



BANCA DEL TEMPO DEL COMUNE DI VINOVO
CORSO DI CUCINA DEL PESCE a cura di Lino Recchia

e-mail: linorecchia@yahoo.it

tel. 3351472776

Pesce: fantasia, semplicità, velocità, gusto e salute in cucina



Il pesce è un alimento nutriente e leggero, quindi facilmente digeribile, tanto che i nutrizionisti ne consigliano il consumo almeno un paio di volte la settimana. I piatti a base di pesce prevedono in genere cotture veloci e l'impiego di pochi altri ingredienti (si evita così di coprirne il delicato sapore).

Sembrerebbe proprio che il pesce abbia tutte le caratteristiche per essere molto presente nella nostra cucina quotidiana. Invece, così non è. Esso viene a torto considerato un alimento costoso e difficile da cucinare. Per questo motivo è più spesso riservato a occasioni particolari piuttosto che proposto sulla tavola di tutti i giorni. Non c'è nulla di più sbagliato.

TANTE BUONE RAGIONI PER CUCINARE IL PESCE

◆ Si deve innanzitutto considerare che il **prezzo** del pesce dipende dalla sua reperibilità, e spesso non ha nulla a che vedere con le sue qualità nutrizionali o organolettiche che sono, invece, strettamente dipendenti dal suo grado di freschezza. Entrando in pescheria ci si deve comportare come dal fruttivendolo: ogni stagione ha le sue varietà ed è su quelle che conviene sempre orientarsi, evitando i prodotti che arrivano da mari lontani. In ogni mese dell'anno, sui banchi, per ciascun tipo di

pesce, con un costo medio-alto, ve ne sono molti di più (magari meno usuali) che hanno costi convenienti, spesso più della carne.

◆ **Per quanto riguarda le proprietà nutrizionali**, il pesce è ricco di proteine alla pari della carne e delle uova, ma è meno grasso. Secondo il contenuto di grassi i pesci si definiscono: *magri* se è inferiore o pari al 3% (branzino, cernia, merluzzo, nasello, orata, palombo, sogliola), *semigrassi* se è compreso tra il 3 e il 10% (cefalo, dentice, pesce spada, salmone, sarda, triglia, tonno), *grassi* se supera il 10% (anguilla, aringa, sgombro). Anche in quest'ultimo caso, però, il contenuto di grassi è inferiore del 20% rispetto a quello della carne. Inoltre, i grassi del pesce sono del tipo polinsaturo, adatti perciò a contrastare colesterolo, disturbi arteriosi e cardiaci.

Il pesce è, quindi, un alimento poco calorico e di facile digestione. Può essere inserito anche nella dieta dei bambini fin dal primo anno di età (freschissimo o di prima qualità se surgelato), fatta eccezione per i molluschi e i crostacei che per la tenacità della polpa possono a volte determinare intolleranze.

Oltre a un buon apporto di vitamine, di proteine e di grassi "buoni" si tenga presente che i pesci piccoli, che si mangiano interi, e i frutti di mare arricchiscono il nostro organismo di preziosi elementi minerali (calcio, ferro, iodio, magnesio, selenio, zinco ecc.). Crostacei e molluschi apportano inoltre sodio, calcio (poco presente negli altri tipi di pesce in seguito all'eliminazione delle lisce) e fosforo.

◆ La maggior parte delle pietanze a base di pesce prevede una **cottura veloce** e l'impiego di un ridotto numero di ingredienti. Si tratta perciò di ricette facilmente affrontabili anche da chi muove i primi passi in cucina, a patto che, soprattutto per quanto riguarda il pesce, si scelgano ingredienti freschi, di prima qualità, e si faccia pratica nelle operazioni di pulitura.

