescato nel mar Mediterraneo, ad esempio, dobbiamo verificare che il numero sia il 37.

PESCATO O ALLEVATO?

L'etichetta, come abbiamo detto, deve darci informazioni anche sul metodo di produzione. Cosa fare però se le indicazioni sul prodotto esposto non sono complete? I più esperti consumatori di pesce sostengono che anche dall'**aspetto** si riesce a distinguere il pescato da quello di allevamento.

Il primo segnale di dubbio arriva dalle dimensioni: è quasi impossibile che i pesci pescati siano tutti esattamente uguali. Ma anche la tonicità e la consistenza delle carni possono darci indicazioni sull'origine del pesce. I pescati, infatti, sono molto più tonici e non presentano irregolarità nella pelle, presenti invece su pesci vissuti in vasche troppo popolate.

Alexeysun/shutterstock.com



“L'etichetta ci permette di conoscere la denominazione della specie, il metodo di produzione, la zona in cui è stato catturato o allevato.”

C'è poi chi sostiene che il pesce catturato in mare abbia squame brillanti, sia normalmente più snello rispetto a quello di allevamento, possieda interiora più magre, e che durante la cottura mantenga una consistenza più compatta. In particolar modo, nel caso di pesci allevati con metodo intensivo, le carni possono essere meno consistenti e più grasse, e l'aroma di mare meno spiccato.

Va detto poi che anche il **prezzo** può indicare l'origine di ciò che stiamo per acquistare: un pesce d'allevamento, infatti, sarà sempre più economico di uno pescato.



stockfour/shutterstock.com



Wabi.sabi/shutterstock.com

SCUOLA DI CUCINA: COME CUCINARE IL PESCE

Il bene della nostra salute, il benessere dell'ambiente, e il piacere del nostro palato vanno di pari passo. Per questo abbiamo raccolto per voi una serie di consigli sui metodi di cottura adatti ad ogni specie.



QUAL È LA COTTURA ADATTA AD OGNI SPECIE?

Il modo migliore per portare in tavola il pesce è scegliere la cottura giusta per ogni specie, per questo è necessario saper **riconoscere le numerose varietà** disponibili che possiamo distinguere in base a diverse caratteristiche. Gli attributi che possono aiutarci a raggruppare le varie specie sono:

- **La forma:** alcuni pesci hanno una forma rotondeggiante, un occhio per ognuno dei due lati, una lisca centrale e un filetto disposto per ciascun lato (ad esempio orata, nasello, spigola, etc.); i pesci piatti, invece, hanno una lisca lungo il loro centro, con due filetti nella parte superiore e due filetti in quella inferiore.

- **Il colore:** pesce azzurro e pesce bianco. La prima varietà è caratterizzata dal dorso di colore tendente al blu e dal ventre argenteo. Di questo gruppo fanno parte acciughe, sgombri, sardine, pesce spada, etc.

La seconda, invece, è considerata più pregiata, ed è formata da pesci con carni particolarmente delicate, generalmente a basso contenuto lipidico. In questa famiglia troviamo: il merluzzo, il nasello, la sogliola, etc.



Alexander Rathsh/shutterstock.com



freeskyline/shutterstock.com



hlphoto/shutterstock.com

Infine, prima di mettervi ai fornelli, dovete sapere che in base al **contenuto di grassi** i pesci possono essere considerati: magrissimi (nasello, merluzzo, orata e razza), magri (cernia, rombo, sogliola), semigrassi (acciuga, carpa, dentice, sardina) e grassi (anguilla, aringa, salmone e sgombro).

METODI DI COTTURA

In generale, le carni dei pesci richiedono tempi di cottura piuttosto brevi, per evitare che le fibre muscolari si sfaldino o si rompano. Esistono **diverse tecniche di cottura** adatte alle varie specie di pesci, che possiamo fondamentalmente riassumere in:

- Cottura **alla griglia**, ideale per i pesci grassi e semigrassi, risulta ottima per anguilla, cefalo, salmone e sgombro
- Cotture **con acqua**, nelle quali è fondamentale che il liquido non raggiunga l'ebollizione, poiché il bollore potrebbe danneggiare le carni. I pesci possono essere cotti con acqua (bolliti, affogati oppure al vapore), con sostanze grasse (al salto, fritti, sbianchiti) oppure per irraggiamento (al forno e alla griglia).

