

PRODOTTI DELLA PESCA

I prodotti della pesca comprendono tre famiglie importanti: i pesci, i molluschi ed i crostacei. Sono tutti fonte di proteine, sali minerali, vitamine e sono un'ottima alternativa agli alimenti proteici di origine animale, a raffronto dei quali posseggono una migliore composizione lipidica in fatto di acidi grassi insaturi, molti dei quali del tipo omega-3, che hanno l'importante capacità di far diminuire nel sangue il livello dei trigliceridi e proteggono l'organismo dall'insorgenza di malattie cardiovascolari. Non fanno inoltre innalzare il livello di colesterolo nel sangue. Per questi ed altri motivi, ne viene consigliato il consumo anche 2-3 volte la settimana.

Dal sapore delicato, i prodotti ittici si prestano a numerose ricette. Quelle che troverete su questo sito avranno come punto comune la semplicità della preparazione, per mantenerne inalterate la raffinatezza del gusto e le proprietà nutritive.

Acciuga

Anguilla

Aragosta

Aringa

Astice

Baccalà

Branzino

Calamaro

Canocchia

Cappasanta

Cefalo

Coda di rospo

Cozze

Dentice

Gallinella

Gambero

Merluzzo

Orata

Ostrica

Pagello

Pesce persico

Pesce spada

Platessa

Polpo

Rombo

Salmone

Sardina

Scampi

Seppia

Sgombro

Sogliola

Stoccafisso

Suro

Tonno

Totano

Triglia

Trota

Vongole



ACCIUGA

Caratteristiche

L'acciuga è un pesce azzurro

di mare, comune nel Mediterraneo e nell'Atlantico orientale. Conosciuta anche come "alice", l'acciuga ha corpo fusiforme e allungato, coperto di squame, il dorso azzurro ed il ventre argenteo. Gli occhi sono molto grandi, così come l'apertura branchiale. Le dimensioni sono generalmente fra i 12 e i 20 cm. Ha una carne gustosa e dal sapore molto caratteristico.

Viene commercializzata fresca, surgelata, ma soprattutto sott'olio o sotto sale.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive L'acciuga è ricca di sali minerali, quali potassio, calcio e fosforo e vitamine A e D, ha un buon tenore in proteine e pochi grassi.

Parte edibile 75 %

Calorie 96 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere L'acciuga deve avere un odore delicato, gradevole, non ammoniacale. L'aspetto deve essere brillante, il corpo rigido e sodo, le squame aderenti. Le branchie devono essere rosa-rosse, l'occhio vivo e sporgente con la pupilla nera, non arrossata.

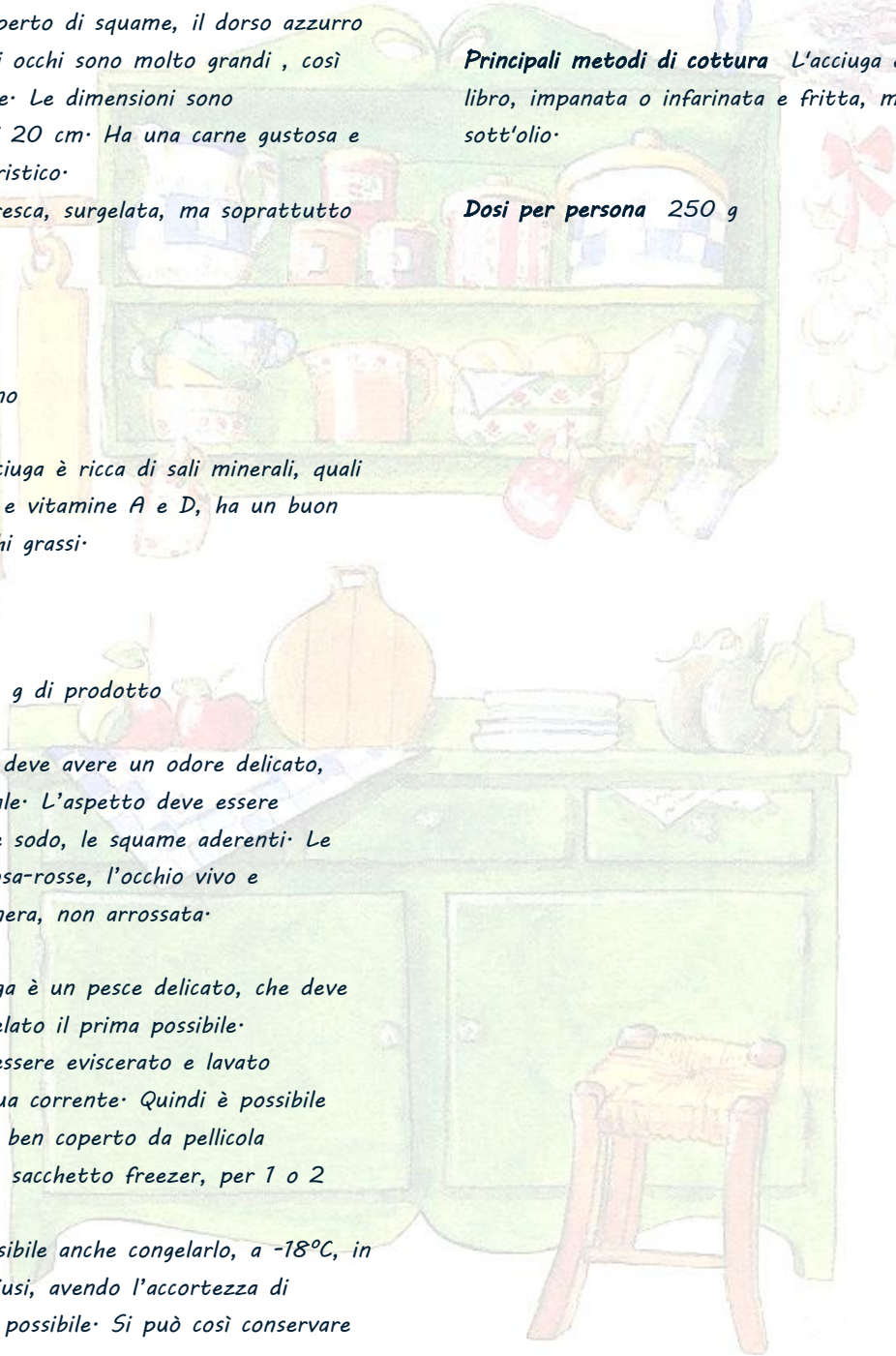
Come conservare L'acciuga è un pesce delicato, che deve essere consumato o congelato il prima possibile. Appena acquistato deve essere eviscerato e lavato accuratamente sotto acqua corrente. Quindi è possibile conservarlo in frigorifero, ben coperto da pellicola alimentare o chiuso in un sacchetto freezer, per 1 o 2 giorni al massimo. Se è molto fresco, è possibile anche congelarlo, a -18°C , in appositi sacchetti ben chiusi, avendo l'accortezza di eliminare quanta più aria possibile. Si può così conservare 3 mesi.



Come pulire Eliminare le interiora, incidendo il dorso sotto le branchie, ed estraendole. Tagliare le pinne con delle forbici robuste. Se occorre eliminare le squame farlo passando il coltello dalla coda verso la testa. Quelle dell'acciuga sono facilmente staccabili. Sciacquare abbondantemente sotto acqua corrente.


Principali metodi di cottura L'acciuga è ottima aperta a libro, impanata o infarinata e fritta, ma anche marinata o sott'olio.

Dosi per persona 250 g



ANGUILLA

Caratteristiche



L'anguilla è un pesce serpentiforme in grado di vivere in mare, in acque salmastre, in acque dolci ed anche termali. Comune lungo le nostre coste, le femmine mature vengono chiamate "Capitoni". Ha corpo fusiforme e allungato, coperto di piccolissime squame, colore bruno nero. Le dimensioni sono generalmente fra i 50 cm ed 1 metro. Ha una carne pregiata e molto saporita. Viene commercializzata viva, poiché è estremamente resistente fuori dall'acqua, grazie al muco protettivo che ne riveste la pelle e la sua capacità di tenere a lungo umide le branchie, oppure surgelata.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive L'anguilla è ricca di sali minerali, quali potassio, calcio, fosforo, sodio e vitamine A, ha un buon tenore in proteine ed un contenuto lipidico del 20%.

Parte edibile 70 %

Calorie 237 Kcal per 100 g di prodotto

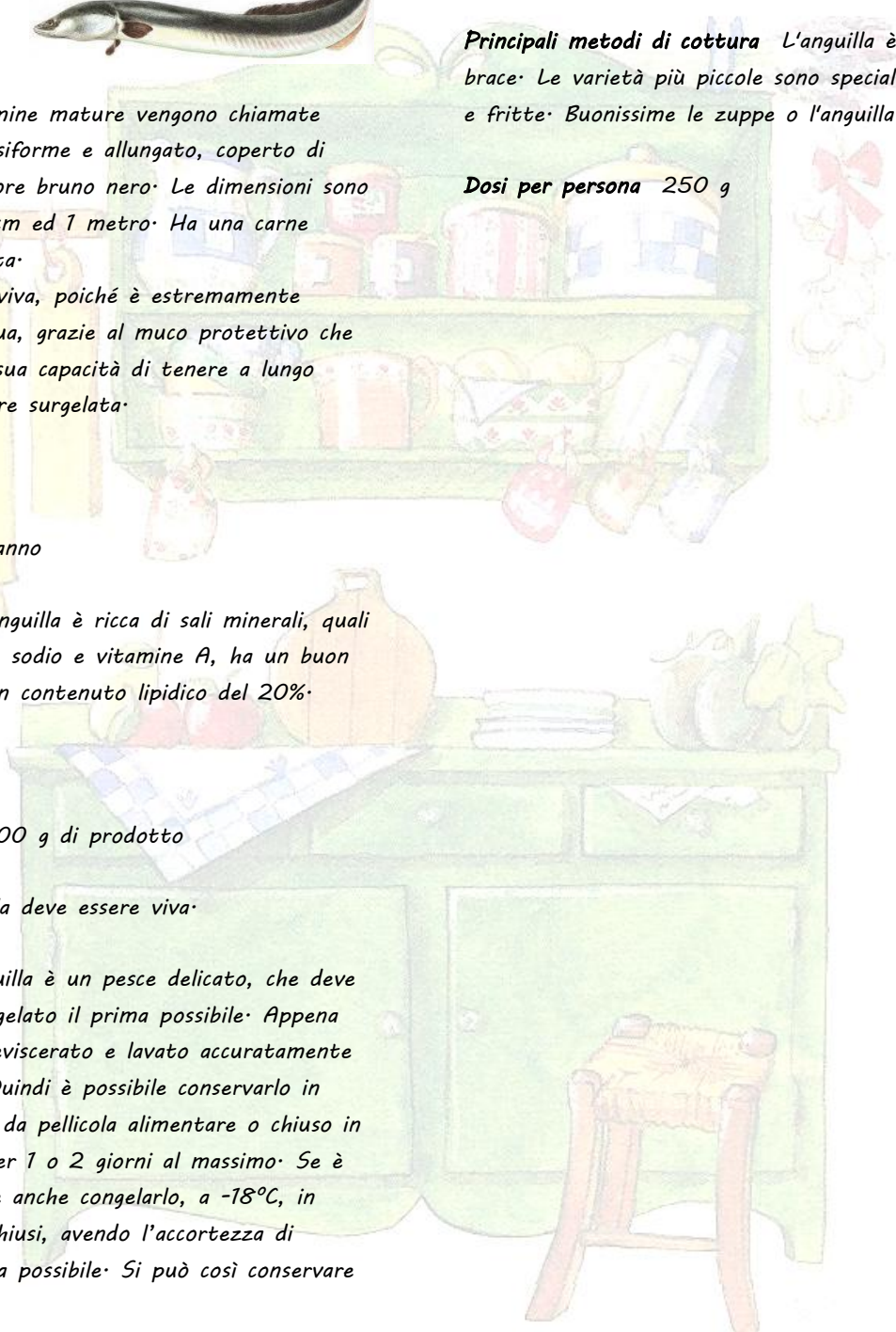
Come scegliere L'anguilla deve essere viva.

Come conservare L'anguilla è un pesce delicato, che deve essere consumato o congelato il prima possibile. Appena acquistato deve essere eviscerato e lavato accuratamente sotto acqua corrente. Quindi è possibile conservarlo in frigorifero, ben coperto da pellicola alimentare o chiuso in un sacchetto freezer, per 1 o 2 giorni al massimo. Se è molto fresco, è possibile anche congelarlo, a -18°C , in appositi sacchetti ben chiusi, avendo l'accortezza di eliminare quanta più aria possibile. Si può così conservare 3 mesi.

Come pulire Strofinare la pelle con sale grosso per eliminare il muco. Per aprirla, tagliarla lungo il dorso con un coltello affilato, dischiuderla, rimuovere la lisca e le interiora. Sciacquare abbondantemente sotto acqua corrente.

Principali metodi di cottura L'anguilla è ottima alla brace. Le varietà più piccole sono speciali anche infarinate e fritte. Buonissime le zuppe o l'anguilla al forno.

Dosi per persona 250 g



ARAGOSTA

Caratteristiche



L'aragosta è un crostaceo di taglia medio-grande, dal corpo robusto ed allungato, di colore arancione, presente prevalentemente nel Mediterraneo e nel versante est dell'Atlantico. La parte anteriore è protetto dal carapace, da cui si diramano 13 paia di appendici, spine, antenne ed occhi pedunculati, ma senza chele. La parte posteriore, l'addome, è invece costituito da 6 segmenti, contenenti la polpa. Le dimensioni sono generalmente fra i 20 e 40 cm. Ha una carne molto pregiata, dal sapore delicato. Viene commercializzata fresca o surgelata.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive L'aragosta è ricca di sali minerali, quali calcio, fosforo, magnesio e selenio, ha un buon tenore in proteine e pochissimi grassi.

Parte edibile 29 %

Calorie 85 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere L'aragosta deve essere viva.

Come conservare L'aragosta è un crostaceo molto delicato, che deve essere consumato o congelato il prima possibile.

È possibile conservarla in frigorifero, ben coperta da pellicola alimentare o chiusa in un sacchetto freezer, per 1 giorno al massimo. Se è molto fresca è possibile anche congelarla, a -18°C, in appositi sacchetti ben chiusi, avendo l'accortezza di eliminare quanta più aria possibile. Si può così conservare 3 mesi.


Come pulire Sciacquare abbondantemente l'aragosta sotto acqua corrente.

Principali metodi di cottura L'aragosta è ottima bollita.

Dosi per persona 1/2

ARINGA

Caratteristiche



L'aringa è un pesce di mare, comune nei mari del nord. Ha corpo fusiforme e allungato, coperto di squame, il dorso blu ed il ventre argenteo. Le dimensioni sono generalmente attorno ai 50 cm. Ha una carne buona, dal sapore molto caratteristico. Viene commercializzata fresca, surgelata, salata e affumicata.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive L'aringa è ricca di sali minerali, quali potassio, calcio e fosforo e vitamina A, ha un buon tenore in proteine e pochi grassi.

Parte edibile 70 %

Calorie 216 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere L'aringa deve avere un odore delicato, gradevole, non ammoniacale. L'aspetto deve essere brillante, il corpo rigido e sodo, le squame aderenti. Le branchie devono essere rosa-rosse, l'occhio vivo e sporgente con la pupilla nera, non arrossata.

Come conservare L'aringa è un pesce molto delicato, che deve essere consumato o congelato il prima possibile. Appena acquistato deve essere lavato accuratamente sotto acqua corrente. Quindi è possibile conservarlo in frigorifero, ben coperto da pellicola alimentare o chiuso in un sacchetto freezer, per 1 o 2 giorni al massimo. Se è molto fresco, è possibile anche congelarlo, a -18°C, in appositi sacchetti ben chiusi, avendo l'accortezza di eliminare quanta più aria possibile. Si può così conservare 3 mesi.

Come pulire Le aringhe sono commercializzate già pulite.

Principali metodi di cottura

Solitamente i filetti di aringa vengono salati ed affumicati.

Dosi per persona 250 g

ASTICE

Caratteristiche

L'**astice** è un crostaceo di taglia medio-grande, dal corpo robusto ed allungato, di colore nero-blu, presente prevalentemente nel Mediterraneo e nell'Atlantico. La parte anteriore è protetta dal carapace, da cui si diramano 13 paia di appendici, 2 delle quali sono grosse chele. La parte posteriore, l'addome, è invece costituita da 6 segmenti, contenenti la polpa. Le dimensioni sono generalmente fra i 20 e 60 cm. Ha una carne molto pregiata, dal sapore delicato.

Viene commercializzato fresco o surgelato.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive N.d.

Parte edibile 29 %

Come scegliere

L'**astice** deve essere vivo.

Come conservare

Gli **astici** sono crostacei molto delicati, che devono essere consumati o congelati il prima possibile.