PESCE DI MARE E DI ACQUA DOLCE NELLA CUCINA ITALIANA

L'Italia è un Paese caratterizzato da chilometri e chilometri di coste e ogni regione che si affaccia sul mare possiede un vasto patrimonio di ricette tradizionali che ve-

dono protagonista il pesce. Ad esse si aggiungono quelle basate sull'impiego di pesce di acqua dolce, tipiche delle regioni dell'interno ricche di fiumi e di laghi.

Le ricette che affronteremo durante il corso sono soprattutto derivate dalle tradizioni culinarie della nostra Penisola, con opportune rivisitazioni per allinearle alle più moderne abitudini alimentari. Sono quasi tutte semplici e veloci da preparare, così da invogliare anche un cuoco alle prime armi ad affrontare senza timori un alimento, a torto, considerato "difficile".

Ricordiamo che sul piano nutrizionale la differenza tra pesce di mare e di acqua dolce è praticamente nulla, mentre diversa è la consistenza della carne e il sapore. Questo però non significa che uno sia meno nobile dell'altro.

Per ottenere il meglio dalla cucina del pesce è importante rispettare alcune regole: si deve utilizzare solo pesce di prima qualità e freschissimo, procedere correttamente alla sua pulitura e alla preparazione per la cottura, abbinare correttamente aromi e condimenti, scegliere cotture e pentole adatte, rispettare i tempi di fuoco ... Quindi il tutto diventa semplice aggiungendo **tanta, tanta passione**.

Naturalmente non intendiamo farvi laureare in scienze dell'alimentazione ma consigliarvi, soprattutto, su come cucinare nel migliore dei modi e in poco tempo gustosi piatti di mare.

Faremo tre lezioni, salvo richieste successive.

Le lezioni saranno articolate come segue:

1. Introduzione:

Primi piatti base e variazioni

2. Fantasie assortite di filetti e pesci interi
3. Zuppe e molluschi



© www.123rf.com

Spaghetti al cartoccio

Ingredienti per 4 persone

Spaghetti 350 g
Calamari (o seppie) 300 g
Vongole veraci 400 g
Cozze 300 g
Pomodori 200 g, maturi e sodi
Aglio uno spicchio
Prezzemolo una manciata di foglie
Peperoncino rosso piccante uno, la punta
Olio extravergine d'oliva 4 cucchiari
Sale q. b.

Tempo di esecuzione: 45 minuti + il tempo di bagno delle vongole



- Mettete le vongole in una terrina con abbondante acqua fredda salata e lasciateli riposare per almeno un'ora; quindi scolateli e lavateli. Pulite i calamari, lavateli, asciugateli e tagliateli a pezzetti; raschiate le cozze, lavatele sotto acqua corrente e scolatele. Fate scottare i pomodori in acqua in ebollizione, scolateli, privateli della buccia, dei semi, dell'acqua di vegetazione e tagliate la polpa a dadini. Sbucciate lo spicchio d'aglio; lavate il prezzemolo, asciugatelo e tritatelo finemente.
- Mettete le cozze e le vongole in 2 tegami diversi e fatele aprire su fuoco moderato e a recipiente coperto, scuotendo di tanto in tanto. Togliete dal fuoco, staccate i molluschi dai gusci e raccoglieteli in una ciotola; eliminate i gusci, nonché le cozze e le vongole eventualmente rimaste chiuse.
- Mettete in un tegame l'olio e fatevi imbiondire lo spicchio d'aglio leggermente schiacciato e il peperoncino; eliminateli, unite i calamari, fateli rosolare per 2-3 minuti, aggiungete le cozze e le vongole e fateli insaporire per un minuto, mescolando con un cucchiario di legno. Aggiungete i pomodori, insaporite con un pizzico di sale e fateli cuocere per 2-3 minuti a fuoco vivace; cospargete infine con il prezzemolo tritato.
- In una capace pentola portate a ebollizione abbondante acqua, salatela e fatevi cuocere la pasta; scolatela molto al dente, conditela con il ragù preparato e disponete gli spaghetti al centro di 4 quadrati di carta vegetale (oppure d'alluminio) e richiudete i cartocci. Disponeteli sopra una teglia e passateli in forno preriscaldato a 200°C per 7-8 minuti; serviteli quando saranno gonfi.

