



Pesce Azzurro

Marcello
Billè
Trieste 2017



PESCE AZZURRO

Introduzione

I popoli del Mediterraneo, con le migliaia di chilometri di coste e per i contatti che si sono instaurati per millenni, sono molto legati al mare. Pertanto la gente mediterranea oltre a usare i prodotti della terra si nutrono in gran misura con quelli che provengono dal mare come la pesca del pesce azzurro che arriva solitamente nelle nostre cucine fresco di giornata dando delle pietanze di buona qualità nutrizionale.

Denominazione

Quando si parla di “pesce azzurro” non ci si riferisce ad un gruppo scientificamente definito di specie ittiche, ma si utilizza commercialmente per indicare alcune varietà di pesci generalmente di piccola pezzatura e tutti comunemente caratterizzati dal dorso con riflessi del colore blu scuro con striature verdi argentate e ventre di colore argenteo.



Branco di acciughe

Varietà

Possiamo elencare di seguito le principali specie di “pesce azzurro” che comunemente sono presenti sul nostro mercato e per chiarire sulle varietà che spesso si considerano sia nella disamina sia nell'aspetto.

- La **Sardina** detta anche sarda (sardela) di dimensioni piccole (max 20 cm), margine ventrale dentellato con presenza di scaglie e carne gustosa ma grassa



- **L'Alice o Acciuga** (sardon)

sempre di dimensioni piccole, dorso verde-azzurro, muso allungato e fianchi attraversati da una fascia più scura, con carne gustosa e ottima per la conservazione.



- **La Papalina**

di dimensioni molto piccole, dorso azzurrognolo con squame sul lato ventrale più aguzze e carne discreta e poco apprezzata.



- **L'Aguglia** (angusigolo)

sembra un serpentello di mare che raggiunge fino a 70 cm di lunghezza, corpo molto affusolato e un becco lungo, con carne appena discreta; nel cucinarlo la spina centrale assume il colore verde il che può renderlo ripugnante.



- **Lo Sgombro** (scombro)

di taglia decisamente più grande (fino a 45 cm), dorso verde-azzurro con linee trasversali flessuose con 5-6 piccole pinne, con carne ottima ma grassa.



- **Il Lanzardo**

molto simile allo sgombro con fianchi grigiastri e presenza di macchie irregolari nere e grigio-verdastre, carne meno pregiata dello sgombro.



- **Il Suro**

anche questo molto simile allo sgombro ma con scudi ossei spinosi lungo la linea laterale, carne buona molto simile allo sgombro ma più asciutta.



- **L'Alaccia**

per forma e colore è molto simile alla alice ma un po' più piatta come la sardina con carne meno buona e di colore rosastro.



- **L'Aringa** (renga)

di medie dimensioni come lo sgombro, dorso blu-verdastro con punti scuri sul ventre; non è un pesce mediterraneo, si pesca principalmente nel nord atlantico e nel mar Baltico e poi viene solitamente essiccato e affumicato; la carne è molto scura e profumata.



La pesca

Ad eccezione delle aringhe il pesce azzurro che troviamo sulle nostre tavole si pesca dalla primavera all'autunno in grandi quantità lungo tutte le coste del mediterraneo. Il pesce azzurro vive di solito in branchi e non sul fondo marino e pertanto può essere pescato con reti a circuizione, con lampare. Il pesce viene circondato da una rete che

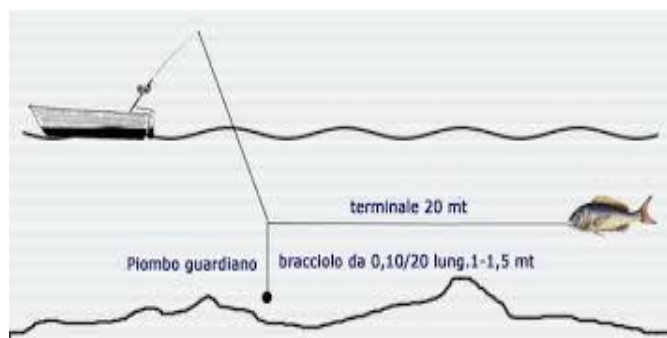
dalla superficie raggiunge anche notevoli profondità; sul fondo essa si racchiude formando una sacca che lo intrappola.