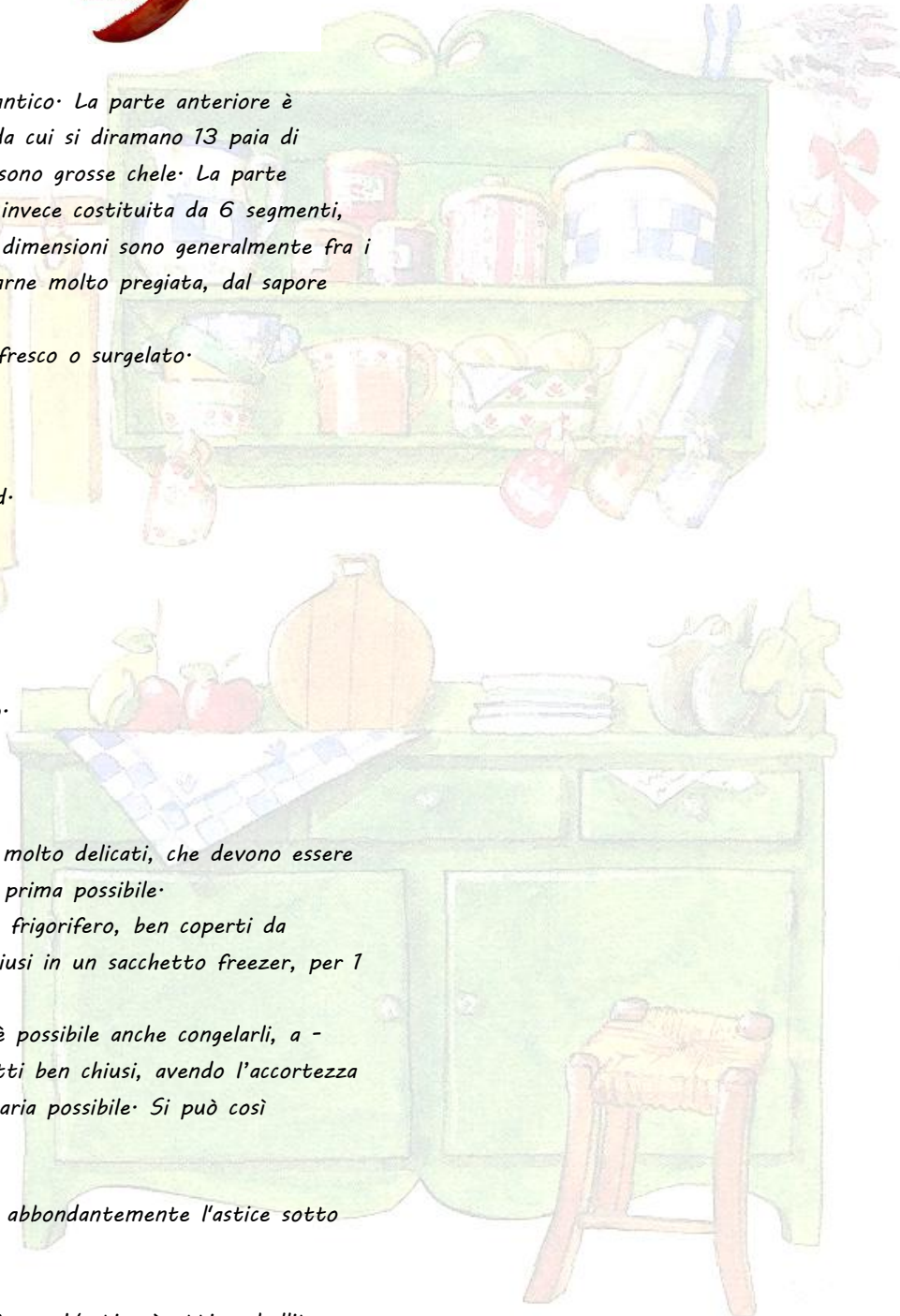
È possibile conservarli in frigorifero, ben coperti da pellicola alimentare o chiusi in un sacchetto freezer, per 1 giorno al massimo.

Se sono molto freschi, è possibile anche congelarli, a -18°C, in appositi sacchetti ben chiusi, avendo l'accortezza di eliminare quanta più aria possibile. Si può così conservare 3 mesi.

Come pulire Sciacquare abbondantemente l'**astice** sotto acqua corrente.

Principali metodi di cottura L'**astice** è ottimo bollito, oppure cotto nel pomodoro in padella.

Dosi per persona 1/2



BACCALÀ'

Caratteristiche

Il **baccalà** è un filetto di merluzzo conservato sotto sale, in modo da potersi così mantenere per lungo tempo.

Una volta pescato, il merluzzo viene pulito, diliscato, salato e riposto in barili nei quali completerà il suo ciclo di essiccazione. Già perchè il sale disidrata la carne del merluzzo permettendone così la conservazione.

Una volta reidratato e preparato secondo ricetta il sapore sarà unico ed inconfondibile. La carne, bianca e magra è inoltre molto digeribile.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive Il baccalà è ricco di sali minerali, quali sodio, potassio, calcio, fosforo, magnesio e selenio, ha un buon tenore in proteine e pochi grassi. Le calorie che verranno indicate si riferiscono al prodotto ammollato.

Parte edibile 82 %

Calorie 95 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Il baccalà deve avere odore penetrante, ma gradevole. Privilegiare esemplari lunghi almeno 40 centimetri e spessi almeno 3 centimetri al centro. La pelle deve essere chiara e la polpa bianca e morbida.

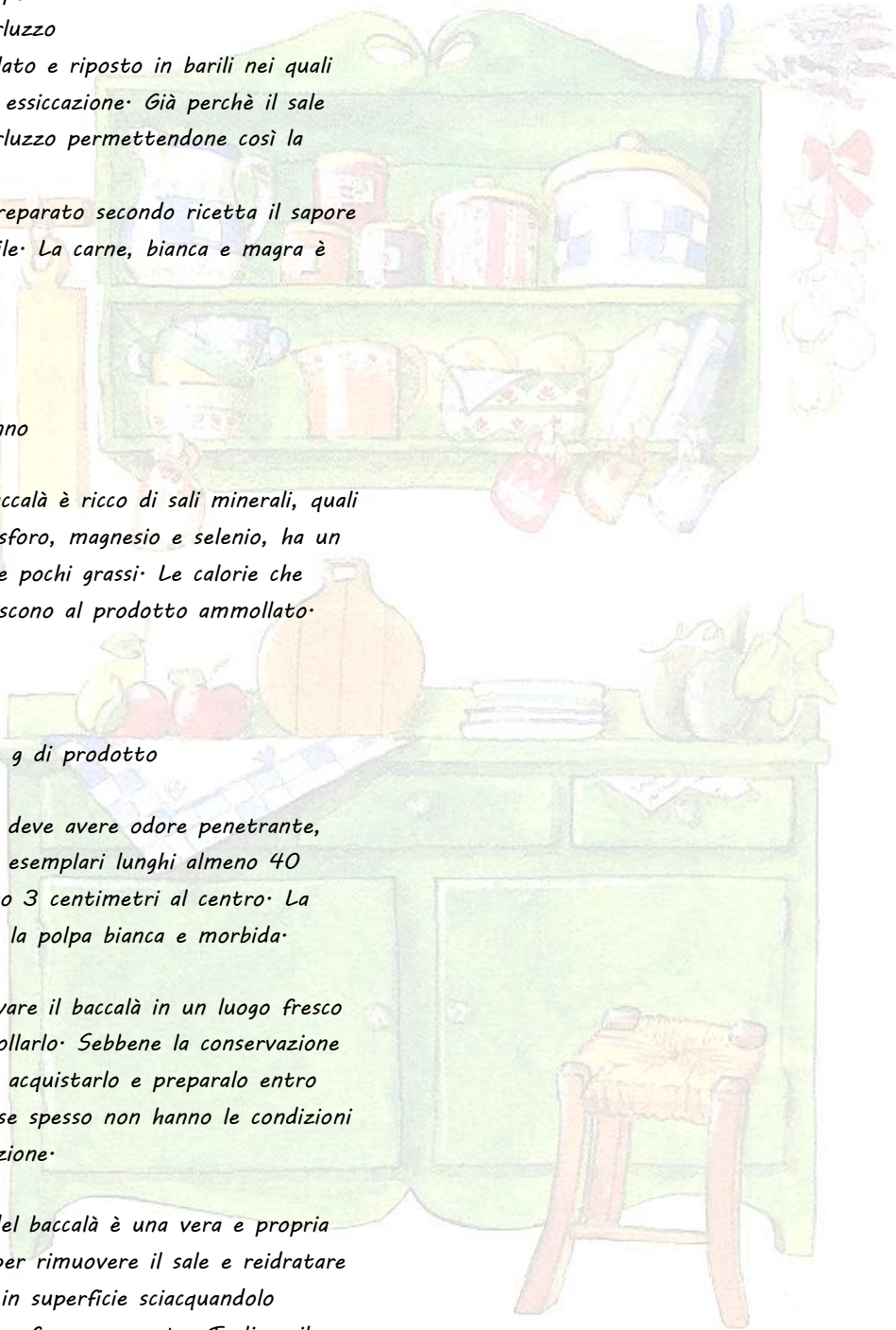
Come conservare Conservare il baccalà in un luogo fresco fino al momento di ammollarlo. Sebbene la conservazione sia molto lunga, è meglio acquistarlo e prepararlo entro breve poichè le nostre case spesso non hanno le condizioni ideali per la sua conservazione.

Come pulire La pulizia del baccalà è una vera e propria preparazione, necessaria per rimuovere il sale e reidratare le carni. Eliminare il sale in superficie sciacquandolo accuratamente sotto acqua fresca corrente. Tagliare il baccalà a pezzi e metterli in acqua per 24/48 ore (io consiglio sempre 48) cambiando l'acqua ogni 6 ore circa. Conservare l'ammollo in un luogo fresco. D'inverno va bene il balcone, con il caldo è meglio la parte meno fredda del frigorifero.



Principali metodi di cottura Il baccalà è ottimo semplicemente infarinato e fritto, ma anche all'emiliana (con il pomodoro e le patate).

Dosi per persona 250 g di prodotto reidratato

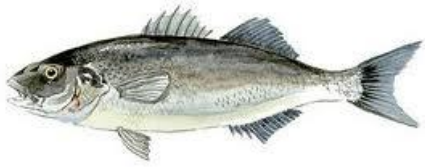


BRANZINO

Caratteristiche

Il branzino è un pesce di mare, comune lungo le nostre coste, nel Mediterraneo

e nell'Atlantico orientale. Conosciuto anche come "spigola", ha corpo medio grande, slanciato, coperto di squame, il dorso grigiastro, i fianchi argentati ed il ventre bianco. Le dimensioni sono generalmente fra i 20 e i 50 cm. Ha una carne molto pregiata, bianca e magra, dal sapore delicato. Viene commercializzato fresco o surgelato.



Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive Il branzino è ricco di sali minerali, quali potassio, calcio, fosforo, magnesio e vitamine A e D, ha un buon tenore in proteine e pochi grassi.

Parte edibile 54 %

Calorie 82 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Il branzino deve avere un odore delicato, gradevole, non ammoniacale. L'aspetto deve essere brillante, il corpo rigido e sodo, le squame aderenti. Le branchie devono essere rosa-rosse, l'occhio vivo e sporgente con la pupilla nera, non arrossata.

Come conservare Il branzino è un pesce molto delicato, che deve essere consumato o congelato il prima possibile. Appena acquistato deve essere eviscerato e lavato accuratamente sotto acqua corrente. Quindi è possibile conservarlo in frigorifero, ben coperto da pellicola alimentare o chiuso in un sacchetto freezer, per 1 o 2 giorni al massimo.

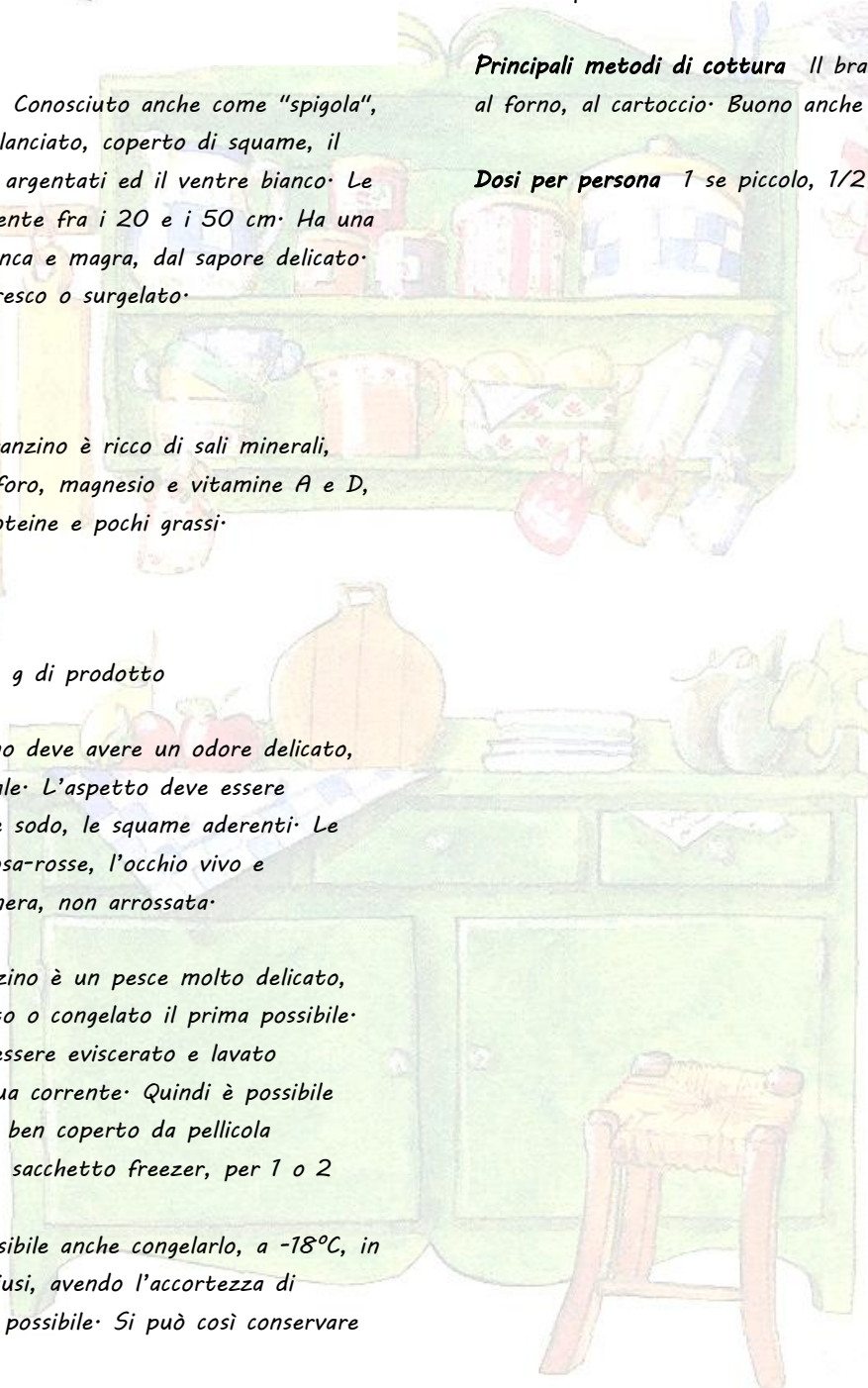
Se è molto fresco, è possibile anche congelarlo, a -18°C , in appositi sacchetti ben chiusi, avendo l'accortezza di eliminare quanta più aria possibile. Si può così conservare 3 mesi.

Come pulire Eliminare le interiora, incidendo il dorso sotto le branchie, ed estraendole. Tagliare le pinne con delle forbici robuste.

Se occorre eliminare le squame farlo passando il coltello dalla coda verso la testa. Sciacquare abbondantemente sotto acqua corrente.

Principali metodi di cottura Il branzino è ottimo al sale, al forno, al cartoccio. Buono anche alla brace.

Dosi per persona 1 se piccolo, 1/2 se grande





Caratteristiche

Il **calamaro** è un mollusco comune nel Mediterraneo e nell'Atlantico orientale. Ha corpo fusiforme e allungato, con due pinne apicali e testa con braccia, ventose, tentacoli, occhi e bocca. Il corpo contiene la conchiglia cornea (una lisca a forma di lancia) e gli organi interni. Il colore è rossiccio rosato, con sfumature brune. Le dimensioni sono fra i 15 e i 30 cm. Ha carni buone, delicate, saporite. Viene commercializzato fresco o surgelato.

Assomiglia molto al totano, dal quale differisce per l'inserzione delle pinne apicali. Nel totano partono dall'estremità del corpo e sono corte, mentre nel calamaro hanno inserzione più alta e occupano metà corpo.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive I calamari sono ricchi di sali minerali, quali sodio, potassio, calcio, fosforo, magnesio e vitamina A, hanno un buon tenore in proteine e pochi grassi.

Parte edibile 65 %

Calorie 68 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere I calamari devono avere un colore intenso, la parte bianca deve essere brillante, senza segni di opacità o giallore.