Spaghetti alle vongole

Ingredienti per 4 persone

Vongole 800 g

Spaghetti 320 g

Polpa di pomodoro 350 g

Aglio uno spicchio

Prezzemolo 10 g

Olio extravergine d'oliva 4 cucchiari

Sale e Pepe q. b.

Tempo di esecuzione 35 minuti + 1 ora di bagno delle vongole

- Lavate le vongole, lasciatele 1 ora a bagno in acqua salata; sgocciolatele, mettetele in una larga casseruola, coperchiatele e fatele aprire a fiamma alta.
- Sbucciate l'aglio, mondate e lavate il prezzemolo e tritateli. Fate soffriggere il trito d'aglio in un tegame con l'olio, unite la polpa di pomodoro tagliata a dadini, mescolate, regolate di sale e di pepe e continuate la cottura a fuoco basso e a recipiente coperto, per circa 10 minuti. Unite le vongole e, dopo 1 minuto spegnete la fiamma.
- Portate in ebollizione una pentola d'acqua salata e cuocetevi gli spaghetti; scolateli al dente, conditeli con il sugo, distribuiteli nei piatti, cospargeteli con il prezzemolo tritato e serviteli, eventualmente decorandoli con qualche foglia di prezzemolo.



Spaghetтини alla pescatora

Ingredienti per 4 persone

Spaghetтини 300 g

Gamberetti 400 g

Aglione 2 spicchi

Cipolla una

Prezzemolo una manciata di foglie

Vino bianco secco mezzo bicchiere

Olio extravergine d'oliva 6 cucchiari

Sale e Pepe q. b.

Tempo di esecuzione 40 minuti

● Sbucciate l'aglio e la cipolla, lavateli, asciugateli e tritateli finemente; lavate il prezzemolo e tritatelo; sgusciate i gamberetti, privateli del filo nero interno, lavateli, asciugateli e tagliateli a pezzetti. Fate scaldare l'olio in una padella, mettete la cipolla e l'aglio e imbionditeli senza lasciarli colorire, quindi unite i gamberetti.

● Fateli rosolare per qualche minuto, mescolando con un cucchiario di legno, quindi bagnateli con il vino bianco, lasciatelo evaporare a fuoco vivace e aggiustate con sale e pepe; continuate la cottura per altri 5 minuti, quindi spolverizzate con il prezzemolo tritato; date una mescolata, spegnete il fuoco e tenete in caldo.



● Nel frattempo in una capace pentola portate a ebollizione abbondante acqua salata e fatevi cuocere la pasta al dente. Scolate la pasta, trasferitela sul piatto da portata, conditela con il sugo preparato, mescolate bene e spolverizzate la superficie con una macinata di pepe. Servite in tavola ben caldo.

Branzini e orate con pomodori

Ingredienti per 4 persone

Branzini grandi 2

Orate grandi 2

Aglione 2 spicchi, schiacciati

Olive taggiasche 150 g

Pomodori spezzettati q. b.

Pinoli e capperi q. b.

Alloro mezza foglia

Rosmarino qualche foglia

Vino bianco secco quanto basta per sfumare

- Pulire e lavare i pesci e asciugarli con un canovaccio pulito.
- Schiacciare l'aglio e metterlo in una teglia con l'olio, quindi aggiungere il pesce, i pomodori spezzettati, le olive snocciolate, i pinoli, i capperi, la mezza foglia d'alloro e poco rosmarino.
- Infornare a 180° - 200° C per 15 minuti, ricordandosi di sfumare con il vino bianco secco a circa metà cottura