Chi si diletta di pesca sportiva può usare la traina o panola per pescare sgombri, lanzardi, suri e aguglie. La traina o panola è formata da un filo metallico lungo alcuni metri con in cima un gruppo di ami; la lenza madre finisce con una girella alla quale viene attaccato un piombo. Tale lenza può raggiungere i 50 metri e viene trainata dall'imbarcazione a velocità moderata.

Le aringhe invece si pescano lungo le acque costiere dell'Atlantico settentrionale e nel mar Baltico ed è uno dei target principali delle flotte da pesca nord europee avendo quindi una grandiosa importanza per la pesca commerciale e l'economia stessa di intere nazioni del nord europeo.



Rete da circuizione



Traina o Panola

Conservazione

Attorno alla pesca del pesce azzurro c'è anche un'industria per la conservazione di alcune spece che sono: le acciughe o alaccie, lo sgombro e le aringhe.

- Acciughe, alaccie

Vengono conservate in recipienti costipate con il sale dove possono durare fino a 2 – 3 anni. Dopo 3 – 4 mesi sono già pronte per essere gustate previa pulitura delle stesse ed eliminazione della lisca. Si formano dei filetti che vengono immersi nell'olio d'oliva; talvolta i filetti vengono arrotolati su un capperone: i due gusti si sposano molto bene. Con riferimento alle acciughe o alaccie sotto sale c'è una differenza sostanziale sulla qualità del prodotto. Le prime anche se di dimensione più piccola e di forma piatta sono molto più prelibate delle seconde che sono leggermente più grandi, di forma più spessa e di colore più rosastro. Molte volte è difficile distinguere le une dalle altre: il prezzo delle prime molto più alto ci dà la certezza su cosa si va ad acquistare.



- Sgombro

Lo sgombro viene cotto e poi pulito in filetti. La conservazione avviene nell'olio di oliva in scatola sigillata. I filetti sono ottimi da mangiare da soli ma anche se preparati con antipasti di verdure.



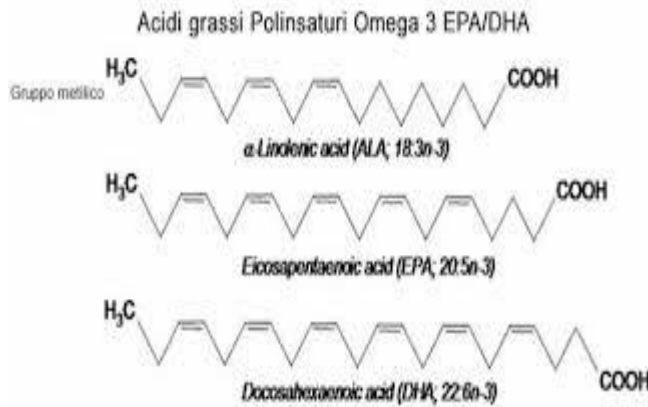
- Aringhe

La conservazione tipica delle aringhe e anche più conosciuta in Italia è quella della essiccazione e affumicatura che si fa dopo aver mantenuto il prodotto nel sale. Più precisamente le acciughe fresche, pescate da non più di due ore, vengono lasciate sotto sale in barile per 24 ore, poi vi si aggiunge una salamoia; il solo processo di salaginitura può durare fino a due mesi. Le aringhe vengono poi lavate e messe su spiedi ad affumicare per un periodo di tempo compreso tra le 12 ore e i 12 giorni. In base al periodo di affumicatura si ottengono diverse tipologie di prodotto.



Qualità nutrizionali

Il pesce azzurro è molto utilizzato nella cucina mediterranea per le qualità nutrizionali delle carni. Ha carni generalmente molto digeribili con prevalenza di grassi insaturi, in particolare del tipo omega 3. Anche per questo il consumo di pesce azzurro è consigliato nelle diete nelle quali sono da evitare i grassi saturi presenti in alcune specie animali. Il pesce azzurro è inoltre un alimento ricco di calcio (350 mg di calcio per 100 g di alimento) ed è quindi consigliato per combattere i processi di decalcificazione ossea.