Ma è possibile cuocere i pesci anche glassati, in umido, alla mugnaia, in carpione o in guazzetto. C'è poi la **brasatura** che è applicata in genere a pesci sia interi che tagliati in filetti o tranci. Sono ottimi da "brasare" la spigola, il salmone, ma anche il rombo e la sogliola.

I pesci che si prestano a essere **lessati** sono invece: anguilla, branzino o spigola, carpa, cefalo, cernia, coregone, dentice, gallinella, luccio, muggine, nasello, ombrina, orata, passera, pesce persico, pesce spada, razza, rombo, salmone, sgombro, sogliola, storione, tinca, trota.

Le cotture al **cartoccio** e in **crosta**, tra tutte, sono quelle che permettono di conservare al meglio i sapori e gli aromi, proteggendo anche le delicate carni del pesce dal calore diretto. In crosta sono ottimi i branzini, le orate e i dentici; al cartoccio, si fanno anche le triglie e il salmone.

Oltre che come portata a sé stante, i pesci si prestano anche alla preparazione di zuppe, primi piatti a base di riso, pasta o altri cereali, sformati e paté. Le parature e le lisce sono inoltre usate per preparare fumetto e gelatina di pesce.



DenisProduction.com/shutterstock.com



Gayvoronskaya_Yana/shutterstock.com

COME CUCINARE IL PESCE AL FORNO

I pesci adatti a questo tipo di cottura pesano mediamente **da 500 g a 1 kg**. Pesci di peso inferiore sono sconsigliati, dal momento che una volta puliti e diliscati si riducono di parecchio. Per calcolare le porzioni, generalmente, si tiene conto del fatto che per ogni persona occorrono circa 350 g di pesce crudo e ancora da pulire.

Si cuociono interi i pesci non superiori ai 2 kg; gli over-size che superano questo peso (cosa che succede spesso con le cernie, le palamite e le ricciole e sempre al pesce spada) vanno cotti in tranci di almeno 2 cm di spessore.

Per abbreviare o rendere più facile la cottura dei primi, potete **inciderli sui fianchi** con un coltello affilato. I tranci invece vanno tenuti in forma, legati con spago bianco da cucina, con uno spiedino o con uno stuzzicadenti.

Sistamate il pesce in un tegame che lo contenga comodamente. Prima però, abbiate cura di **ungere leggermente il contenitore** con olio o burro. Infine, per i pesci molto grassi, potete anche scegliere di usare solo una sfumatura d'olio.

Alcuni cuochi preferiscono **rosolare il pesce in padella** per qualche minuto prima di infornarlo. Si può anche mettere direttamente in forno, già scaldato a una temperatura un po' più elevata di quella prescritta nella ricetta, da diminuire dopo i primi 5 minuti di cottura. I pesci **vanno spennellati spesso**, durante la cottura, con un po' di olio o con il fondo di cottura affinché la pelle non si secchi o non bruci. I pesci di grossa taglia vanno irrorati a metà cottura con del vino bianco o del succo di limone. La coda va protetta con un foglio d'alluminio.

Sergii Koval/shutterstock.com



COME CUCINARE IL PESCE FRITTO

Prima di friggere il pesce bisogna sapere come prepararlo alla cottura nel modo giusto. Pulirlo, lavarlo e asciugarlo, immergere nel latte o nella birra (facoltativamente), e infine infarinarlo. Prima della frittura, può anche essere immerso nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato, oppure direttamente in una [pastella](#)⁹.

Per [friggere](#)¹⁰ meglio usare l'**olio d'oliva**. Il recipiente deve avere bordi alti, perché è necessario un grande quantitativo d'olio: i pesci, infatti, vi devono essere totalmente immersi nel liquido (l'ideale è adoperare una pentola dotata di cestello estraibile o una friggitrice elettrica).