Orate al sale

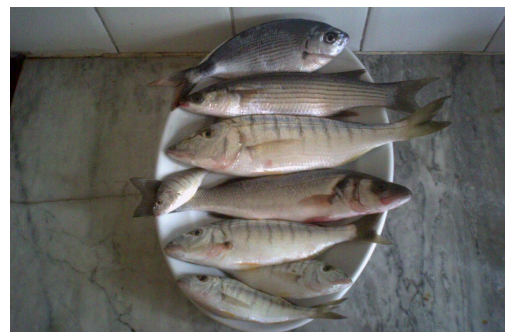
Ingredienti

Orate grandi

Sale marino grosso

Olio extravergine d'oliva

- Pulire le orate senza squamarle, lavarle e asciugarle con un canovaccio pulito, poi adagiarle in una teglia precedentemente unta d'olio.
- Cospargerle di sale per uno spessore di circa 1 cm e livellarlo con la mano bagnata.
- Infornare a 180° - 200° C per 15 minuti circa (il tempo di cottura dipende dalla grandezza del pesce: più il pesce è grande, più il tempo di cottura aumenta).
- Togliere la teglia dal forno e spaccare la crosta di sale, facendo attenzione a non danneggiare il pesce, e servire.



Zuppa di pesce

Ingredienti per 4 persone.

Pesce misto (scorfano, gallinella, trascina, san pietro, prete, coda di rospo, polpa di pesce spada, calamari, seppie, gamberi, cozze e vongole) 1 kg

Aglio 3 spicchi

Cipolla 1

Prezzemolo e Rosmarino 1 ciuffo

Peperoncino, sale, olio extravergine d'oliva quanto basta,

Polpa pronta di pomodoro.



Preparazione

● Pulite tutti i pesci come già sapete. Con le teste e lische createvi un brodetto che poi aggiungerete al resto della zuppa. Pulite le cozze, le vongole e fatele aprire come al solito.

Tagliare le seppie e i calamari; in un tegame capiente e piuttosto largo che alto fate dorare nell'olio aglio, cipolla e rosmarino. Aggiungete le seppie, i calamari e i gamberi sgusciati, fate rosolare per pochi minuti e spruzzate di vino bianco, facendolo evaporare bene.

● A questo punto aggiungete la polpa pronta, un po' di brodo, aggiustate di sale e peperoncino, lasciando cuocere per 20 minuti circa, infarinate tutti i tranci di pesce e metteteli a cuocere, girandoli subito senza romperli troppo e lasciar cuocere per 10 minuti circa.

● Quando il composto risulta corposo e legato, aggiungere le cozze e le vongole, dopo aver lasciato da parte l'occorrente per guarnire i piatti. Aggiungete il prezzemolo tritato e un filino di olio togliendo la zuppa dal fuoco.

● Durante la cottura della zuppa, non dimenticatevi di preparare del pane, tipo bruschetta, che servirà per accompagnare la zuppa. Buon lavoro e ...

BUON APPETITO!

Per non dimenticare

Oltre alle regole generali: FANTASIA, SEMPLICITÀ, VELOCITÀ, GUSTO E SALUTE, ricordatevi soprattutto quella regola che non si può insegnare: "**LA PASSIONE**".

Non mi è stato possibile, in poche lezioni, trasmettere tutte le malizie ma, credetemi ho già sperimentato altre volte questo tipo di approccio alla cucina del pesce ed ha funzionato.

Quindi, buon lavoro e via all'ACQUISTO DEL PESCE. Teniamo presente, però, che dalla primavera all'autunno tutto è buono e pescabile, clima, temperatura e luna permettendo. Durante l'inverno, invece, i pesci fanno come noi: se ne stanno sotto coperta.

L'ACQUISTO DEL PESCE

Prima regola d'oro: il pesce - cioè l'ingrediente principale - dev'essere freschissimo. Per questo, il primo consiglio che diamo a chi è ancora alle prime armi è di effettuare i propri acquisti presso un rivenditore di fiducia, che sappia orientare le scelte, che fornisca consigli e suggerimenti utili alla preparazione per la cottura (e che, inizialmente, si occupi delle operazioni di pulitura), che infine fornisca garanzie sul luogo di provenienza e sui metodi di conservazione cui è stato sottoposto il prodotto fresco.