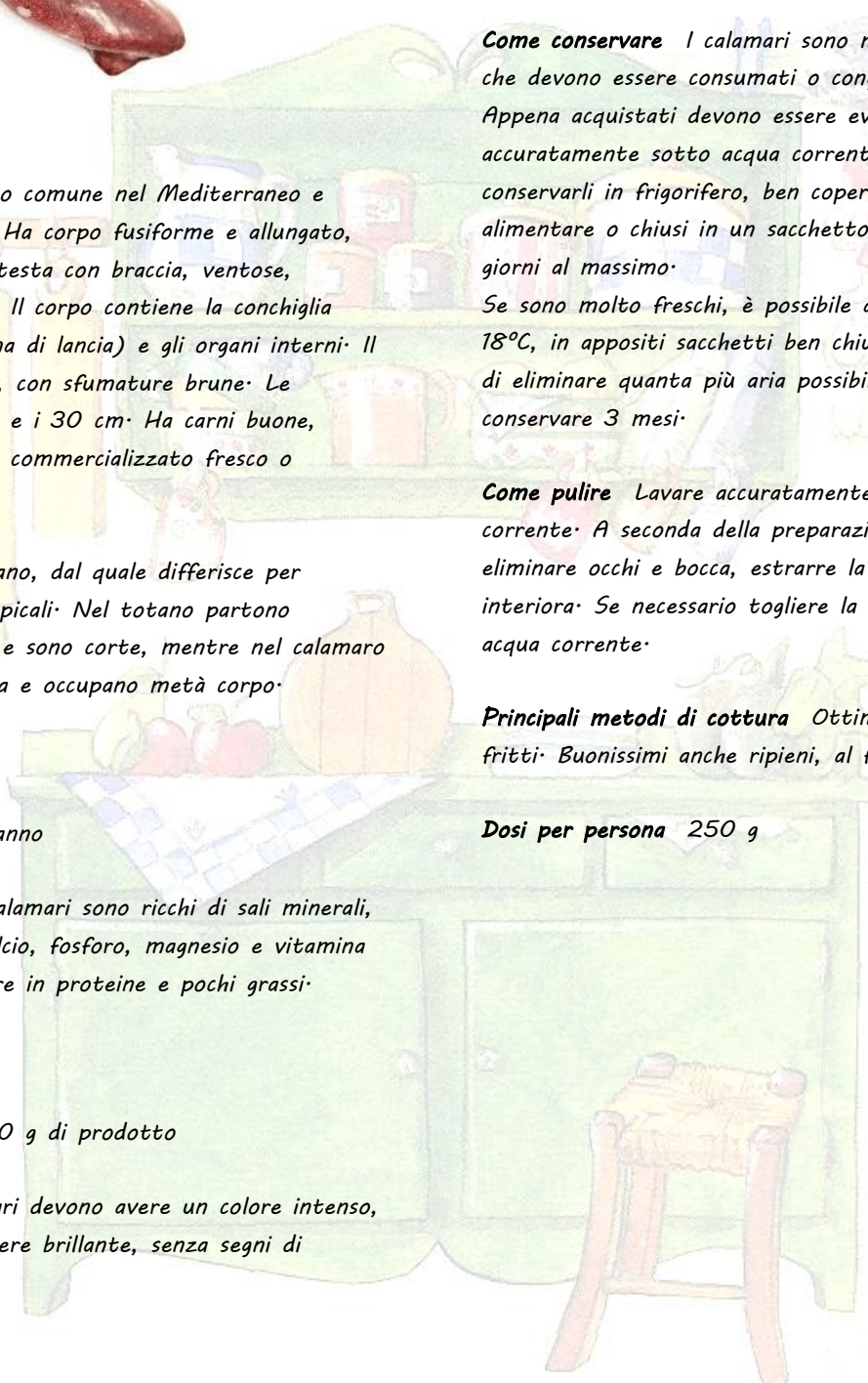
Come conservare I calamari sono molluschi molto delicati, che devono essere consumati o congelati il prima possibile. Appena acquistati devono essere eviscerati e lavati accuratamente sotto acqua corrente. Quindi è possibile conservarli in frigorifero, ben coperti da pellicola alimentare o chiusi in un sacchetto freezer, per 1 o 2 giorni al massimo.

Se sono molto freschi, è possibile anche congelarli, a -18°C, in appositi sacchetti ben chiusi, avendo l'accortezza di eliminare quanta più aria possibile. Si possono così conservare 3 mesi.

Come pulire Lavare accuratamente i calamari sotto acqua corrente. A seconda della preparazione staccare la testa, eliminare occhi e bocca, estrarre la conchiglia interna e le interiora. Se necessario togliere la pelle, sfregandola sotto acqua corrente.

Principali metodi di cottura Ottimi ad anelli, infarinati e fritti. Buonissimi anche ripieni, al forno, stufati.

Dosi per persona 250 g



CANNOCCHIA - CICALA DI MARE

Caratteristiche

La **canocchia** è un crostaceo di taglia piccola, dal corpo allungato, coperto da una corazza di colore bianco-grigio dai riflessi rosa, presente prevalentemente nel Mediterraneo e nell'Adriatico. Le dimensioni sono generalmente fra i 20 e 25 cm. Ha una carne buona, dal sapore delicato.

Viene commercializzata fresca o surgelata.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore marzo, aprile, maggio, giugno, luglio, agosto, settembre, novembre.

Proprietà nutritive Le canocchie sono ricche di sali minerali, quali sodio, potassio, calcio, fosforo, magnesio e selenio, hanno un buon tenore in proteine e pochi grassi.

Parte edibile 30 %

Calorie 69 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Le canocchie devono essere vive.

Come conservare Le canocchie sono crostacei molto delicati, che devono essere consumati o congelati il prima possibile.

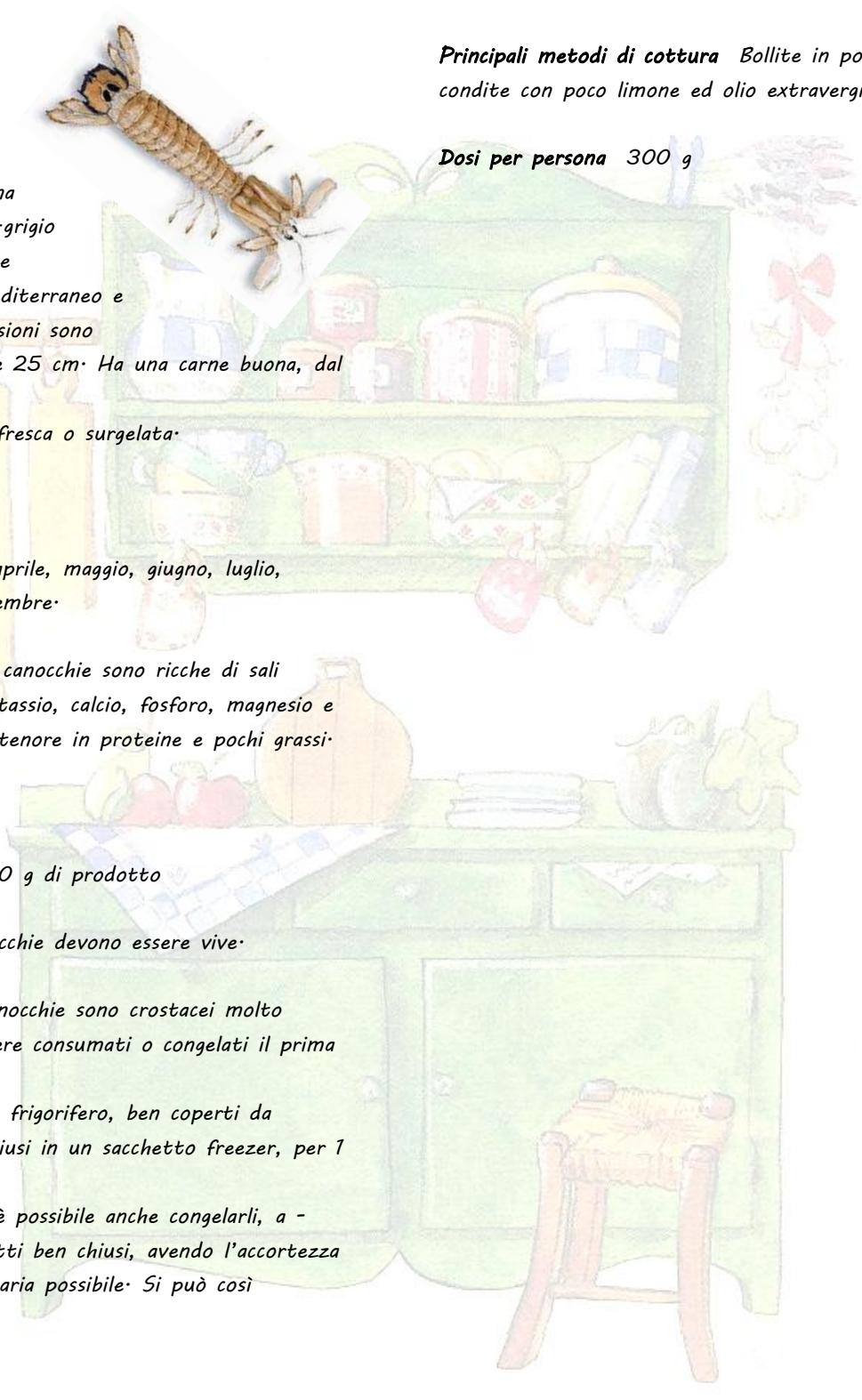
È possibile conservarli in frigorifero, ben coperti da pellicola alimentare o chiusi in un sacchetto freezer, per 1 giorno al massimo.

Se sono molto freschi, è possibile anche congelarli, a -18°C, in appositi sacchetti ben chiusi, avendo l'accortezza di eliminare quanta più aria possibile. Si può così conservare 3 mesi.

Come pulire Sciacquare abbondantemente le canocchie sotto acqua corrente.

Principali metodi di cottura Bollite in pochissima acqua e condite con poco limone ed olio extravergine di oliva.

Dosi per persona 300 g



CAPPASANTA

Caratteristiche

La **cappasanta** è un mollusco bivalve con la conchiglia a forma di ventaglio, con la valva superiore bruna e quella inferiore bianca. Viene detta anche "Conchiglia di

San Giacomo". Vive nei fondali arenosi del Mediterraneo e nell'Atlantico orientale.

Ha un sapore molto gustoso, si può consumare sia cotta, sia cruda.

Viene commercializzata viva o surgelata.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive Le cappellette sono ricche di sali minerali, quali sodio, potassio, calcio, fosforo, magnesio, selenio e vitamina A, hanno un buon tenore in proteine e pochi grassi.

Parte edibile 32 %

Calorie 106 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere In Italia, per legge, le cappellette devono essere vendute vive, chiuse in reti sigillate con apposito bollo sanitario.

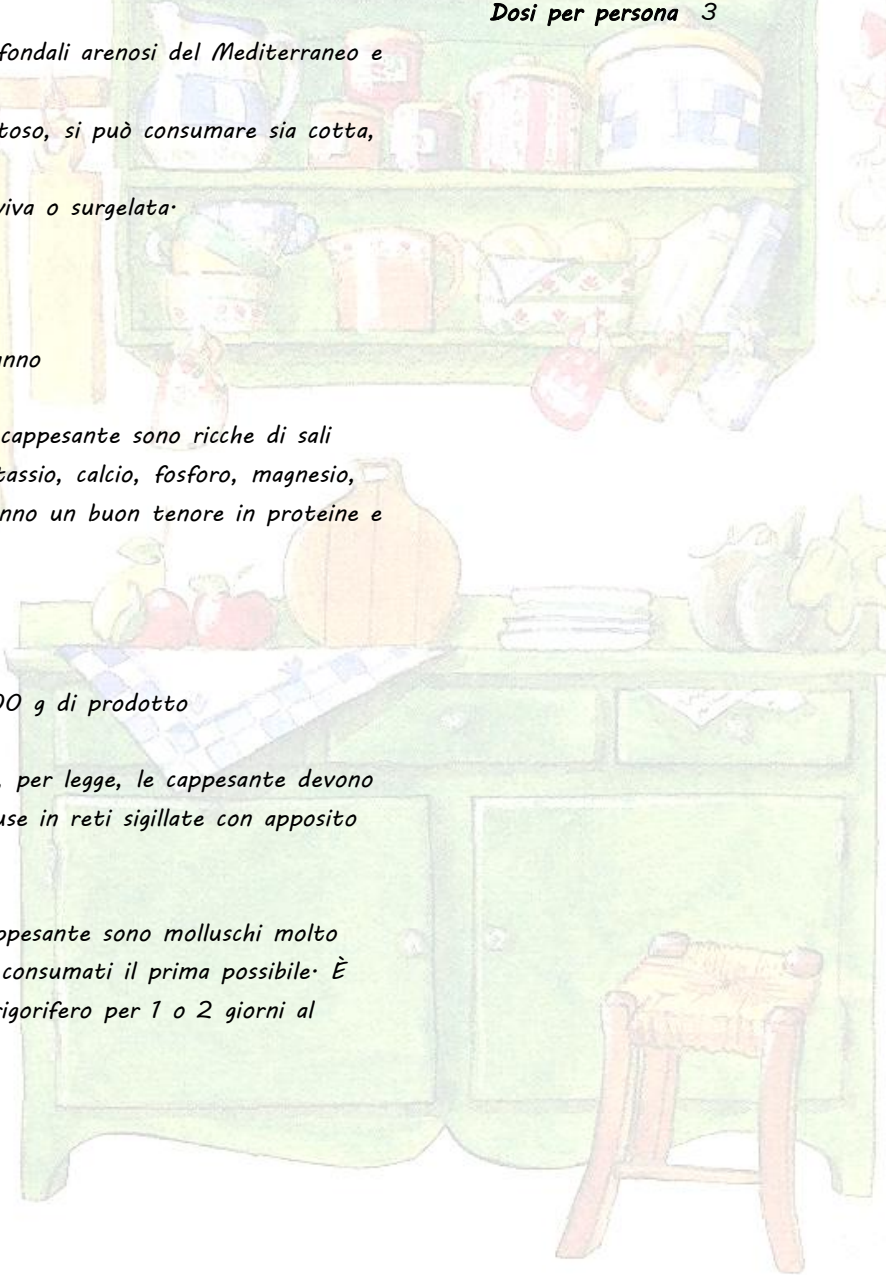
Come conservare Le cappellette sono molluschi molto delicati e devono essere consumati il prima possibile. È possibile conservarli in frigorifero per 1 o 2 giorni al massimo.



Come pulire Lavare accuratamente le cappellette sotto acqua corrente. Se è necessario aprire la conchiglia a crudo, farlo aiutandosi con la lama di un coltello. Eliminare quindi la membrana, lasciando la parte bianca e la lingua rossa.

Principali metodi di cottura Le cappellette sono ottime grigliate o cotte al forno con il pangrattato.

Dosi per persona 3



CEFALO

Caratteristiche

Il cefalo è un pesce di mare estremamente robusto, in grado di

sopportare grandi variazioni di temperatura e salinità. È comune nei nostri mari e nel Mediterraneo. Ha corpo fusiforme, robusto, coperto da grande squame, di colore grigio sul dorso ed argentato su fianchi e ventre. Le dimensioni sono generalmente fra i 14-30 cm. Ha una carne soda e saporita. Viene commercializzato fresco o surgelato.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore novembre.

Proprietà nutritive Il cefalo è ricco di sali minerali, fra i quali calcio, fosforo e magnesio, ha un buon tenore in proteine e pochi grassi.

Parte edibile 55 %

Calorie 127 Kcal per 100 g di prodotto

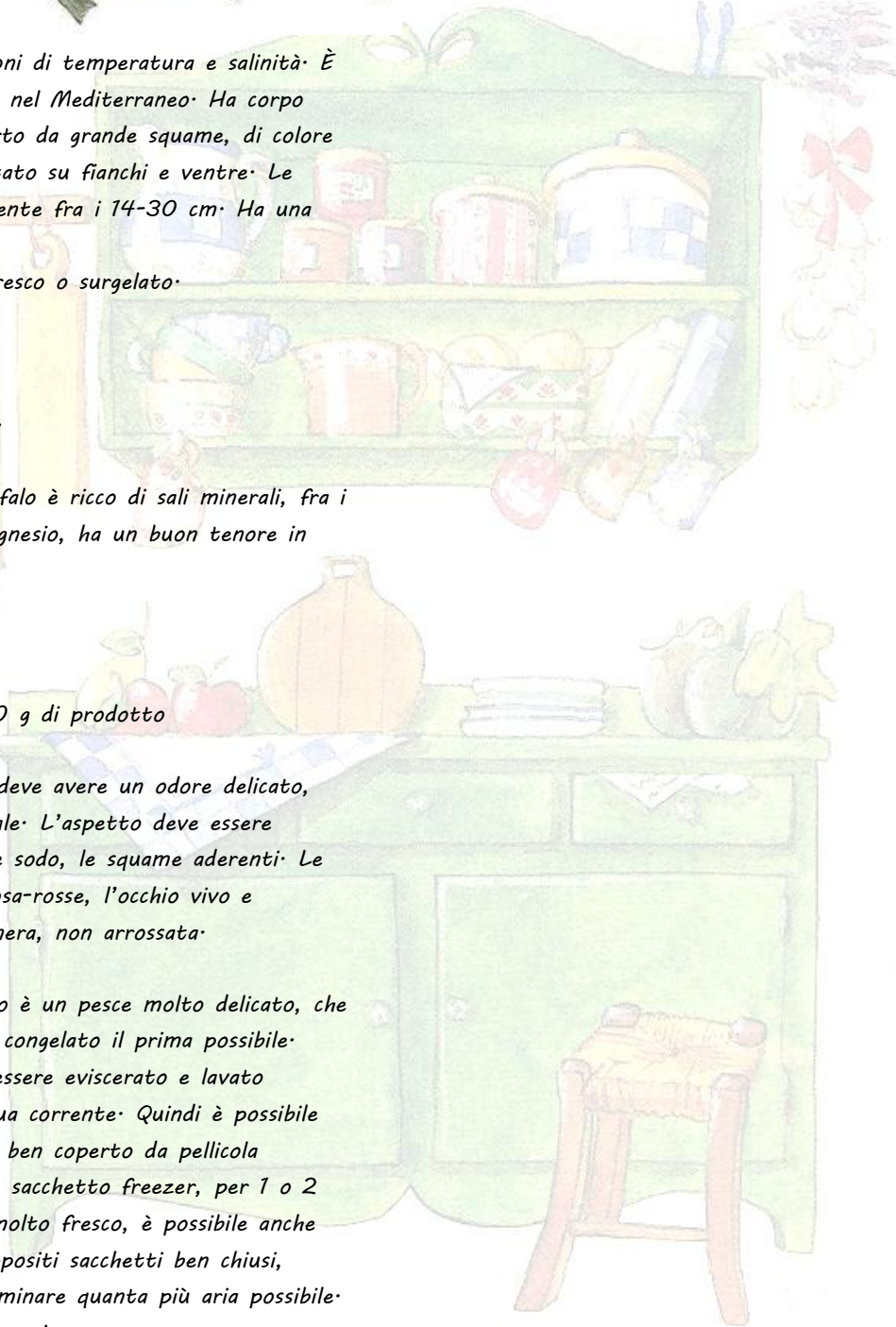
Come scegliere Il cefalo deve avere un odore delicato, gradevole, non ammoniacale. L'aspetto deve essere brillante, il corpo rigido e sodo, le squame aderenti. Le branchie devono essere rosa-rosse, l'occhio vivo e sporgente con la pupilla nera, non arrossata.