L'immersione deve durare solo il tempo necessario per cuocere il pesce internamente ed esternamente, è quindi preferibile friggere contemporaneamente soltanto **pesci che hanno la stessa misura**, e in piccole quantità per volta, per evitare che la temperatura scenda troppo in fretta.

Il grado di calore dell'olio dipende dalla grandezza del pesce: più piccolo è il pezzo, più dev'essere caldo l'olio. Se, ad esempio, volete cuocere solo pesci piccolissimi l'olio dovrà essere caldissimo.



Jacek Chabraszewski/shutterstock.com

Un ultimo consiglio: **per verificare la temperatura** immergete nell'olio un pezzetto di pane fresco:

- se diventerà dorato in poco più di un minuto, vorrà dire che l'olio ha una temperatura di circa 165-170°;
- se diventerà dorato/marroncino in 40 secondi, la temperatura sarà di 180° circa;
- se invece diventerà scuro in 10 secondi, vorrà dire che avete toccato o superato la soglia dei 190°.

TEMPI DI COTTURA PER LA FRITTURA

La durata della frittura non deve superare i **4-5 minuti**. Se non portate subito a tavola il pesce fritto, ponetelo davanti alla bocca del forno acceso. Non copritelo mai con un coperchio o con carta alluminio perché verrebbe a crearsi un vapore che, scendendo sul pesce, lo inumidirebbe facendogli perdere la croccantezza.

Consiglio: per ottenere un fritto più croccante, potete portare il pesce a metà cottura, farlo sgocciolare e tenerlo da parte, per poi tuffarlo per pochi secondi nell'olio bollente, appena prima di servirlo.

COME PREPARARE LA PASTELLA (RICETTA)

Ecco le dosi e i procedimenti per impastellare 600 g di pesciolini o filetti da friggere:

1. Versate 125 g di farina in una ciotola e con un cucchiaio spingetela contro le pareti del recipiente, in modo da fare un vuoto al centro, dove verserete un cucchiaio e mezzo di olio d'oliva, due tuorli, un pizzico di sale, e due cucchiai di birra chiara.
2. Mescolate per incorporare la farina e, poco alla volta, aggiungete altra birra (in tutto 200 ml). Coprite la ciotola e lasciate riposare in un luogo tiepido per 2 ore circa.
3. Fare riposare l'impasto serve a far fermentare la birra, che svolge la funzione del lievito. Poco prima di usare la pastella, montate a neve soda l'albume di un uovo e aggiungetelo al composto con delicatezza, mescolando dal basso verso l'alto per non smontarlo.



littlenySTOCK/shutterstock.com

COME CUOCERE IL PESCE ALLA GRIGLIA

Munitevi di **griglia a libro**: è questo il miglior strumento per grigliare il pesce, perché permette di girare i pesci tutti in una volta senza toccarli ed evitare il rischio di romperli. Procuratevi un **fornelletto** dove posare la graticola, all'interno del quale accenderete la carbonella o il legno d'ulivo o i tralci di vite. Non utilizzate mai, in nessun caso, legni resinosi che trasmetterebbero ai pesci un sapore orrendo.

Se pesci come orata, spigola, triglia sono freschissimi, **è meglio evitare di desquamarli**: questo conferirà al vostro pesce morbidezza e gusto, perché le squame a contatto con il calore formano un rivestimento che impedisce ai succhi di fuoriuscire.

Se invece dovete cuocere dei pesci che per natura non hanno le squame, o che vanno necessariamente desquamati, potete creare voi stessi una crosticina esterna passandoli nel pangrattato finissimo.

Inoltre, ricordatevi di **ungere spesso i pesci**, durante la cottura, usando un rametto di rosmarino o di salvia o una fettina di limone infilata sui rebbi di una forchetta, prima intinti nell'olio.

IL PESCE ALLA GRIGLIA MARINATO

Se il pesce è stato **immerso in una marinatura**, scolatelo, non aggiungete sale e pepe e tuffatelo velocemente nel latte, per poi lasciarlo scolare, infarinarlo appena un po' e ungerlo con olio o burro fuso, poi grigliatelo per pochi minuti a fuoco vivace. Fate cuocere entrambe le parti affinché si formi una gustosa crosticina e poi proseguite a fuoco basso. I pesci grassi come i salmoni, le aringhe e le sarde non vanno mai infarinati ma soltanto unti leggermente con olio.