Le ricette

Prima di parlare di ricette è bene precisare che il pesce azzurro va preparato in cucina fresco di giornata; si riconosce un pesce azzurro fresco se presenta le seguenti caratteristiche: odore di mare e non di stantio, branchie umide e rosee non grigie e secche, occhio convesso e non concavo di colore brillante e corpo di struttura rigida (se penzola vuol dire che è vecchio di qualche giorno).

Tantissime sono le ricette che hanno come ingredienti il pesce azzurro; mi soffermerò su quelle che ritengo più particolari e per le spece più facilmente acquistabili quotidianamente sul mercato.

- **Acciughe (sardoni) in “savor”**

Pulite i pesci di squame e viscere, salateli e infarinateli leggermente. Versate abbondante olio in una padella, scaldatelo a dovere e friggete i pesci.

In un tegame a parte, fate soffriggere in poco olio extravergine d'oliva mezzo cucchiaio di farina, unite l'aglio pulito e la cipolla sbucciata e affettata sottilmente: proseguite tenendo il fuoco basso e mescolando con una paletta fino a che la cipolla si sarà fatta trasparente. Aggiungete ora sale, pepe, l'alloro e il rosmarino, rimestate e bagnate il tutto con un bicchiere di aceto bianco e un po' meno di acqua fredda. Alzate un poco la fiamma, portate a ebollizione la salsa e lasciate quindi sobbollire il savor fino a che abbia raggiunto la densità ottimale. Infine versate il tutto sulle alici, preferibilmente alternando uno strato di alici e uno di savor, per finire con quest'ultimo. Poi lasciate marinare in un luogo fresco per almeno 24 ore prima di servire.

- **Sarde (sardele) a lo scotadeo**

Stendete le sardele sulla griglia ben calda, senza bisogno di pulirle, e arrostitele per qualche minuto da entrambi i lati. Una volta ritirate dal fuoco, prendetele per la coda e con un gesto veloce sfilatene la pelle squamosa e la testa, assieme alla quale verranno via anche le anteriora. Mentre sono ancora ben calde, conditele con olio, pepe, sale e, a piacere, qualche goccia di limone.

- **Sgombro nell'olio**

Pulite gli sgombri, lessateli e ricavate i filetti. Asciugateli con la carta assorbente di cucina, salate, pepate e bagnateli con l'olio. Serviteli con crostini caldi o con la salsa al vino (maionese,prezzemolo tritato, vino bianco, sale e pepe)

- **Aringa affumicata e cipolle**

Mettete i filetti di aringa a bagno nell'aceto per due minuti, scolateli e sciacquateli velocemente sotto l'acqua corrente. Asciugarli perfettamente premendoli delicatamente tra due fogli di carta da cucina. Metteteli in un recipiente e coprirli di latte; lasciarli nel latte per 24 ore (questa operazione consente di eliminare il sale in eccesso e la carne risulterà più morbida e saporita). Scolarli dal latte e sciacquarli velocemente sotto l'acqua corrente e asciugarli molto bene. Porli in un contenitore e spremere sopra i filetti del succo di limone. Distribuire la cipolla cruda tagliata a fettine sottilissime, le bacche e ricoprire completamente d'olio; lasciare riposare per un giorno e servite la pietanza come antipasto accompagnato con wodka.

I vini col pesce azzurro

E' consuetudine, anche nei migliori ristoranti, servire esclusivamente vino bianco con i piatti di pesce. Questo è in mito da sfatare, infatti risulta quanto meno restrittivo prendere in considerazione un solo tipo di vino per il pesce che è un alimento molto eclettico il cui sapore varia in base al metodo di cottura. Per il pesce azzurro ci vogliono vini intensi, ma poco aromatici con buon grado alcolico, realizzati con vitigni cresciuti vicino al mare (preferibilmente bianchi ma anche rossi purchè molto giovani). Ad esempio il pesce azzurro dal gusto delicato cucinato al vapore o bollito si accompagna senza dubbio ad un vino rosso secco, come pure il pesce azzurro alla griglia con un Sangiovese o un Lambrusco.