Come conservare Il cefalo è un pesce molto delicato, che deve essere consumato o congelato il prima possibile. Appena acquistato deve essere eviscerato e lavato accuratamente sotto acqua corrente. Quindi è possibile conservarlo in frigorifero, ben coperto da pellicola alimentare o chiuso in un sacchetto freezer, per 1 o 2 giorni al massimo. Se è molto fresco, è possibile anche congelarlo, a -18°C , in appositi sacchetti ben chiusi, avendo l'accortezza di eliminare quanta più aria possibile. Si può così conservare 3 mesi.

Come pulire Eliminare le interiora, incidendo il dorso sotto le branchie, ed estraendole. Tagliare le pinne con delle forbici robuste. Se occorre eliminare le squame farlo passando il coltello dalla coda verso la testa. Sciacquare abbondantemente sotto acqua corrente.

Principali metodi di cottura In padella o al cartoccio.

Dosi per persona 1



CODA DI ROSPO - RANA PESCATRICE

Caratteristiche

La coda di rospo, o rana pescatrice, è un pesce di mare, che vive sui fondali sabbioso-fangosi del Mediterraneo e dell'Atlantico. Molto comune in Sicilia, nell'Adriatico e nel Tirreno.

Ha una testa massiccia, di forma appiattita e allargata, coperta di creste ossee e spine. La bocca è di conseguenza molto grande e rivolta verso l'alto. Il corpo ha invece forma affusolata. È di colore bruno violaceo e bianco sul ventre. Ha una dimensione media di 20-80 centimetri, ma ne esistono anche degli esemplari di 2 metri.

La coda di rospo ha una carne magra dal sapore delicato, di colore bianco rosato, molto buona e pregiata. Viene commercializzata fresca o surgelata, privata della testa e con solo parte della pelle.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive La coda di rospo è un pesce ricco di sali minerali e vitamina E. Ha un buon tenore in proteine e pochi grassi.

Parte edibile 40 %

Calorie 63 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere La coda di rospo deve avere un odore delicato, gradevole, non ammoniacale. L'aspetto deve essere compatto, brillante, le carni devono avere colore rosato.

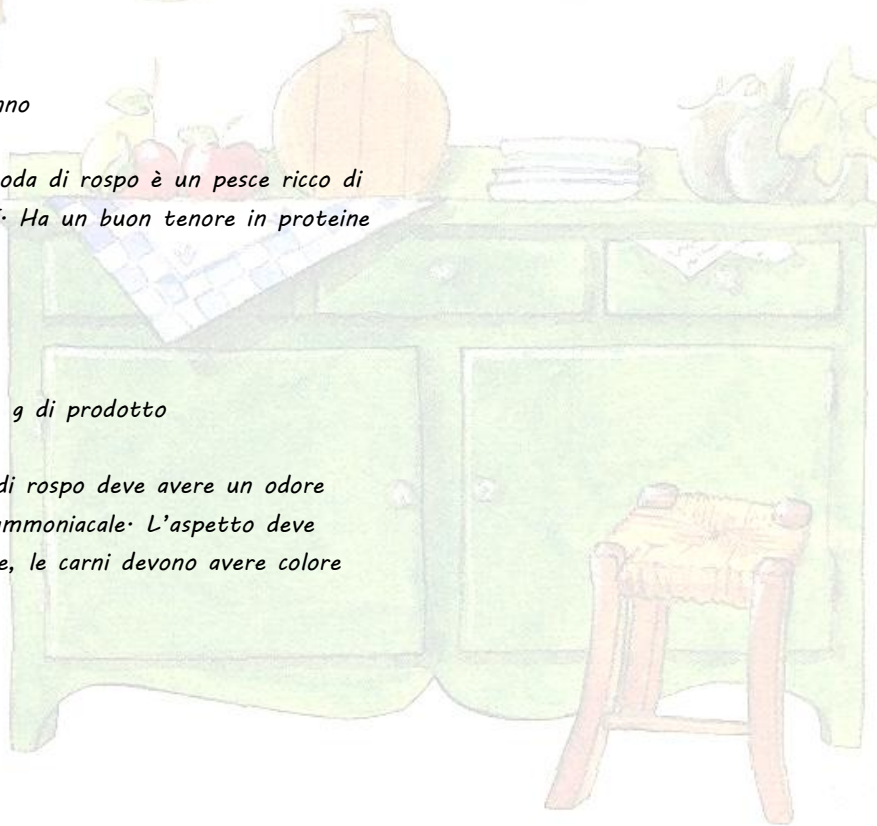


Come conservare La coda di rospo è un alimento molto delicato, che deve essere consumato o congelato il prima possibile. Si può conservare in frigorifero, ben coperta da pellicola alimentare o chiusa in un sacchetto freezer, per 1 o 2 giorni al massimo. Se è molto fresca è possibile anche congelarla, a -18°C, in appositi sacchetti ben chiusi, avendo l'accortezza di eliminare quanta più aria possibile. Si può così conservare 3 mesi.

Come pulire Solitamente la coda di rospo viene venduta senza testa, ma con parte della pelle. Per rimuoverla è sufficiente tirarla in direzione della coda. Lavare quindi accuratamente sotto acqua fresca corrente.

Principali metodi di cottura La coda di rospo è ottima stufata in padella con pomodoro ed erbe aromatiche, al vapore, ma anche alla brace.

Dosi per persona 200 g



COZZE

Caratteristiche

Le **cozze** sono molluschi bivalve con la conchiglia di

forma ovale, cuneiforme, nerastra di fuori e madreperlacea all'interno, di circa 6 cm in media. Vivono in numerose comunità, su rocce e substrati duri a cui si possono ancorare tramite il bisso, un duro filamento che spunta dalla conchiglia.

Sono comuni nei nostri mari, nel Mediterraneo e nell'Atlantico. Hanno un sapore molto gustoso e delicato, si possono consumare sia cotte, sia crude.

Vengono commercializzate vive o surgelate.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore marzo, aprile, maggio, giugno, luglio, agosto, settembre.

Proprietà nutritive Le cozze sono ricche di sali minerali, quali sodio, potassio, calcio, fosforo, magnesio, selenio e vitamina A, hanno un buon tenore in proteine e pochissimi grassi.

Parte edibile 32 %

Calorie 84 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere In Italia, per legge, le cozze devono essere vendute vive, chiuse in reti sigillate con apposito bollo sanitario.

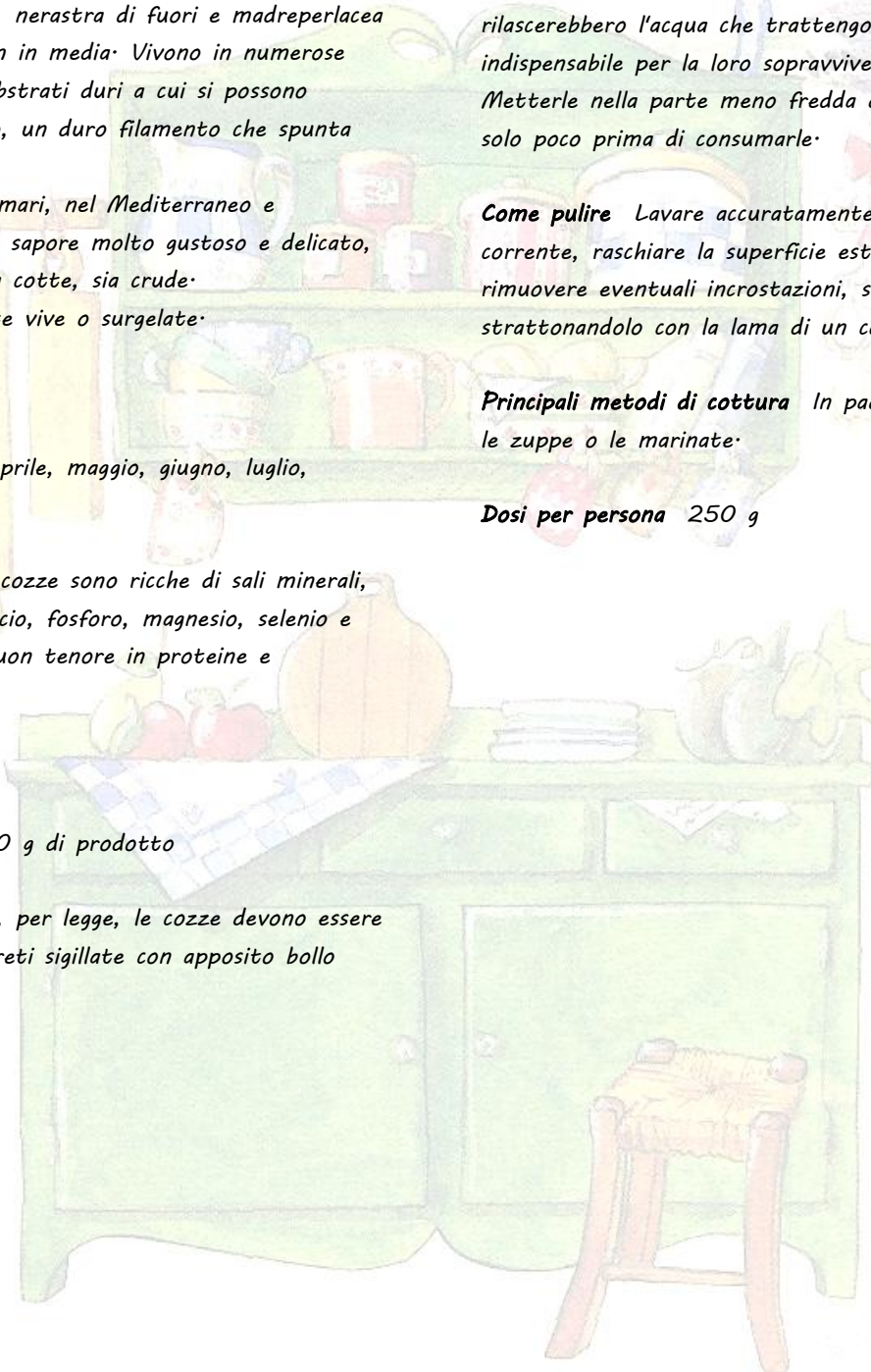


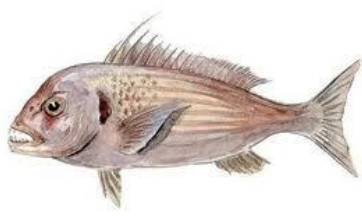
Come conservare Le cozze sono molluschi molto delicati e devono essere consumati il prima possibile. È possibile conservarle in frigorifero per 7 giorni al massimo. In questo caso tenerle ben avvolte nella carta per alimenti in cui le avrò messe il pescivendolo. Questa, in aggiunta alla loro rete impedirà alle cozze di aprirsi. Facendolo rilascerebbero l'acqua che trattengono nel guscio, indispensabile per la loro sopravvivenza. Metterle nella parte meno fredda del frigorifero e pulirle solo poco prima di consumarle.

Come pulire Lavare accuratamente le cozze sotto acqua corrente, raschiare la superficie esterna della conchiglia per rimuovere eventuali incrostazioni, staccare il bisso strattinandolo con la lama di un coltello.

Principali metodi di cottura In padella, al limone, ottime le zuppe o le marinate.

Dosi per persona 250 g





DENTICE

Caratteristiche

Il **dentice** è un pesce di mare, comune nel Mediterraneo e nell'Atlantico orientale. Ha corpo ovale, coperto di grosse squame, di colore grigio-azzurro sul dorso, bianco-argenteo sui fianchi e sul ventre, rosaceo in alcune varietà. Le dimensioni sono generalmente fra i 30-35 cm. Ha una carne molto pregiata, soda, dal sapore delicato. Viene commercializzato fresco o surgelato.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive Il dentice è ricco di sali minerali, fra i quali calcio e fosforo, vitamina A, ha un buon tenore in proteine e pochi grassi. È molto digeribile.

Parte edibile 65 %

Calorie 101 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Il dentice deve avere un odore delicato, gradevole, non ammoniacale. L'aspetto deve essere brillante, il corpo rigido e sodo, le squame aderenti. Le branchie devono essere rosa-rosse, l'occhio vivo e sporgente con la pupilla nera, non arrossata.

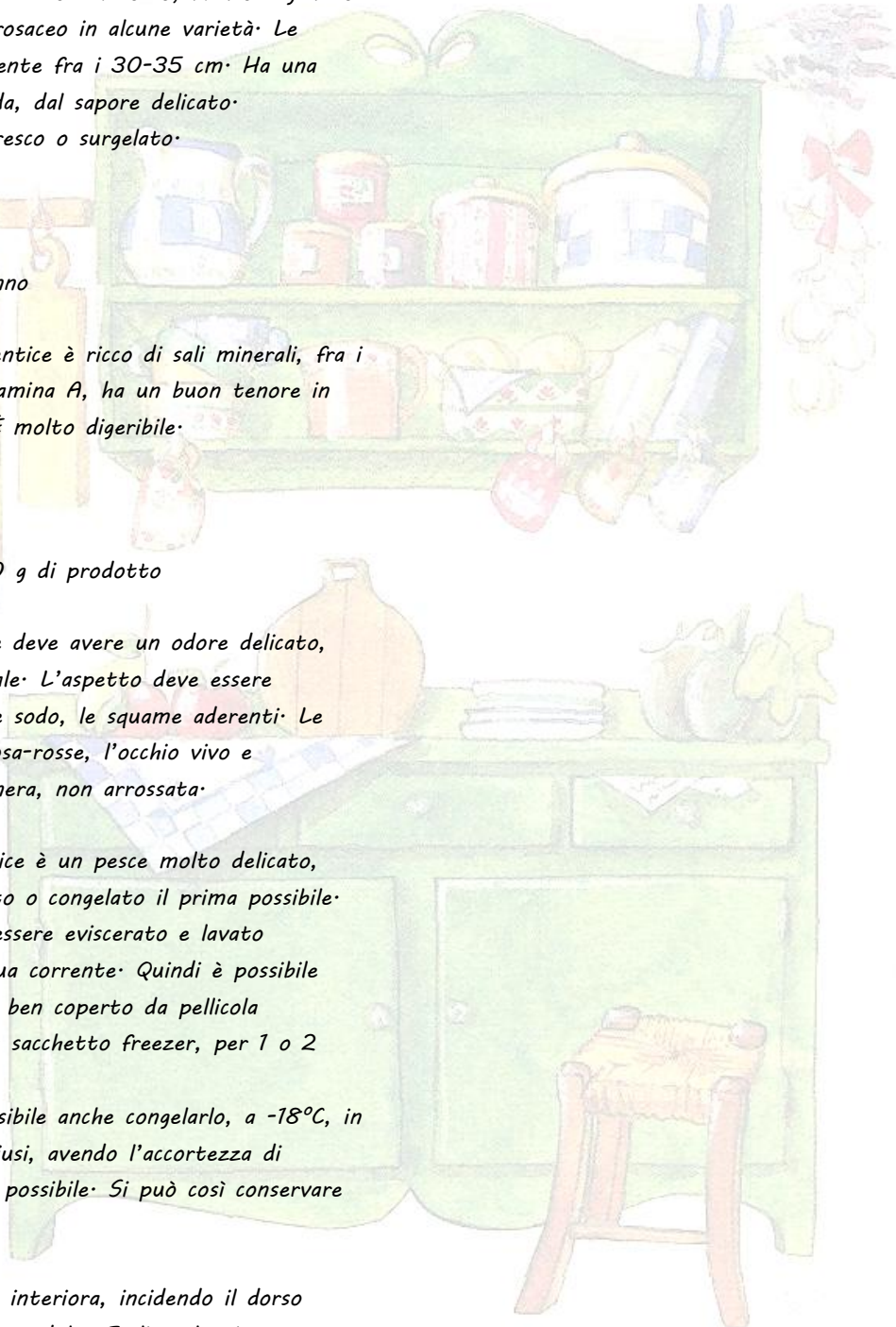
Come conservare Il dentice è un pesce molto delicato, che deve essere consumato o congelato il prima possibile. Appena acquistato deve essere eviscerato e lavato accuratamente sotto acqua corrente. Quindi è possibile conservarlo in frigorifero, ben coperto da pellicola alimentare o chiuso in un sacchetto freezer, per 1 o 2 giorni al massimo.

Se è molto fresco, è possibile anche congelarlo, a -18°C , in appositi sacchetti ben chiusi, avendo l'accortezza di eliminare quanta più aria possibile. Si può così conservare 3 mesi.

Come pulire Eliminare le interiora, incidendo il dorso sotto le branchie, ed estraendole. Tagliare le pinne con delle forbici robuste. Se occorre eliminare le squame farlo passando il coltello dalla coda verso la testa. Sciacquare abbondantemente sotto acqua corrente.

Principali metodi di cottura Il dentice è ottimo al sale, al forno, al cartoccio. Buono anche alla brace.

Dosi per persona 1



GALLINELLA

Caratteristiche

La **Gallinella** è un pesce di mare, molto comune nel Mediterraneo, nell'Atlantico e nel Mare del Nord.