KMNPhoto/shutterstock.com



Ryzhkov Photography/shutterstock.com

COME CUOCERE IL PESCE LESSO



sutsaiy/shutterstock.com



AGfoto/shutterstock.com

Per cucinare il pesce lessato è utile usare la **pesciera**: una pentola lunga, munita di due fondi, uno dei quali rimovibile e bucherellato, dove adagiarsi il pesce, immergerlo nell'acqua e scolarlo da questa senza rischiare di romperlo.

Se non avete la pesciera, potete lessare il pesce in una pentola che possa contenerlo in lunghezza, dopo averlo avvolto in un telo leggero (tipo mussola).

L'acqua della cottura va insaporita con sale, cipolla, sedano, carota, gambi di prezzemolo, alloro, chiodi di garofano, fette di limone, vino bianco o rosso (secchi) o aceto. Se il pesce è piccolo e cuoce in pochi minuti immergetelo nel liquido già caldo, altrimenti tuffatelo a freddo nell'acqua, insieme agli aromi.

I TEMPI DI COTTURA DEL PESCE LESSO

La durata della cottura dipende dalla qualità e dal peso del pesce. Indicativamente: 20 minuti circa per 1 Kg; 25 minuti circa per 2 Kg; 30 minuti circa per 3 Kg.

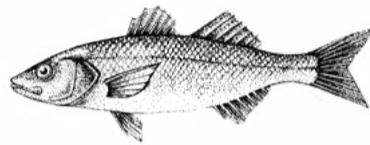
Consiglio: se volete accompagnare il pesce a una salsa, prima di servirlo fatelo raffreddare nel suo brodo.

Se invece dovete toglierlo ancora caldo dal brodo, disponetelo su un piatto e spennellatelo leggermente con l'olio o il burro, affinché la pelle rimanga morbida.

Infine, se dovete lessare dei tranci, immergeteli nell'acqua bollente. Il brodo rimasto, se non è stato aggiunto vino o aceto, può essere utilizzato per una zuppa o un risotto a base di pesce.

LE RICETTE

Per portare in tavola tutti i benefici del pesce di stagione e regalarvi qualche idea utile per i vostri pranzi e cene d'occasione, abbiamo selezionato dal nostro ricettario i **migliori piatti a base di pesce**. Gli antipasti, i primi e i secondi più apprezzati dai lettori de Il Giornale del Cibo.



*Ringraziamo gli autori delle ricette: Francesca Bono,
Luca Sessa, Mauro Ulisse e Antonio Savastano*



Fanfo/shutterstock.com

Provenienza: *Italia - Liguria*

Tempo di preparazione 🕒 🕒

Difficoltà 🍷 🍷 🍷

Costo € €

ALICI RIPIENE IN STILE LIGURE

1. Pulite le acciughe e apritele a libro, facendo attenzione a non romperle.
2. In una ciotola mettete il pane a bagno nel latte in modo che si imbeva bene. A parte, tritate un po' di aglio e prezzemolo, e fate saltare in padella con olio d'oliva.
3. Prima di mescolare gli ingredienti, spezzettate in piccole parti 3 o 4 acciughe già pulite.
4. Nella ciotola del pane imbevuto di latte, mettete le uova, l'aglio e prezzemolo, un po' di maggiorana secca, le acciughe tritate e il formaggio grattugiato. Mescolate accuratamente il tutto, aggiustate di sale e aggiungete un po' d'olio extravergine d'oliva. Il ripieno deve risultare morbido ma non molle.
5. Prendete una teglia da forno unta d'olio e ponetevi le acciughe pulite. Mettete poi su ogni acciuga un po' del ripieno e un filettino di scamorza affumicata. Infine, mettete le acciughe una sopra l'altra, a mo' di sandwich.
6. Una volta completata la disposizione sulla teglia, spolverate con pangrattato le acciughe ripiene e cospargete con abbondante olio. Infornate a 180/200° C per circa 20 minuti.