Davanti a un banco di vendita, comunque, da un'attenta osservazione del pesce si possono rilevare precisi segnali indicativi del grado di freschezza del prodotto che ci apprestiamo ad acquistare.

● Per tutti i diversi tipi - pesci propriamente detti, frutti di mare, molluschi e crostacei - la prima cosa da rilevare è la **lucentezza del corpo**: se ha colorazione brillante non è stato pescato da più di 1-2 giorni (attenzione però che non sia dovuta a frequenti lavaggi con acqua da parte del rivenditore!).

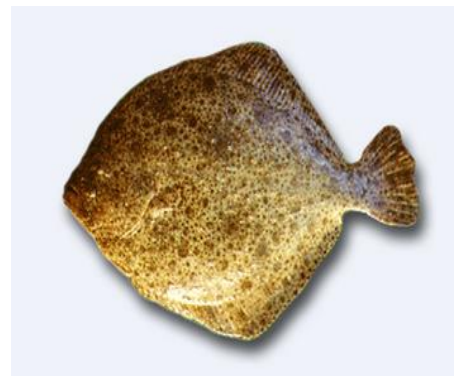
● Nei PESCI PROPRIAMENTE DETTI (a sezione tonda, ovale oppure piatti) occorre osservare **l'occhio**: nel prodotto appena pescato è convesso (sporgente verso l'esterno); man mano che invecchia i tessuti perdono tensione e diviene concavo. Inoltre, la cornea deve essere trasparente, l'iride nera e brillante.

Il pesce fresco ha **corpo sodo** al tatto e teso (se premendo con il dito rimane il segno, meglio evitare l'acquisto). Nelle trance o nei filetti freschi la polpa è umida ma non lascia residui liquidi, ha colore uniforme e i bordi non sono asciutti.

Non deve preoccupare il pesce che presenta occhio molto sporgente o le interiora che fuoriescono dal corpo: è un fenomeno che può verificarsi nella pesca di soggetti che vivono in profondità e che sono riportati velocemente in superficie dalle reti.

Nel pesce fresco, inoltre, le **branchie** appaiono rosate, alterandosi sempre più con il passare del tempo sino a diventare color rosso mattone.

DOPO L'ACQUISTO: se non si cucina immediatamente (comunque non oltre le 24 ore), pulire immediatamente il pesce dalle interiora (è la prima parte che si deteriora) e, dopo averlo lavato e asciugato, avvolgerlo in un panno umido e adagiarlo su un letto di ghiaccio in un contenitore richiudibile (il pesce assorbe facilmente gli odori degli alimenti contenuti nel frigorifero).



● Per quanto riguarda i FRUTTI DI MARE o MOLLUSCHI CON CONCHIGLIA (bivalvi o lamelli-branchi) meglio acquistarli ancora **vivi** (se correttamente conservati si mantengono tali per 4-5 giorni) e confezionati in retine che, a norma di legge, devono riportare in etichetta anche il luogo di provenienza, la data di confezionamento e quella di scadenza.



Le retine devono essere integre, così come la maggior parte delle conchiglie in esse contenute, e non immerse nell'acqua. Le conchiglie devono avere **valve serrate** o che si serrano al tocco; se soppesate, risultano **pesanti**. Il prodotto deve emanare un gradevole **odore salmastro** (più o meno marcato secondo il tipo).

DOPO L'ACQUISTO: se non si cucinano immediatamente conviene avvolgere i bivalvi in un panno umido e conservarli in frigorifero (un paio di giorni se freschissimi). Meglio sarebbe però lavarli e farli schiudere a caldo (vedi pago 9), quindi conservarli (insieme con il liquido rimasto dalla cottura) nel frigorifero per qualche ora o in congelatore per più tempo.