Ha una testa piuttosto caratteristica, larga, con la bocca molto grande e gli occhi piccoli. Ha corpo medio piccolo, slanciato, di forma affusolata, con ampie pinne a forma di ventaglio. E' priva di squame ed ha un caratteristico colore bruno rossiccio tendente all'arancione, biancastro sul ventre. Le dimensioni sono generalmente di 15-20 centimetri.

Ha una carne bianca, molto saporita, adatta particolarmente per gli umidi, i sughetti o le zuppe di pesce. Viene in genere commercializzata fresca.

E' anche conosciuta con il nome di **Mazzola**, **Capone** o **Coccio**.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive La gallinella è un pesce ricco di sali minerali, quali potassio, calcio, fosforo, magnesio e vitamine A e D, ha un buon tenore in proteine e pochi grassi.

Parte edibile 54 %

Calorie 90 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere La gallinella deve avere un odore delicato, gradevole, non ammoniacale. L'aspetto deve essere brillante, il corpo rigido e sodo. Le branchie devono essere rosa-rosse, l'occhio vivo e sporgente con la pupilla nera, non arrossata.



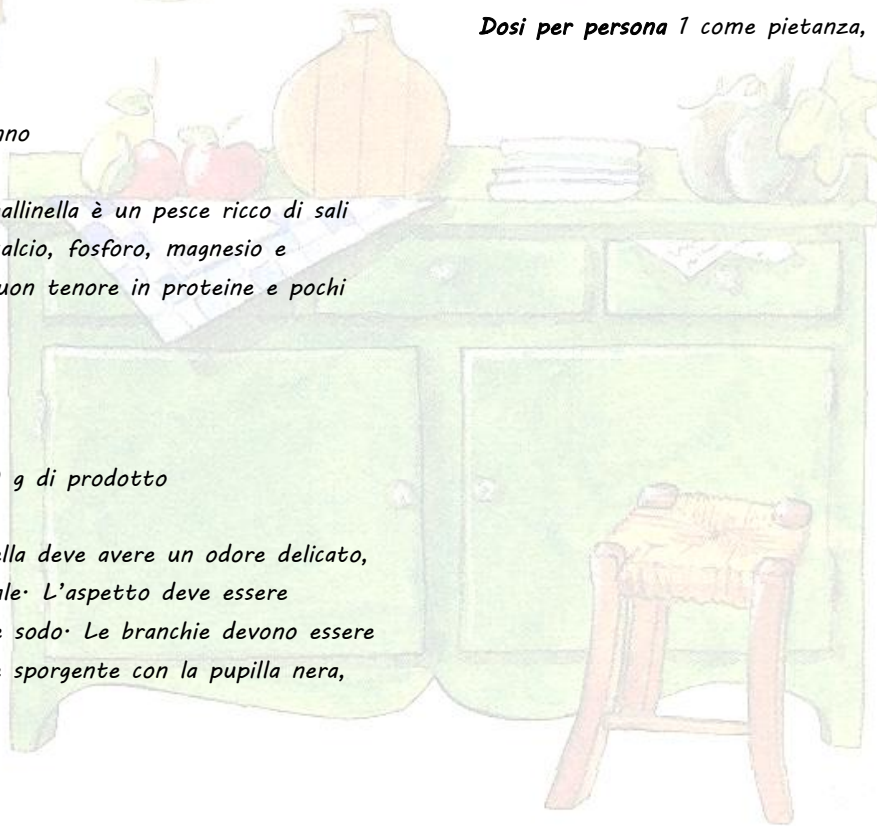
Come conservare La gallinella è un pesce molto delicato, che deve essere consumato o congelato il prima possibile. Appena acquistata deve essere eviscerata e lavata accuratamente sotto acqua corrente. Quindi è possibile conservarla in frigorifero, ben coperta da pellicola alimentare o chiusa in un sacchetto freezer, per 1 o 2 giorni al massimo.

Se è molto fresca, è possibile anche congelarla, a -18°C , in appositi sacchetti ben chiusi, avendo l'accortezza di eliminare quanta più aria possibile. Si può così conservare 3 mesi.

Come pulire Eliminare le interiora, incidendo il dorso sotto le branchie, ed estraendole. Tagliare le pinne con delle forbici robuste. Sciacquare abbondantemente sotto acqua corrente.

Principali metodi di cottura La gallinella è ottima in umido con il pomodoro, anche come condimento per deliziosi sughetti di pesce, oppure nella zuppa.

Dosi per persona 1 come pietanza, mezza per la pasta



GAMBERI

Caratteristiche

I gamberi sono crostacei di taglia medio piccola (a seconda della varietà), presenti prevalentemente nel Mediterraneo e nell'Atlantico. Il corpo è diviso in due parti: l'anteriore che comprende testa e torace e la posteriore che comprende l'addome segmentato. Il torace è coperto dal carapace con spine, appendici, antenne e piccole pinze. Hanno una carne molto pregiata, dal sapore delicato. Ne esistono numerose varietà, di diversa grandezza e colore, fra le quali ricordiamo:

Gambero imperiale o mazzancolla: ha colore grigio, un sapore molto delicato e dimensioni variabili fra i 20 e 30 centimetri.

Gamberone: ha colore rosso/rosato, un sapore più deciso e dimensione più piccola rispetto alla varietà imperiale.

Gamberetto: ha colore rosa o grigio, un sapore molto dolce e dimensioni piccole, massimo 10 centimetri.

I gamberi vengono commercializzati freschi o surgelati, interi o senza testa.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore marzo, aprile, maggio, giugno.

Proprietà nutritive

I gamberi sono ricchi di sali minerali, quali sodio, potassio, calcio, fosforo, magnesio e selenio, hanno un buon tenore in proteine e pochi grassi.

Parte edibile 45 %

Calorie 71 Kcal per 100 g di prodotto



Come scegliere I gamberi devono avere un odore delicato, gradevole, non ammoniacale. L'aspetto deve essere brillante, il corpo rigido e sodo.

Come conservare I gamberi sono alimenti estremamente delicati, che devono essere consumati o congelati il prima possibile. Conservarli in frigorifero, ben coperti da pellicola alimentare o chiusi in un sacchetto freezer, per 1 giorno al massimo.

Se sono molto freschi, è possibile congelarli, a -18°C , in appositi sacchetti ben chiusi, avendo l'accortezza di eliminare quanta più aria possibile. Si possono così conservare 3 mesi.

Come pulire Sciacquare abbondantemente i gamberi sotto acqua corrente.

Principali metodi di cottura Lessati, al vapore, appena saltati in padella.

Dosi per persona 200 g



MERLUZZO

Caratteristiche

Il merluzzo è un pesce di mare, comune nel Mediterraneo e

nell'Atlantico, conosciuto anche come "Nasello". Ha corpo allungato, di dimensioni generalmente fra i 30 e 40 cm, di colore argentato. Ha una carne pregiata, bianca e magra, molto digeribile.

Il merluzzo viene commercializzato:



Fresco

Surgelato

Sotto sale: viene ridotto in filetti e conservato sotto sale. Prende così il nome di **baccalà**.

Secco: pesce intero privato di testa, interiora ed essiccato. Prende così il nome di **stoccafisso**.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive Il merluzzo è ricco di sali minerali, quali sodio, potassio, calcio, fosforo, magnesio e selenio, ha un buon tenore in proteine e pochi grassi.

Parte edibile 76 %

Calorie 71 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Il merluzzo deve avere un odore delicato, gradevole, non ammoniacale. L'aspetto deve essere brillante, il corpo rigido e sodo, le squame aderenti. Le branchie devono essere rosa-rosse, l'occhio vivo e sporgente con la pupilla nera, non arrossata.

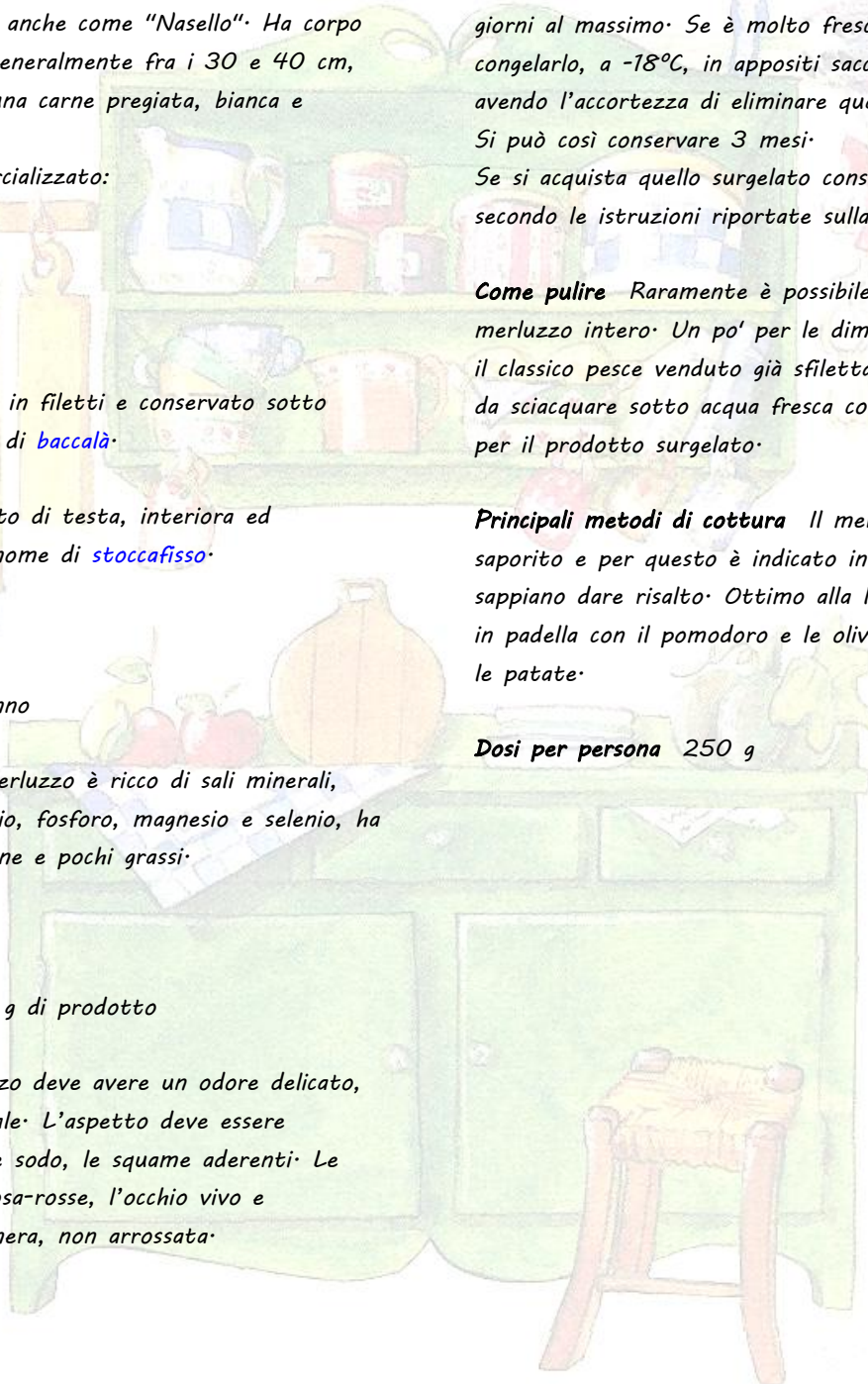
Come conservare Il merluzzo è un pesce molto delicato, che deve essere consumato o congelato il prima possibile. Appena acquistato deve essere eviscerato e lavato accuratamente sotto acqua corrente. Quindi è possibile conservarlo in frigorifero, ben coperto da pellicola alimentare o chiuso in un sacchetto freezer, per 1 o 2 giorni al massimo. Se è molto fresco, è possibile anche congelarlo, a -18°C , in appositi sacchetti ben chiusi, avendo l'accortezza di eliminare quanta più aria possibile. Si può così conservare 3 mesi.

Se si acquista quello surgelato conservarlo in freezer secondo le istruzioni riportate sulla confezione.

Come pulire Raramente è possibile acquistare un merluzzo intero. Un po' per le dimensioni, un po' perchè è il classico pesce venduto già sfilettato. I filetti sono solo da sciacquare sotto acqua fresca corrente. Lo stesso vale per il prodotto surgelato.

Principali metodi di cottura Il merluzzo è un pesce poco saporito e per questo è indicato in preparazioni che gli sappiano dare risalto. Ottimo alla livornese, ovvero cotto in padella con il pomodoro e le olive nere, o al forno con le patate.

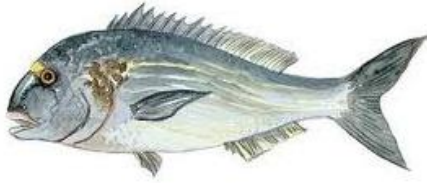
Dosi per persona 250 g



ORATA

Caratteristiche

L'orata è un pesce di mare, comune nel Mediterraneo e nell'Atlantico. Ha



corpo ovale, coperto di squame, di colore grigio-azzurro. Le dimensioni sono generalmente fra i 30-35 cm. Ha una carne molto pregiata, bianca e magra, dal sapore delicato. Viene commercializzata fresca o surgelata.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive

L'orata è ricca di sali minerali, fra i quali calcio e fosforo, ha un buon tenore in proteine e pochi grassi.

Parte edibile 69 %

Calorie 159 Kcal per 100 g di prodotto

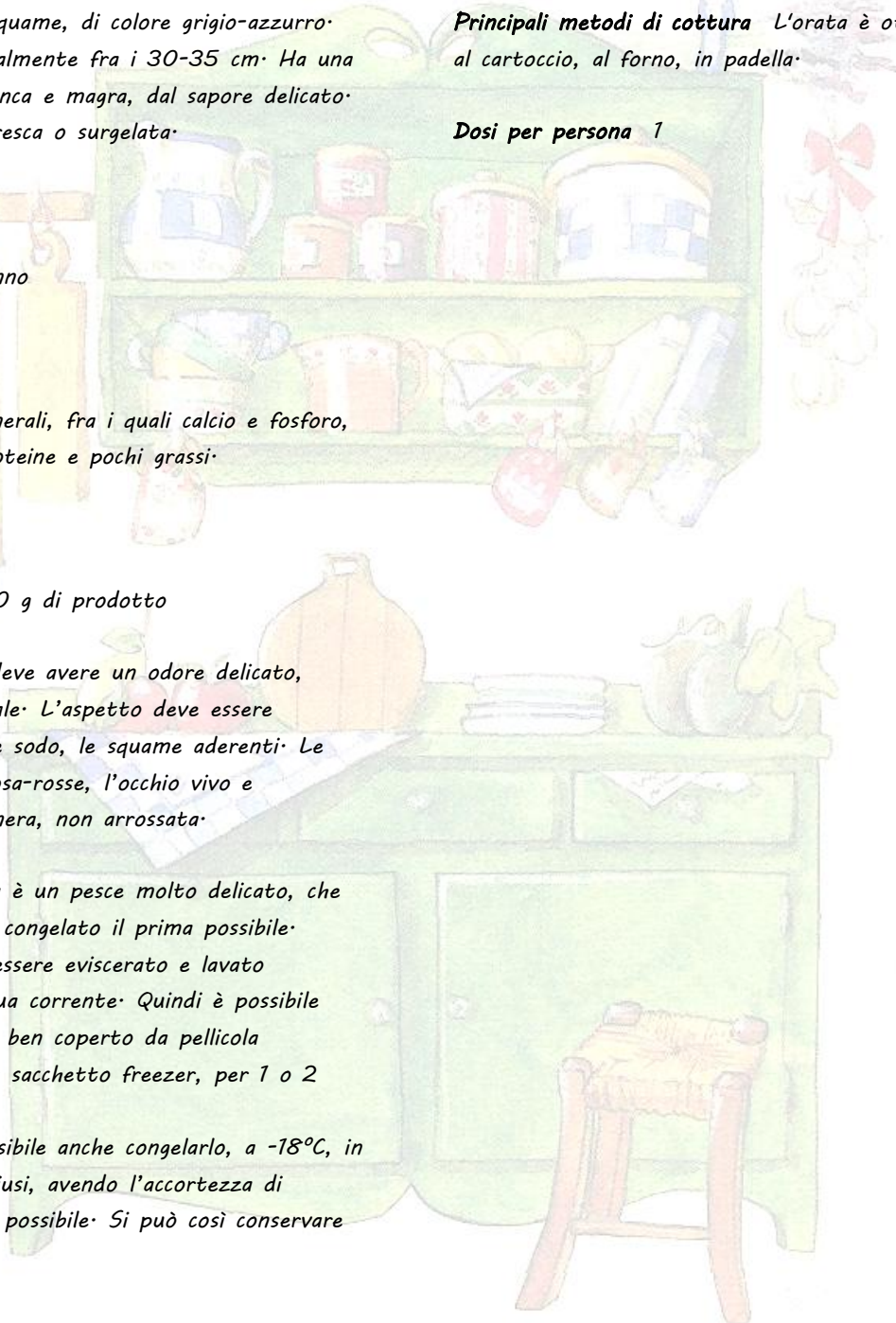
Come scegliere L'orata deve avere un odore delicato, gradevole, non ammoniacale. L'aspetto deve essere brillante, il corpo rigido e sodo, le squame aderenti. Le branchie devono essere rosa-rosse, l'occhio vivo e sporgente con la pupilla nera, non arrossata.