Ingredienti

- 600 g acciughe pulite
- 100 g mollica di pane
- 70 g Parmigiano Reggiano grattugiato
- 150 g scamorza affumicata DOP
- 2 uova
- 1 bicchiere di latte
- 1 cucchiaio di aglio e prezzemolo tritati
- Olio di oliva extra vergine ligure
- q.b. di maggiorana
- q.b. di sale
- q.b. di pangrattato

Provenienza: *Italia*

Tempo di preparazione ⌚ ⌚ ⌚

Difficoltà 🍷 🍷 🍷

Costo € € €

Ingredienti

- 1,5 kg di polpo
- 3 foglie di alloro
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- q.b. di pepe
- q.b. di sale

POLPO IN BOTTIGLIA

1. In una pentola piena d'acqua mettete il polpo insieme a tre foglie d'alloro, sedano, una carota e infine un pizzico di sale e di pepe.
 2. Fatelo bollire per un'ora, scolatelo e successivamente tagliatelo a pezzi.
 3. Prendete una bottiglia di plastica, tagliatela oltre la metà e bucatene il fondo (fate circa 5 o 6 buchi).
 4. Inserite quindi i pezzi del polpo ancora tiepido facendo pressione.
 5. Non appena si sarà raffreddato, passatelo in frigo (tenendolo sempre sotto pressione, dentro la bottiglia): dove dovrà rimanere per almeno 24 ore.
 6. A questo punto, tagliate il fondo della bottiglia, spingete avanti il polpo verso il fondo e cominciate ad affettarlo sottilmente (se avete un'affettatrice sarà più semplice).
 7. Appoggiate le fettine su un piatto di portata e condite con un composto (preparato alcune ore prima) di olio extra vergine, limone, sale, pepe e prezzemolo fresco.
- È una vera specialità, vedrete...

bogonet/shutterstock.com





Magnago/shutterstock.com

Provenienza: *Italia - Liguria*

Tempo di preparazione 🕒 🕒

Difficoltà 🍷 🍷 🍷

Costo € €

PASTA CON LE SARDE

1. Pulite i finocchi selvatici eliminando gli steli duri, poi lessateli in abbondante acqua salata, scolateli, tritateli. Tenete da parte il liquido di cottura.
2. Pulite e diliscate le sarde eliminando la testa e la coda, quindi tagliatele a pezzi.
3. Mettete ad ammorbidire l'uva sultanina in una tazza di acqua tiepida.
4. Tagliate le cipolle a fettine sottili e mettetele a rosolare in un capace tegame di coccio con l'olio extravergine d'oliva.
5. Lavate e diliscate le acciughe, fatele sciogliere nel soffritto stemperandole con una forchetta, quindi aggiungete le sarde e fate rosolare per 5 minuti.
6. Aggiungete i finocchi selvatici tritati, salate e lasciate cuocere a fiamma bassa ancora per 10 minuti.
7. Unite a questo punto anche l'uva sultanina ben scolata, i pinoli e lo zafferano, dopo averlo sciolto in un mestolino di acqua.
8. Portate a bollire l'acqua dei finocchi, unitevi i bucatini e lessateli.
9. Scolateli piuttosto al dente e versateli direttamente nel tegame di coccio. Mescolate accuratamente e a lungo, poi lasciate riposare la pasta con le sarde per circa 5 minuti prima di portare in tavola.