● Per quanto riguarda i MOLLUSCHI CEFALOPODI - cioè senza conchiglia. caratterizzati da corpo molle a sacca e 8 - 10 tentacoli - è da privilegiare un prodotto non di pronta pesca (non superare mai però le 36 ore) poiché le carni avranno consistenza più tenera (in questo senso risulta molto pratico il ricorso a quello surgelato). Al momento dell'acquisto i molluschi devono comunque presentare: **pelle lucente e priva di macchie** (con il passare del tempo diviene opaca e grigio-giallastra o, a contatto del ghiaccio, bianca), testa e tentacoli **sodi, occhio nero** e lucido, odore sempre gradevole; la **sacca del nero**, quando presente, deve contenere inchiostro ancora fluido, non granuloso (segnale che il prodotto è stato congelato e poi scongelato).



DOPO L'ACQUISTO: meglio sottoporli a pulitura e lavaggio, quindi avvolgerli in un panno umido e conservarli nella parte più fredda del frigorifero (1-2 giorni; dipende però dal loro stato di freschezza al momento dell'acquisto).

● I CROSTACEI devono essere acquistati vivi - cosa frequente per aragoste, astici o cicale, più rara per scampi e gamberi - perché dopo la pesca perdono con rapidità l'acqua all'interno, deteriorandosi. Il prodotto fresco non presenta **né macchie né striature nere** alla base delle zampe e della testa; il corpo è **asciutto** e giustamente **pesante** in relazione alle dimensioni; il filamento in-

testinale lungo la coda ha una colorazione verdastra che diviene nera nel prodotto "vecchio". Man mano che il prodotto si deteriora la **lucentezza del carapace** lascia inoltre il posto a una patina vischiosa.



Altri segnali d'allarme sono la **consistenza** e la **tensione del corpo** (più il crostaceo si presenta morbido e la testa si separa facilmente dalle zampe, più è vecchio). Anche la presenza di un leggero sentore di ammoniaca deve preoccupare.

DOPO L'ACQUISTO: meglio non lasciar passare troppo tempo tra acquisto e cottura dei crostacei, soprattutto se sono già morti. Si può comunque procedere alle operazioni di pulitura, quindi avvolgerli in un panno umido e conservarli per qualche ora nella

parte più fredda del frigorifero. Qualora invece i crostacei acquistati siano ancora vivi, si possono immergere in una bacinella di acqua fresca, coperti da un panno umido e mantenuti, anche un paio di giorni, nell'angolo più fresco della casa o nella parte bassa del frigorifero.

DI ALLEVAMENTO O CONGELATO? PERCHÉ NO!

Per finire due annotazioni. Innanzitutto, molto del pesce oggi presente sui banchi delle peschierie proviene da allevamenti (acquacoltura): l'80% delle trote in commercio, il 60 % dei salmoni, il 30 % dei branzini e delle orate e il 20 % delle anguille. Esso si riconosce per la pezzatura pressoché identica degli esemplari e per il prezzo abbastanza conveniente (spesso è fatto oggetto di "offerte del giorno"). La qualità del prodotto di allevamento è buona ma non certo paragonabile a quella del pesce pescato in mare aperto (il prezzo è sempre una chiara verifica della qualità). È giusto comunque sapere che il pesce di allevamento viene nutrito con mangimi artificiali e, in caso di bisogno, sottoposto a cure con farmaci, comunque sempre nel rispetto delle leggi che tutelano la salute del consumatore.

Non è da disdegnare poi il prodotto congelato, a volte persino qualitativamente migliore rispetto a un prodotto "presunto" fresco. Ci sono infatti navi da pesca appositamente attrezzate per trattare e sottoporre immediatamente a congelamento il pesce pescato, che non deve così sopportare lunghi viaggi e passaggi prima di essere avviato alla trasformazione e/o commercializzazione.