Come conservare L'orata è un pesce molto delicato, che deve essere consumato o congelato il prima possibile. Appena acquistato deve essere eviscerato e lavato accuratamente sotto acqua corrente. Quindi è possibile conservarlo in frigorifero, ben coperto da pellicola alimentare o chiuso in un sacchetto freezer, per 1 o 2 giorni al massimo. Se è molto fresco, è possibile anche congelarlo, a -18°C , in appositi sacchetti ben chiusi, avendo l'accortezza di eliminare quanta più aria possibile. Si può così conservare 3 mesi.

Come pulire Eliminare le interiora, incidendo il dorso sotto le branchie, ed estraendole. Tagliare le pinne con delle forbici robuste. Se occorre eliminare le squame farlo passando il coltello dalla coda verso la testa. Sciacquare abbondantemente sotto acqua corrente.

Principali metodi di cottura L'orata è ottima alla brace, al cartoccio, al forno, in padella.

Dosi per persona 1



OSTRICA

Caratteristiche

L'ostrica è un mollusco bivalve con la conchiglia di forma irregolare, rugosa, di circa 6-15 cm in media. Vive attaccata agli scogli nei pressi dei litorali, prevalentemente del Mediterraneo e dell'Atlantico. Ha un sapore molto particolare, si consuma a crudo spruzzata solo con una goccia di limone. Viene commercializzata viva.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore aprile.

Proprietà nutritive L'ostrica è ricca di sali minerali, quali sodio, potassio, calcio, fosforo e vitamina A, ha pochissimi grassi.

Parte edibile 12 %

Calorie 69 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere In Italia, per legge, le ostriche devono essere vendute vive, chiuse in reti sigillate con apposito bollo sanitario.

Come conservare Le ostriche sono molluschi molto delicati e devono essere consumati il prima possibile. È possibile conservarli in frigorifero per 1 giorno al massimo.

Come pulire Lavare accuratamente le ostriche sotto acqua corrente.

Principali metodi di cottura Solitamente le ostriche si mangiano crude.

Dosi per persona 6



PAGELLO

Caratteristiche

Il pagello è un pesce di mare, comune nel Mediterraneo e nell'Atlantico. Ha corpo ovale, coperto da grosse squame, di colore rosso-rosato a riflessi argentati. Le dimensioni sono generalmente fra i 10-30 cm. Ha una carne bianca, soda, buona. Viene commercializzato fresco o surgelato.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive Il pagello è ricco di sali minerali, fra i quali potassio, calcio e magnesio, ha un buon tenore in proteine e pochi grassi.

Parte edibile 69 %

Calorie 101 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Il pagello deve avere un odore delicato, gradevole, non ammoniacale. L'aspetto deve essere brillante, il corpo rigido e sodo, le squame aderenti. Le branchie devono essere rosa-rosse, l'occhio vivo e sporgente con la pupilla nera, non arrossata.

Come conservare Il pagello è un pesce molto delicato, che deve essere consumato o congelato il prima possibile.

Appena acquistato deve essere eviscerato e lavato accuratamente sotto acqua corrente. Quindi è possibile conservarlo in frigorifero, ben coperto da pellicola alimentare o chiuso in un sacchetto freezer, per 1 o 2 giorni al massimo. Se è molto fresco, è possibile anche congelarlo, a -18°C, in appositi sacchetti ben chiusi, avendo l'accortezza di eliminare quanta più aria possibile. Si può così conservare 3 mesi.

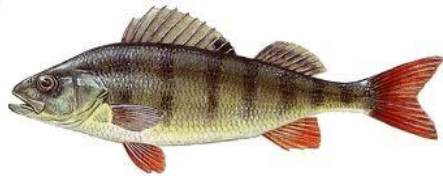
Come pulire Eliminare le interiora, incidendo il dorso sotto le branchie, ed estraendole. Tagliare le pinne con delle forbici robuste. Se occorre eliminare le squame farlo passando il coltello dalla coda verso la testa. Sciacquare abbondantemente sotto acqua corrente.

Principali metodi di cottura Il pagello è ottimo alla brace, al cartoccio, al forno, in padella.

Dosi per persona 1



PESCE PERSICO



Caratteristiche

Il **pesce persico** è un pesce di acqua dolce, molto diffuso negli ambienti lacustri e fluviali dell'Italia centrale, settentrionale e della Sicilia, sebbene sia originario dell'Europa centro-settentrionale. Viene pescato soprattutto nei grandi laghi del nord (lago di Garda, lago Maggiore e lago di Como).

Ha un corpo ovale, dal dorso arcuato, di dimensioni generalmente fra i 20-30 centimetri, raramente arriva ai 50. E' di color verdastro, con fasce di tonalità più scure, con pinne arancio-giallastre e ventre bianco. Ha squame rugose dentellate, molto tenaci.

Ha una carne pregiata, bianca e magra, molto digeribile. Il sapore è delicato e particolarmente buono. Solitamente viene commercializzato già sfilettato.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive Il pesce persico è ricco di sali minerali, quali sodio, potassio, calcio, fosforo, magnesio e selenio, ha un buon tenore in proteine e pochi grassi.

Parte edibile 60 %

Calorie 75 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere

Pesce persico intero: deve avere un odore delicato, gradevole, non ammoniacale. L'aspetto deve essere brillante, il corpo rigido e sodo, le squame aderenti. Le branchie devono essere rosa-rosse, l'occhio vivo e sporgente con la pupilla nera, non arrossata.

Pesce persico sfilettato: se si acquista già sfilettato la carne deve essere soda, compatta, bianco rosata, di un bel colore brillante.

Come conservare Il pesce persico è un alimento molto delicato, che deve essere consumato o congelato il prima possibile. Si può conservare in frigorifero, ben coperto da pellicola alimentare o chiuso in un sacchetto freezer, per 1 o 2 giorni al massimo.

Se è molto fresco, è possibile anche congelarlo, a -18°C , in appositi sacchetti ben chiusi, avendo l'accortezza di eliminare quanta più aria possibile. Si può così conservare 3 mesi.

Come pulire

Pesce persico intero: eliminare le interiora, incidendo il dorso sotto le branchie, ed estraendole. Tagliare le pinne con delle forbici robuste. Se occorre eliminare le squame farlo passando il coltello dalla coda verso la testa. Sciacquare abbondantemente sotto acqua corrente. Solitamente le squame vengono tolte prima della vendita perché già dopo poche ore dalla pesca sono difficilmente rimovibili.

Pesce persico sfilettato: sciacquare abbondantemente sotto acqua fresca corrente.

Principali metodi di cottura Il pesce persico è ottimo al forno, coi pomodorini, impanato, in umido.

Dosi per persona 200 g

PESCE SPADA

Caratteristiche

Il pesce spada è un pesce di mare, comune lungo le nostre coste, nel Mediterraneo e nel Mar Nero. È di notevoli dimensioni, ha corpo allungato, è privo di squame negli esemplari adulti e la mascella superiore è provvista di un rostro osseo a forma di spada, da cui il nome. Ha il dorso bluastrò, i fianchi argentati ed il ventre bianco. Le dimensioni sono generalmente fra 1 e 3 m. Ha una carne dal sapore molto caratteristico, di color biancorosato, buona e pregiata. Viene commercializzato fresco o surgelato, in tranci.



Come pulire Sciacquare abbondantemente il pesce spada sotto acqua corrente, spellare se necessario.

Principali metodi di cottura Ottimo cotto alla brace, sulla piastra, in padella.

Dosi per persona 1 trancio

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

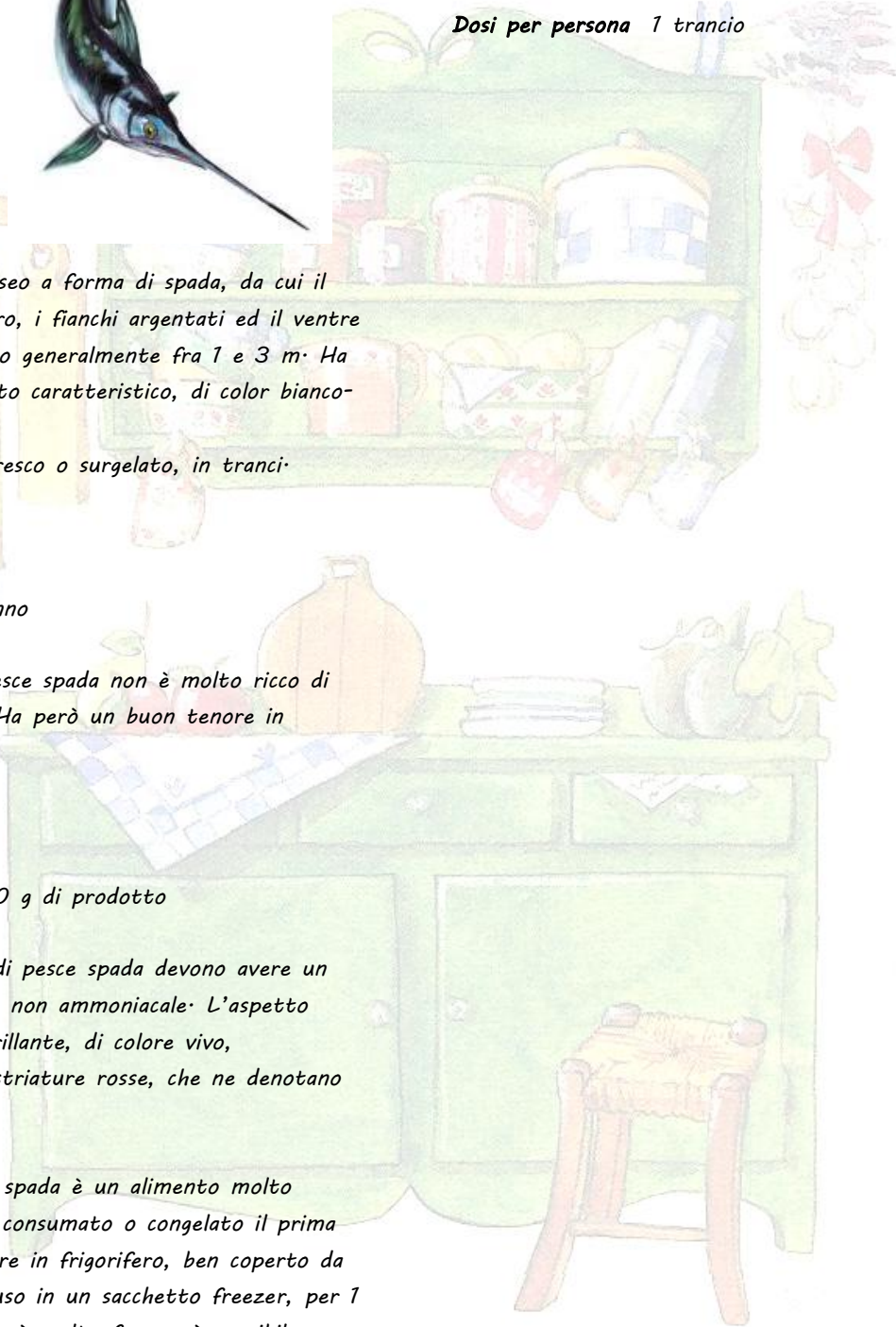
Proprietà nutritive Il pesce spada non è molto ricco di sali minerali e vitamine. Ha però un buon tenore in proteine e pochi grassi.

Parte edibile 89 %

Calorie 125 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere I tranci di pesce spada devono avere un odore delicato, gradevole, non ammoniacale. L'aspetto deve essere compatto, brillante, di colore vivo, completamente privo di striature rosse, che ne denotano poca freschezza.

Come conservare Il pesce spada è un alimento molto delicato, che deve essere consumato o congelato il prima possibile. Si può conservare in frigorifero, ben coperto da pellicola alimentare o chiuso in un sacchetto freezer, per 1 o 2 giorni al massimo. Se è molto fresco, è possibile anche congelarlo, a -18°C , in appositi sacchetti ben chiusi, avendo l'accortezza di eliminare quanta più aria possibile. Si può così conservare 3 mesi.



PLATESSA

Caratteristiche

La **platessa** è un pesce di mare, comune nell'Atlantico. Ha corpo appiattito, di forma ovale, coperto da piccole squame. È bruno sul dorso con macchie arancione e bianco sul ventre. Le dimensioni sono generalmente fra i 35 e i 50 cm. Ha una carne dal sapore delicato e gustoso. Viene commercializzata fresca e surgelata, soprattutto in filetti.



Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive La platessa è ricca di sali minerali, quali sodio, potassio, fosforo e selenio, ha un buon tenore in proteine e pochi grassi. È molto digeribile.

Parte edibile 68 %

Calorie 75 Kcal per 100 g di prodotto

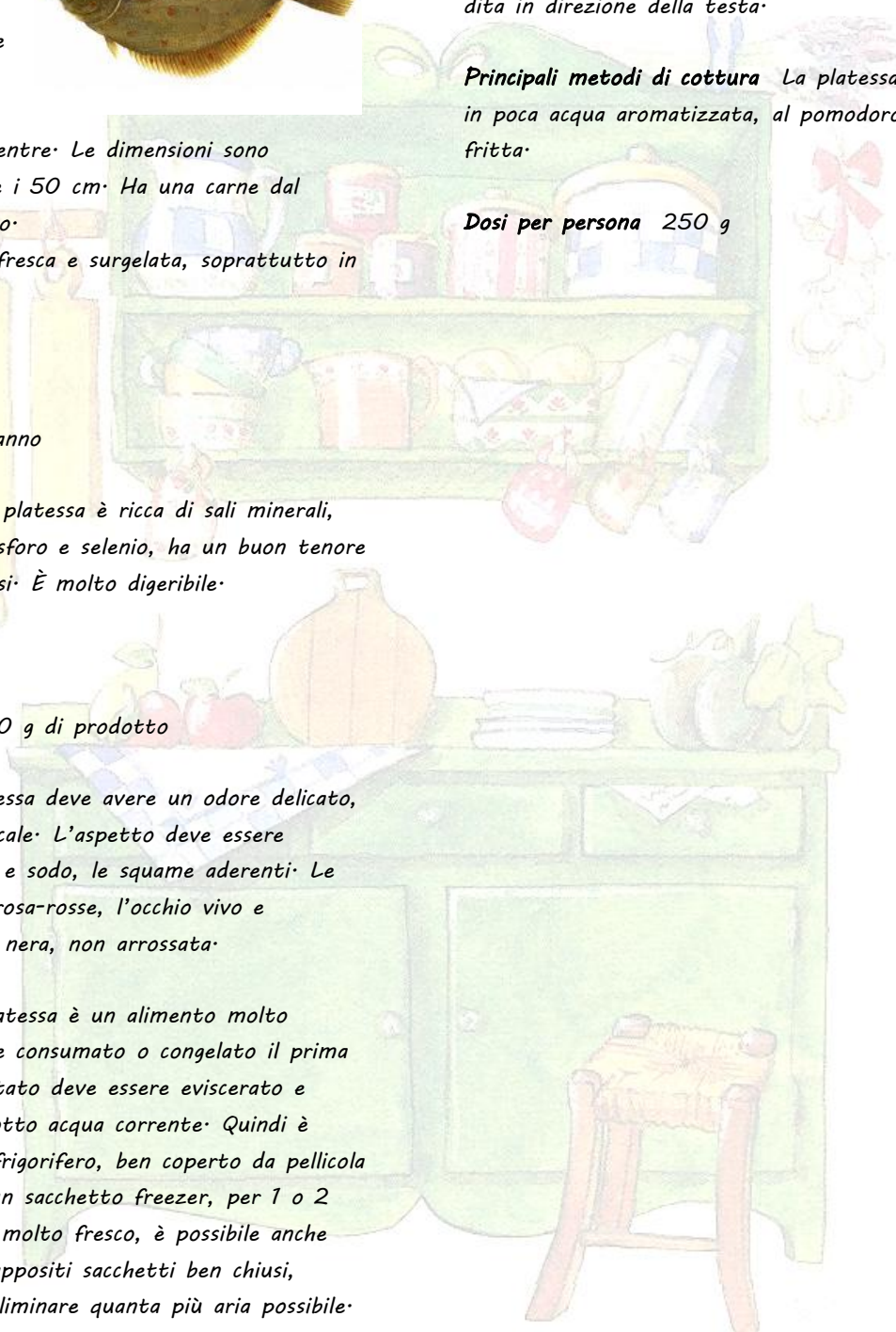
Come scegliere La platessa deve avere un odore delicato, gradevole, non ammoniacale. L'aspetto deve essere brillante, il corpo rigido e sodo, le squame aderenti. Le branchie devono essere rosa-rosse, l'occhio vivo e sporgente con la pupilla nera, non arrossata.

Come conservare La platessa è un alimento molto delicato, che deve essere consumato o congelato il prima possibile. Appena acquistato deve essere eviscerato e lavato accuratamente sotto acqua corrente. Quindi è possibile conservarlo in frigorifero, ben coperto da pellicola alimentare o chiuso in un sacchetto freezer, per 1 o 2 giorni al massimo. Se è molto fresco, è possibile anche congelarlo, a -18°C , in appositi sacchetti ben chiusi, avendo l'accortezza di eliminare quanta più aria possibile. Si può così conservare 3 mesi.

Come pulire Generalmente la platessa viene venduta già eviscerata. Se occorre eliminare le squame farlo passando il coltello dalla coda verso la testa. Sciacquare abbondantemente sotto acqua corrente. Per togliere la pelle, incidere all'altezza della coda e tirare la pelle con le dita in direzione della testa.

Principali metodi di cottura La platessa è ottima bollita in poca acqua aromatizzata, al pomodoro, impanata e fritta.