Ingredienti

- 600 g di bucatini
- 500 g sarde fresche
- 1 kg finocchio selvatico
- 2 cipolle
- 3 acciughe salate
- 50 g di uva sultanina
- 50 g di pinoli
- 1 bustina zafferano
- 200 ml olio d'oliva extra vergine
- q.b. di sale

RISOTTO ALLA CREMA DI SCAMPI

Provenienza: *Italia - Sicilia*

Tempo di preparazione 🕒 🕒 🕒

Difficoltà 🍷 🍷 🍷

Costo € € €

Ingredienti

- 500 g di riso
- 25 scampi
- 200 ml di panna
- 250 g di passata di pomodoro
- 1 spicchio di aglio
- 1 bicchierino di brandy o di cognac
- 1 lt di [fumetto](#)¹² di pesce
- 1 noce di burro
- Prezzemolo fresco trito
- Odori (alloro, sedano, carota e cipolla)
- q.b. di sale
- q.b. di pepe

[pieropoma/shutterstock.com](#)



1. Pulite gli scampi ed estraetene la polpa. Non gettate via gli scarti, ma teneteli da parte e metteteli in una casseruola con 1 litro di acqua e gli odori per il brodo. Fate cuocere a fuoco medio.
2. Intanto spezzettate la polpa degli scampi. In un'altra casseruola fate soffriggere l'aglio in 3-4 cucchiaini d'olio. Appena si sarà leggermente imbrunito toglietelo ed aggiungete la polpa spezzettata.
3. Regolate di sale, fate insaporire per qualche istante e bagnate con il brandy o il cognac lasciando sfumare il liquore.
4. A questo punto, unite la passata di pomodoro e fate cuocere il sugo a fuoco bassissimo per circa un'ora. Se tende a restringersi troppo allungatelo di tanto in tanto con un mestolo del fumetto di pesce che avete preparato.
5. Spegnete il fuoco, lasciate un po' raffreddare, quindi frullate il tutto con un frullatore ad immersione.
6. Aggiungete la panna e fate cuocere sempre a fuoco basso per altri 15 minuti.
7. Tritate sottilmente la cipolla e fatela appassire in 5 - 6 cucchiaini d'olio, aggiungete il riso e fatelo tostare molto bene.
8. Aggiungete il brodo di pesce e iniziate a mescolare. Da metà cottura del riso iniziate ad aggiungere la crema di scampi, un mestolo alla volta, e portate a cottura.
9. Lontano dal fuoco, mantecate con una noce di burro e lasciatelo riposare per 3 minuti e servitelo con una spolverata di prezzemolo tritato.

INVOLTINI DI MELANZANA E PESCE SPADA CON SALSA DI BASILICO E MENTA

Provenienza: *Italia - Sicilia*

Tempo di preparazione ⌚ ⌚ ⌚

Difficoltà 🍷 🍷 🍷

Costo € € €



zstock/shutterstock.com

Ingredienti

- 2 melanzane grosse
 - 450 g di pesce spada tagliato a fette sottili
 - 50 g di caciocavallo grattugiato
 - 50 g di pinoli
 - 30 g di uvetta
 - 10 - 15 foglie di basilico
 - 20 - 25 foglie di menta
 - 1 spicchio di aglio grosso
 - Olio d'oliva extra vergine
 - q.b. di sale
 - q.b. di pepe
1. Dal vostro pescivendolo di fiducia fatevi spellare e tagliare il pesce spada a fettine molto sottili come se doveste preparare un carpaccio. Lavate bene le fette di pesce ed asciugatele delicatamente con un canovaccio da cucina.
 2. Lavate bene le melanzane, privatele del picciolo. Con l'aiuto di una mandolina, tagliatele a fette di spessore regolare (3 - 4 mm) nel senso della lunghezza. Mettetele in un colapasta e sotto sale a spurgare il loro liquido amarognolo.
 3. Tagliate le cipolle a fette sottili e fatele rosolare in un tegame di coccio con l'olio.
 4. Mettete in ammollo l'uvetta per 10 - 15 minuti. Strizzatela bene e tritatela con l'aiuto di una mezzaluna.
 5. Dopo circa un'ora, e dopo averle lavate ed asciugate delicatamente, fate grigliare le fette di melanzana su una piastra antiaderente molto calda.
 6. Terminata la cottura, fatele raffreddare leggermente e trasferitele su un piano di lavoro (una spianatoia o un tagliere largo).
 7. Su ogni fetta adagiate una fettina di pesce spada leggermente unta d'olio. Su ogni fettina di pesce, dopo averla leggermente salata e pepata, posate un po' d'uvetta tritata e qualche pinolo.
 8. Cospargete con caciocavallo grattugiato e chiudete la fettina di melanzana. Man mano che procedete sistemate in una pirofila di quelle adatte a passare dal forno alla tavola.
 9. Irrorate con olio ed infornate per 10 - 12 minuti. Mentre gli involtini cuociono, frullate nel mixer abbondante olio d'oliva con foglie di basilico, aglio, sale e pepe.
 10. Servite gli involtini caldi con un po' di sugo.



lorenzo_graph/shutterstock.com

Provenienza: *Italia - Sicilia*

Tempo di preparazione 🕒 🕒 🕒

Difficoltà 🔥 🔥 🔥 🔥 🔥

Costo € € €

CALAMARI RIPIENI ALLA SICILIANA

1. Pulite bene i 6 calamari facendo attenzione a non bucarli, poi sbucciate i pomodori, togliete i semi e tritate grossolanamente.
2. Rosolate i tentacoli dei calamari in olio d'oliva e 2 spicchi d'aglio schiacciato. Aggiungete i pomodori e aggiustare di sale.
3. Preparate la farcia per il ripieno impastando il pangrattato, l'uovo, un cucchiaio di prezzemolo tritato l'aglio, sale, pepe q.b. e riempite i calamari chiudendoli all'estremità con uno stuzzicadenti.
4. Disponli nella pentola col sugo precedentemente ottenuto, facendo attenzione che il sugo li ricopra interamente e cuocete per circa 25 minuti.
5. Serviteli caldi con un po' di sugo, che potrete utilizzare insieme ai tentacoli tagliuzzati per condire la pasta (spaghetti, ovviamente).

Consigliamo un vino fruttato fermo tipo Alcamo DOC.

Ingredienti

- 6 calamari di medie dimensioni
- 300 g di pomodori
- 200 g pangrattato
- 2 cucchiai di prezzemolo
- 2 spicchi di aglio
- 1 uovo
- Olio extra vergine di oliva
- q.b. di sale
- q.b. di pepe

NOTE AL TESTO

[0] <http://www.facebook.com/giornaledelcibo>

[1] <http://www.ilgiornaledelcibo.it/pesci-del-mediterrano-la-lista/>

[2] <http://www.ilgiornaledelcibo.it/sarda/>

[3] <http://www.ilgiornaledelcibo.it/spigola-o-branzino/>

[4] <http://www.ilgiornaledelcibo.it/triglia-di-scoglio/>

[5] <http://www.ilgiornaledelcibo.it/nasello/>

[6] <http://www.ilgiornaledelcibo.it/acciughe/>

[7] <http://www.ilgiornaledelcibo.it/pesce-spada/>

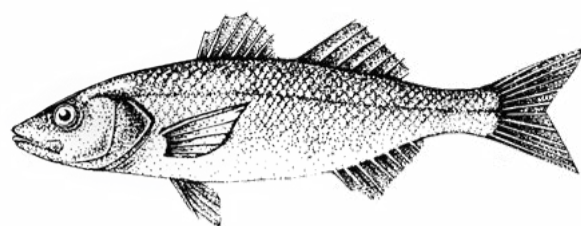
[8] <http://www.ilgiornaledelcibo.it/etichettatura-prodotti-ittici-come-evitare-le-frodi/>

[9] http://slowfood.com/slowfish/pagine/ita/popup_pagina.lasso?-id_pg=177

[10] <http://www.ilgiornaledelcibo.it/pastella-per-fritti-alternative/>

[11] <http://www.ilgiornaledelcibo.it/frittura-arte-del-friggere/>

[12] <http://www.ilgiornaledelcibo.it/ricetta/come-fare-il-brodo-di-pesce-fumetto-di-pesce/>



La nostra guida all'acquisto e alla
cottura del pesce si chiude qui, ma non
finiscono di certo i nostri consigli.

Se non lo fate già, seguiteci su
Facebook e **Twitter**, per scoprire ogni
giorno gli ultimi aggiornamenti e le
ricette de Il Giornale del Cibo.

Il Giornale del Cibo
— Conoscere, Scoprire, Gustare. —