Dosi per persona 250 g



POLPO

Caratteristiche

Il polpo è un mollusco comune lungo le nostre coste, nel Pacifico e nell'Atlantico orientale. Ha corpo ovale a forma di sacco, munito di tentacoli con due serie di ventose. Il colore è grigio-giallo con macchie brune, rossastre o verdognole. Le dimensioni sono fra i 50 e 150 cm a tentacoli stesi. Ha carni gustose, dal sapore caratteristico, tanto pregiate quanto sono più piccoli gli esemplari.

I polpi vengono commercializzati freschi o surgelati.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive Il polpo è ricco di sali minerali, quali sodio, calcio, fosforo, magnesio e vitamina A, ha un buon tenore in proteine e pochissimi grassi.

Parte edibile 90 %

Calorie 57 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Il polpo deve avere un colore vivo e intenso, brillante, senza segni di opacità o giallore. Al momento dell'acquisto, informarsi se è stato battuto.

Come conservare I polpi sono molluschi molto delicati, che devono essere consumati o congelati il prima possibile. Appena acquistati devono essere eviscerati e lavati accuratamente sotto acqua corrente. Quindi è possibile conservarli in frigorifero, ben coperti da pellicola alimentare o chiusi in un sacchetto freezer, per 1 o 2 giorni al massimo.

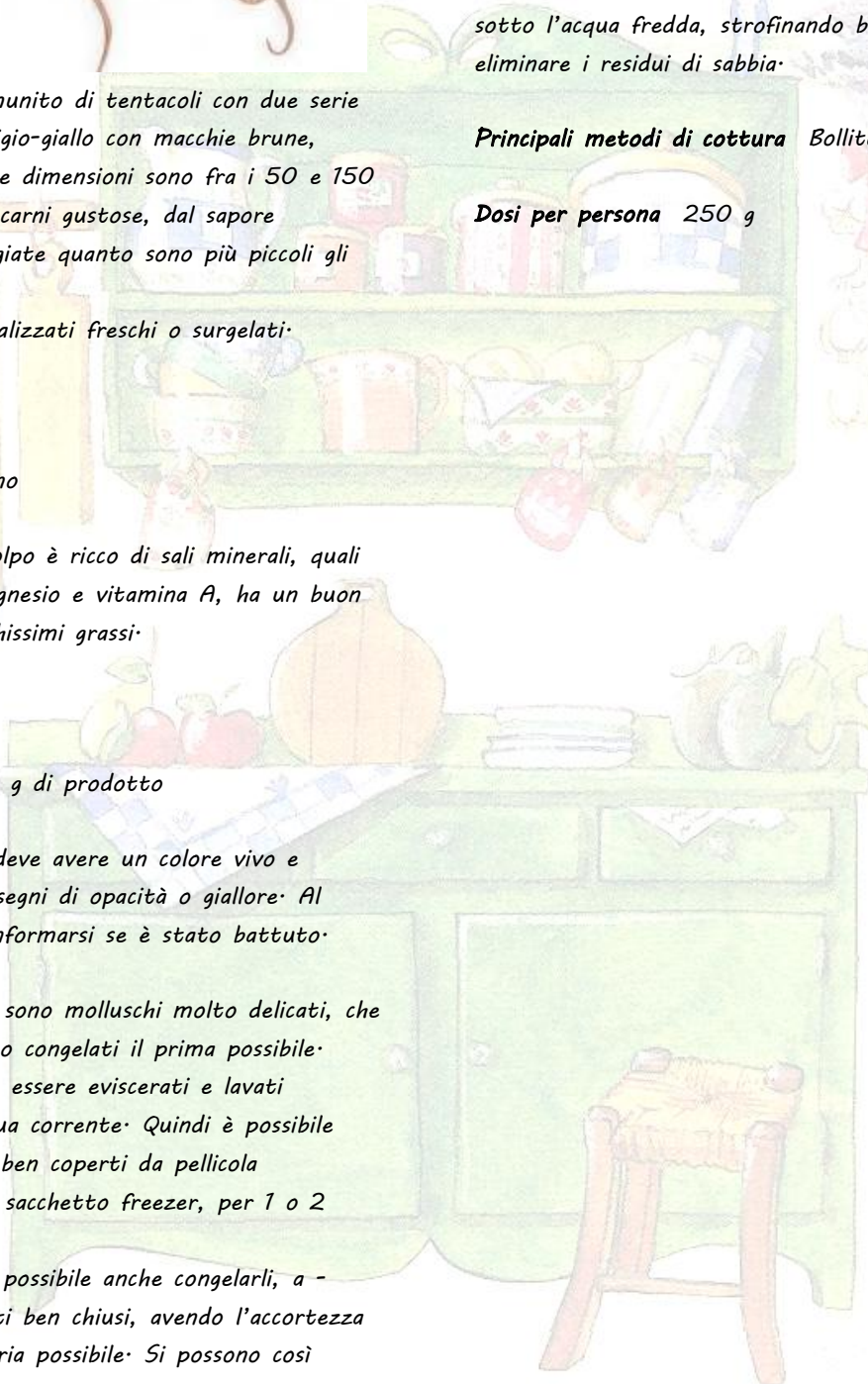
Se sono molto freschi, è possibile anche congelarli, a -18°C, in appositi sacchetti ben chiusi, avendo l'accortezza di eliminare quanta più aria possibile. Si possono così conservare 3 mesi.



Come pulire Aprire lateralmente la sacca del polpo ed eliminare le interiora. Togliere occhi e bocca. Se non è stato battuto, farlo con un batticarne per almeno 10 minuti. La battitura è necessaria per rompere le parti fibrose e rendere la carne più tenera. Per eliminare la pelle, bollire il polpo, quindi passarlo sotto l'acqua fredda, strofinando bene i tentacoli per eliminare i residui di sabbia.

Principali metodi di cottura Bollito.

Dosi per persona 250 g



ROMBO

Caratteristiche

Il rombo è un pesce di mare, comune nei nostri mari e nell'Atlantico orientale. Ha corpo appiattito, di forma ovale, coperto da piccole squame, ad eccezione della varietà chiodata che possiede, invece, piccoli tubercoli ossei. È grigiastro sul dorso e bianco sul ventre. Le dimensioni sono generalmente fra i 20 e i 60 cm. Ha una carne pregiata e gustosa, bianca e dal sapore molto delicato. Viene commercializzato fresco e surgelato.



Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive Il rombo è ricco di sali minerali, quali calcio e fosforo, ha un buon tenore in proteine e pochi grassi. È molto digeribile.

Parte edibile 55 %

Calorie 81 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Il rombo deve avere un odore delicato, gradevole, non ammoniacale. L'aspetto deve essere brillante, il corpo rigido e sodo, le squame (se presenti) aderenti. Le branchie devono essere rosa-rosse, l'occhio vivo e sporgente con la pupilla nera, non arrossata.

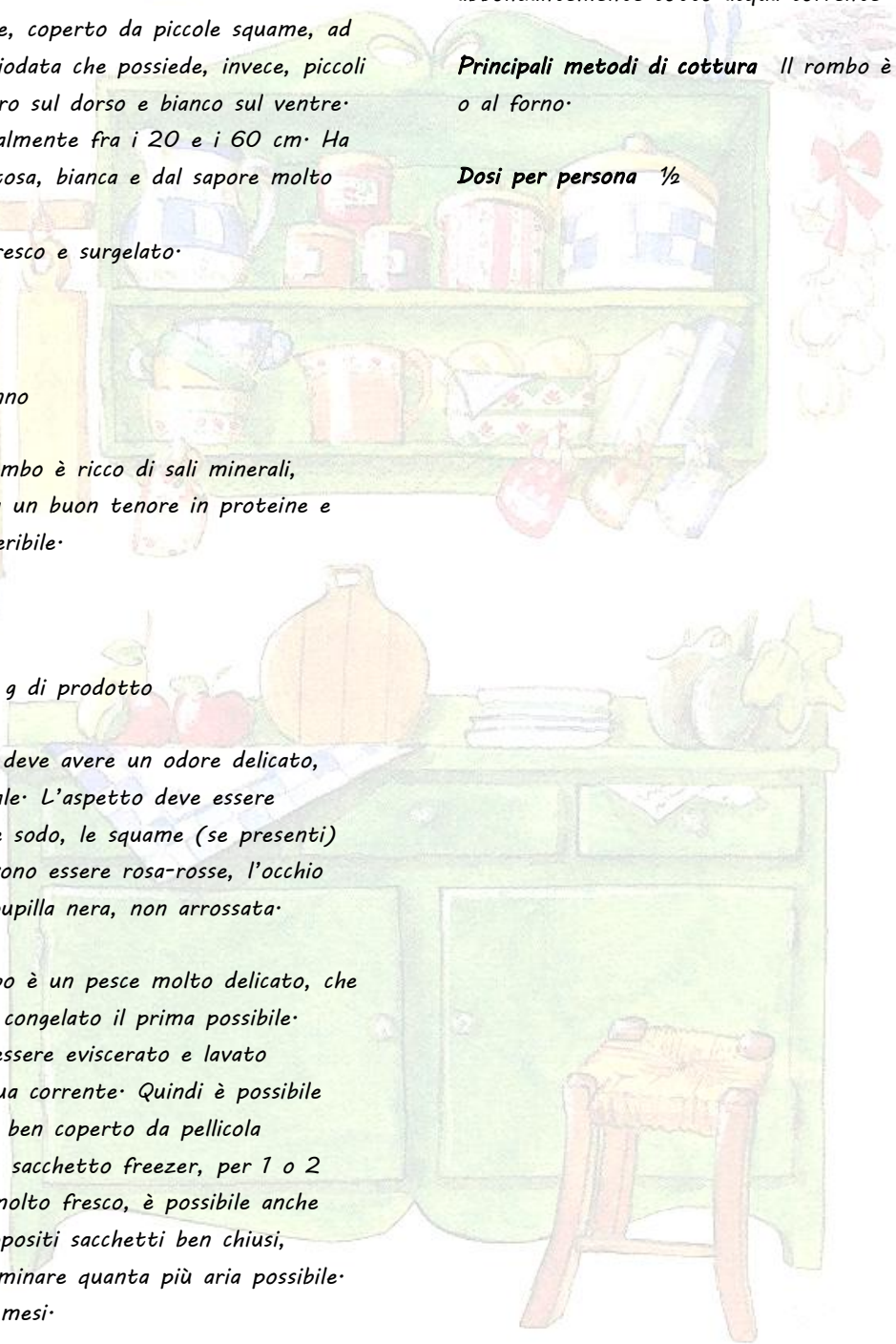
Come conservare Il rombo è un pesce molto delicato, che deve essere consumato o congelato il prima possibile. Appena acquistato deve essere eviscerato e lavato accuratamente sotto acqua corrente. Quindi è possibile conservarlo in frigorifero, ben coperto da pellicola alimentare o chiuso in un sacchetto freezer, per 1 o 2 giorni al massimo. Se è molto fresco, è possibile anche congelarlo, a -18°C, in appositi sacchetti ben chiusi, avendo l'accortezza di eliminare quanta più aria possibile. Si può così conservare 3 mesi.

Come pulire Eliminare le interiora, incidendo il dorso sotto le branchie, ed estraendole. Tagliare le pinne con delle forbici robuste.

Se occorre eliminare le squame (se presenti) farlo passando il coltello dalla coda verso la testa. Sciacquare abbondantemente sotto acqua corrente.

Principali metodi di cottura Il rombo è ottimo alla brace o al forno.

Dosi per persona ½



SALMONE

Caratteristiche

Il salmone è un pesce di mare, comune nei mari del nord. Ha corpo grande, fusiforme, coperto da piccole squame, il dorso blu verde e i fianchi argentati. Le dimensioni sono generalmente fra i 100 e i 120 cm. Ha una carne molto pregiata, rosata, di ottimo sapore, delicato e caratteristico. Viene commercializzato fresco, surgelato o lavorato in scatola.



Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive Il salmone è ricco di sali minerali, quali sodio, potassio, calcio, fosforo, e vitamina A, ha un buon tenore in proteine.

Parte edibile 65 %

Calorie 185 Kcal per 100 g di prodotto

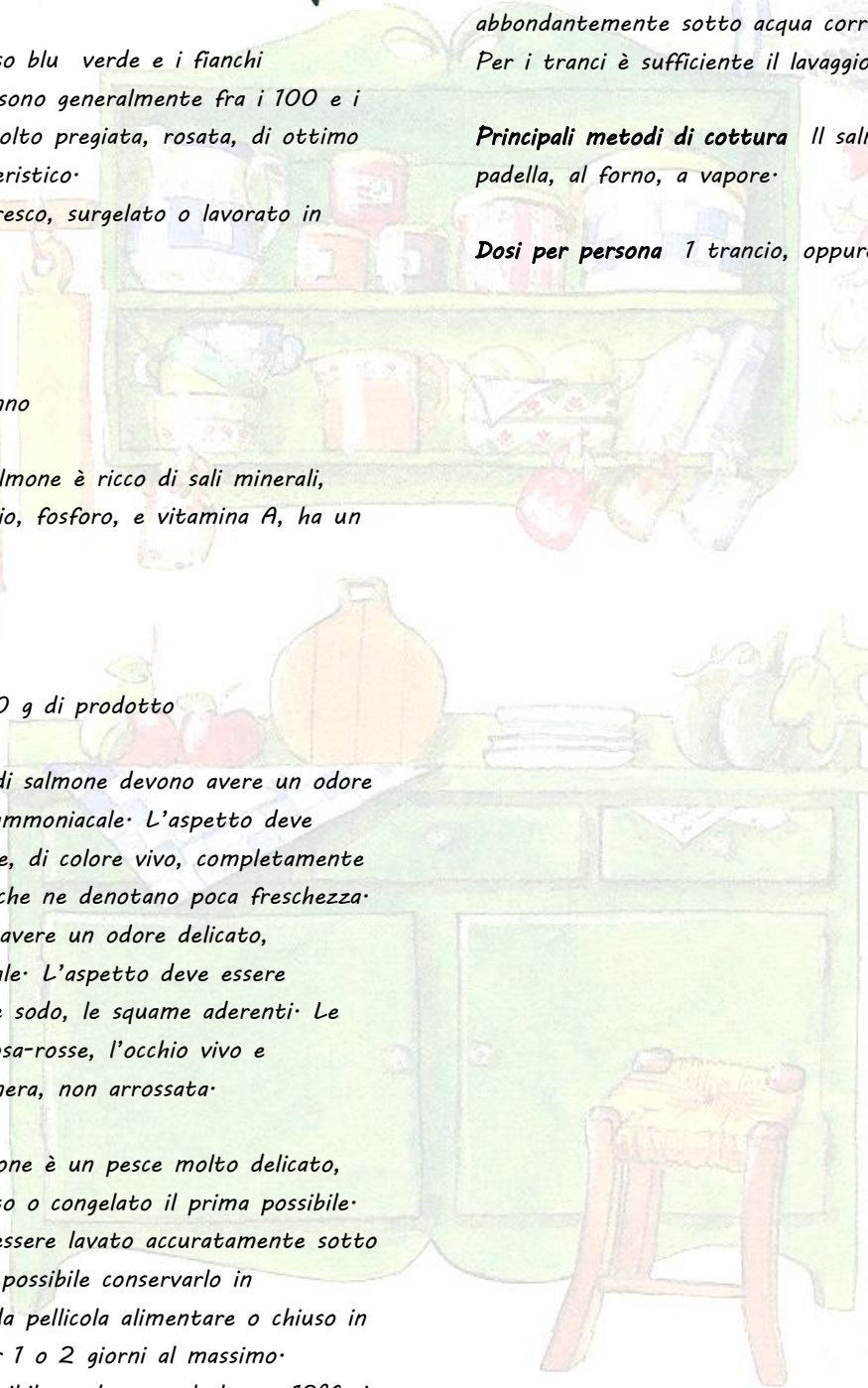
Come scegliere I tranci di salmone devono avere un odore delicato, gradevole, non ammoniacale. L'aspetto deve essere compatto, brillante, di colore vivo, completamente privo di striature rosse, che ne denotano poca freschezza. Se venduto intero, deve avere un odore delicato, gradevole, non ammoniacale. L'aspetto deve essere brillante, il corpo rigido e sodo, le squame aderenti. Le branchie devono essere rosa-rosse, l'occhio vivo e sporgente con la pupilla nera, non arrossata.

Come conservare Il salmone è un pesce molto delicato, che deve essere consumato o congelato il prima possibile. Appena acquistato deve essere lavato accuratamente sotto acqua corrente. Quindi è possibile conservarlo in frigorifero, ben coperto da pellicola alimentare o chiuso in un sacchetto freezer, per 1 o 2 giorni al massimo. Se è molto fresco, è possibile anche congelarlo, a -18°C , in appositi sacchetti ben chiusi, avendo l'accortezza di eliminare quanta più aria possibile. Si può così conservare 3 mesi.

Come pulire Se di allevamento, il salmone deve essere venduto senza interiora per obbligo di legge, poiché i mangimi con cui si è nutrito l'animale possono dare origine a fenomeni di fermentazione. Se necessario tagliare le pinne con delle forbici robuste ed eliminare le squame passando il coltello dalla coda verso la testa. Sciacquare abbondantemente sotto acqua corrente. Per i tranci è sufficiente il lavaggio.

Principali metodi di cottura Il salmone è ottimo in padella, al forno, a vapore.

Dosi per persona 1 trancio, oppure 250 g



SARDINA

Caratteristiche

La sardina è un pesce azzurro di



mare, comune lungo le nostre coste, nel Mediterraneo e nell'Atlantico orientale. Ha piccole dimensioni, corpo affusolato coperto da grosse squame, di colore azzurro sul dorso ed argenteo sui fianchi. Le dimensioni sono generalmente fra i 10-20 cm. Viene chiamata anche sarda o sardella. Ha una carne gustosa, dal sapore caratteristico. Viene commercializzata fresca, surgelata o inscatolata.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive La sardina è ricca di sali minerali, fra i quali sodio, potassio, calcio, fosforo e vitamina A, ha un buon tenore in proteine.

Parte edibile 70 %

Calorie 129 Kcal per 100 g di prodotto

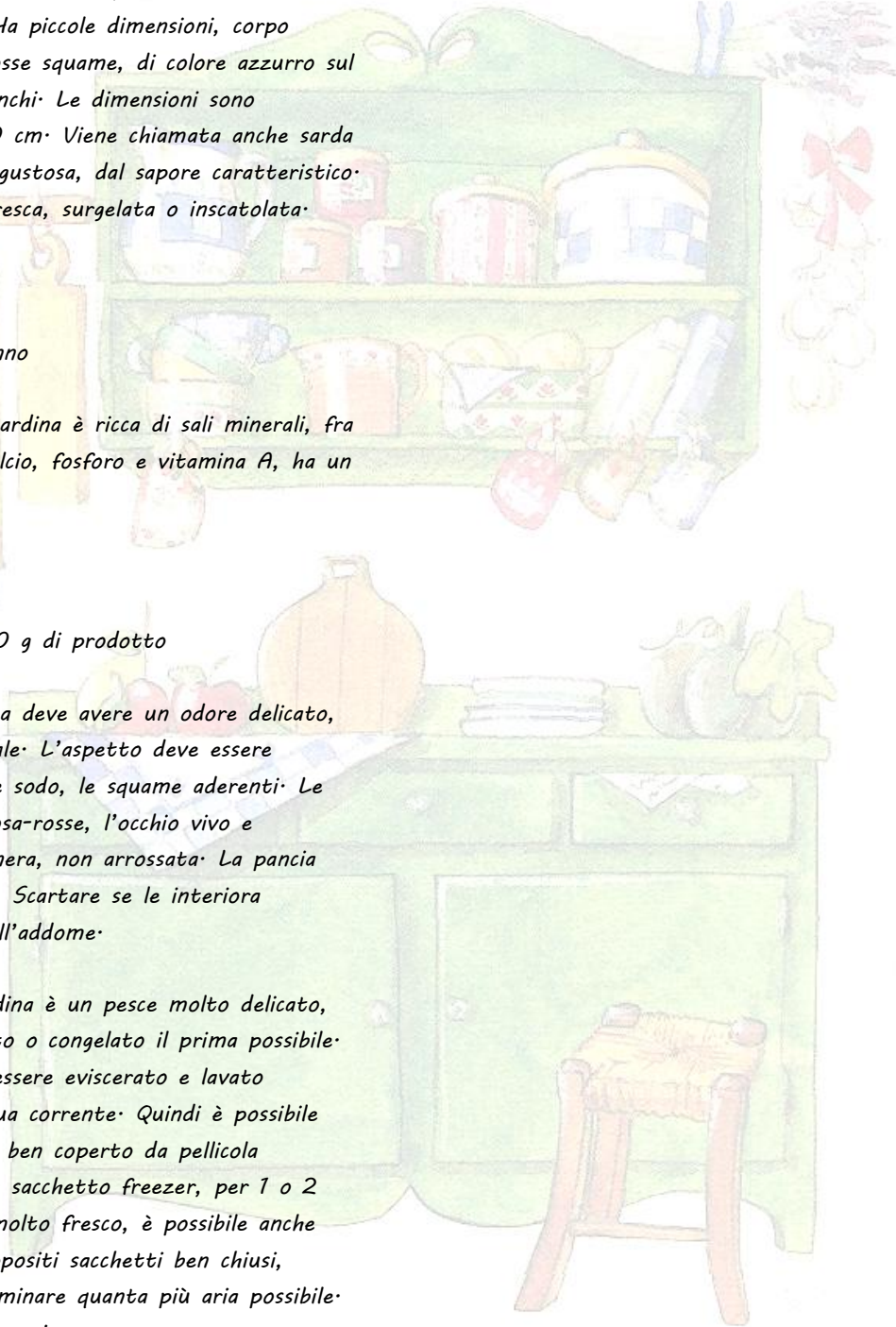
Come scegliere La sardina deve avere un odore delicato, gradevole, non ammoniacale. L'aspetto deve essere brillante, il corpo rigido e sodo, le squame aderenti. Le branchie devono essere rosa-rosse, l'occhio vivo e sporgente con la pupilla nera, non arrossata. La pancia non deve risultare gonfia. Scartare se le interiora fuoriescono facilmente dall'addome.

Come conservare La sardina è un pesce molto delicato, che deve essere consumato o congelato il prima possibile. Appena acquistato deve essere eviscerato e lavato accuratamente sotto acqua corrente. Quindi è possibile conservarlo in frigorifero, ben coperto da pellicola alimentare o chiuso in un sacchetto freezer, per 1 o 2 giorni al massimo. Se è molto fresco, è possibile anche congelarlo, a -18°C, in appositi sacchetti ben chiusi, avendo l'accortezza di eliminare quanta più aria possibile. Si può così conservare 3 mesi.

Come pulire Eliminare le interiora, incidendo il dorso sotto le branchie, ed estraendole. Se occorre eliminare le squame farlo passando il coltello dalla coda verso la testa. Sciacquare abbondantemente sotto acqua corrente.

Principali metodi di cottura Le sardine sono ottime alla brace, in salamoia, marinate al limone.

Dosi per persona 250 g



SCAMPI

Caratteristiche

Gli **scampi** sono crostacei di taglia media, dal corpo allungato e snello, di colore arancione, presenti

prevalentemente nel Mediterraneo e nell'Atlantico. La parte anteriore è protetta dal carapace, da cui si diramano 13 paia di appendici, di cui 2 munite di chela. La parte posteriore, l'addome, è invece costituito da 6 segmenti, contenenti la polpa. Le dimensioni sono generalmente fra i 10 e i 20 cm. Hanno una carne pregiata, dal sapore delicato. Vengono commercializzati freschi o surgelati.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive Gli scampi sono ricchi di sali minerali, quali sodio, potassio, calcio, fosforo, magnesio e selenio, hanno un buon tenore in proteine e pochi grassi.

Parte edibile 30 %

Calorie 50 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Gli scampi sono molto resistenti ed in grado di sopravvivere a lungo una volta pescati. Per questo dovrebbero essere acquistati vivi. In caso contrario, perché ad esempio scongelati, devono avere un odore delicato, gradevole, non ammoniacale. L'aspetto deve essere brillante, il corpo rigido e sodo. Gli occhi devono essere gonfi e di un colore nero molto profondo.

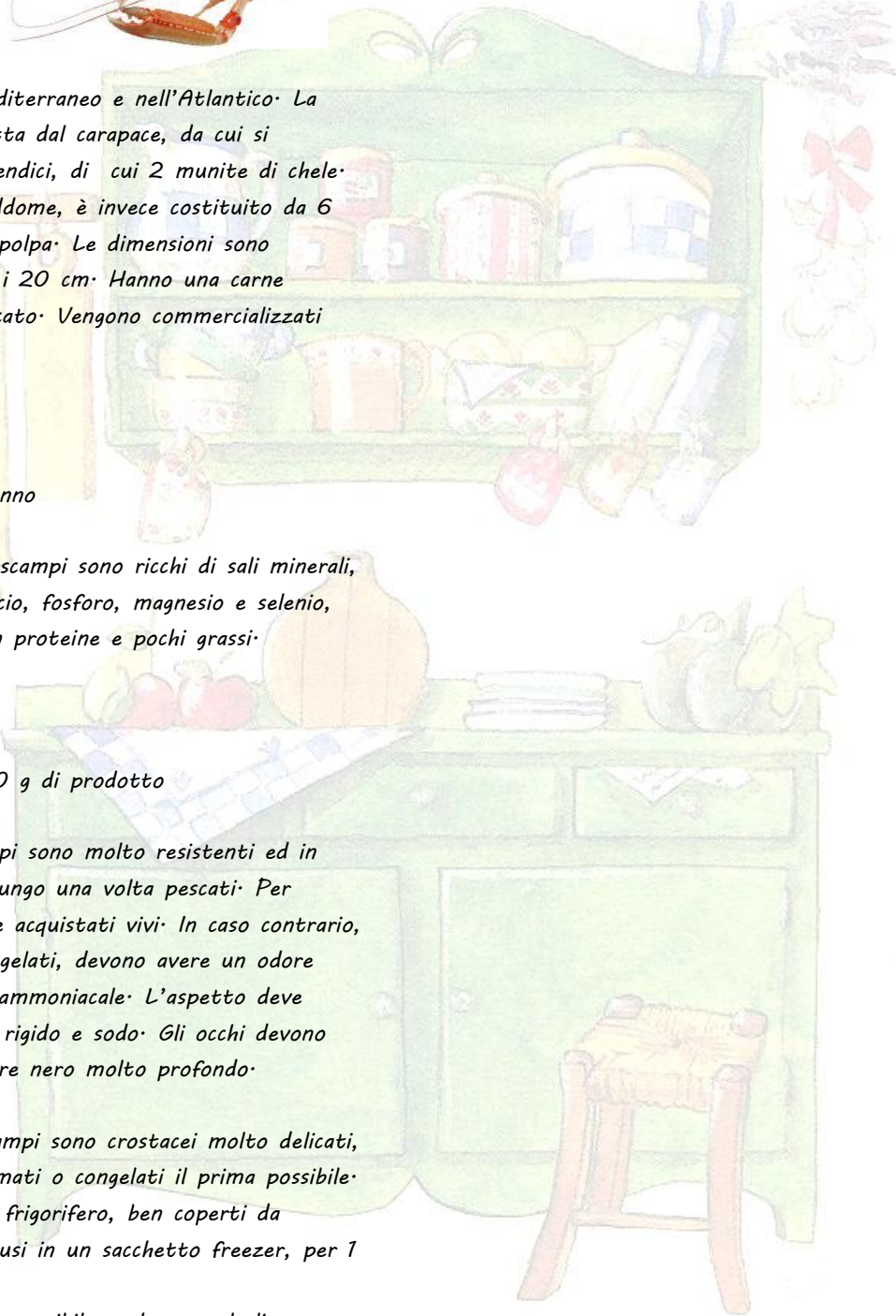
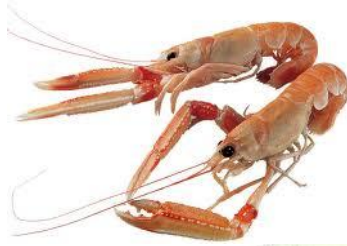
Come conservare Gli scampi sono crostacei molto delicati, che devono essere consumati o congelati il prima possibile. È possibile conservarli in frigorifero, ben coperti da pellicola alimentare o chiusi in un sacchetto freezer, per 7 giorni al massimo.

Se sono molto freschi, è possibile anche congelarli, a -18°C, in appositi sacchetti ben chiusi, avendo l'accortezza di eliminare quanta più aria possibile. Si può così conservare 3 mesi.

Come pulire Sciacquare abbondantemente gli scampi sotto acqua corrente.

Principali metodi di cottura Gli scampi sono ottimi alla brace o bolliti.

Dosi per persona 250 g



SEPPIA

Caratteristiche

La **seppia** è un mollusco comune nel Mediterraneo e nell'Atlantico orientale. Ha corpo ovale a forma di sacco, munito di 8 braccia e due tentacoli con ventose. All'interno del corpo troviamo la sacca di inchiostro e la conchiglia, l'osso di seppia. Ha colore bianco-bruno, le dimensioni sono fra i 5 e 35 cm, carni gustose, buone e tenere. Viene commercializzata fresca o surgelata.



Principali metodi di cottura Le seppie sono ottime bollite in acqua aromatizzata, impanate alla brace, con i piselli.

Dosi per persona 250 g

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore marzo, aprile, maggio, giugno, settembre, ottobre, novembre, dicembre.

Proprietà nutritive La seppia è ricca di sali minerali, quali potassio, calcio, fosforo, magnesio e vitamina A, ha un buon tenore in proteine e pochi grassi.

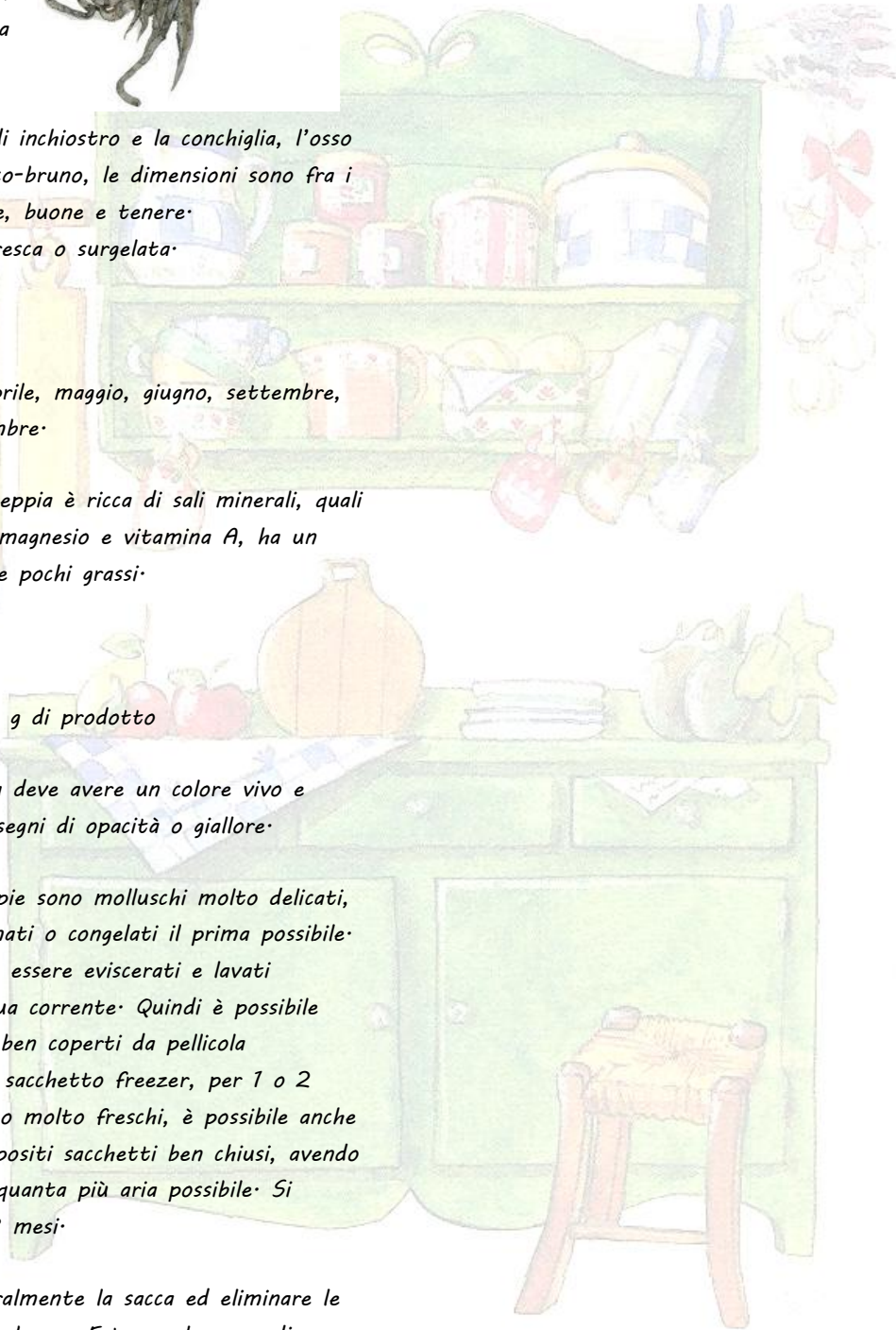
Parte edibile 50 %

Calorie 72 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere La seppia deve avere un colore vivo e intenso, brillante, senza segni di opacità o giallore.

Come conservare Le seppie sono molluschi molto delicati, che devono essere consumati o congelati il prima possibile. Appena acquistati devono essere eviscerati e lavati accuratamente sotto acqua corrente. Quindi è possibile conservarli in frigorifero, ben coperti da pellicola alimentare o chiusi in un sacchetto freezer, per 1 o 2 giorni al massimo. Se sono molto freschi, è possibile anche congelarli, a -18°C , in appositi sacchetti ben chiusi, avendo l'accortezza di eliminare quanta più aria possibile. Si possono così conservare 3 mesi.

Come pulire Aprire lateralmente la sacca ed eliminare le interiora. Togliere occhi e bocca. Estrarre la sacca di inchiostro, l'osso, le interiora e la pelle, se risulta troppo coriacea. Se necessario togliere anche la testa.



SGOMBRO

Caratteristiche

Lo sgombro è un pesce azzurro di mare, comune

lungo le nostre coste, nel Mediterraneo e nell'Atlantico. Ha corpo fusiforme e muso appuntito, piccole squame, il dorso verde-blu striato da linee sinuose più scure ed il ventre bianco. Le dimensioni sono generalmente fra i 18 e i 30 cm. Ha una carne gustosa, dal sapore deciso e caratteristico.

Viene commercializzato fresco, surgelato o lavorato ed inscatolato.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive

Lo sgombro è ricco di sali minerali, quali potassio, calcio, fosforo, magnesio, ferro, sodio e vitamine A e B, ha un buon tenore in proteine e pochi grassi.

Parte edibile 80 %

Calorie 170 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Lo sgombro deve avere un odore delicato, gradevole, non ammoniacale. L'aspetto deve essere brillante, il corpo rigido e sodo, le squame aderenti. Le branchie devono essere rosa-rosse, l'occhio vivo e sporgente con la pupilla nera, non arrossata.

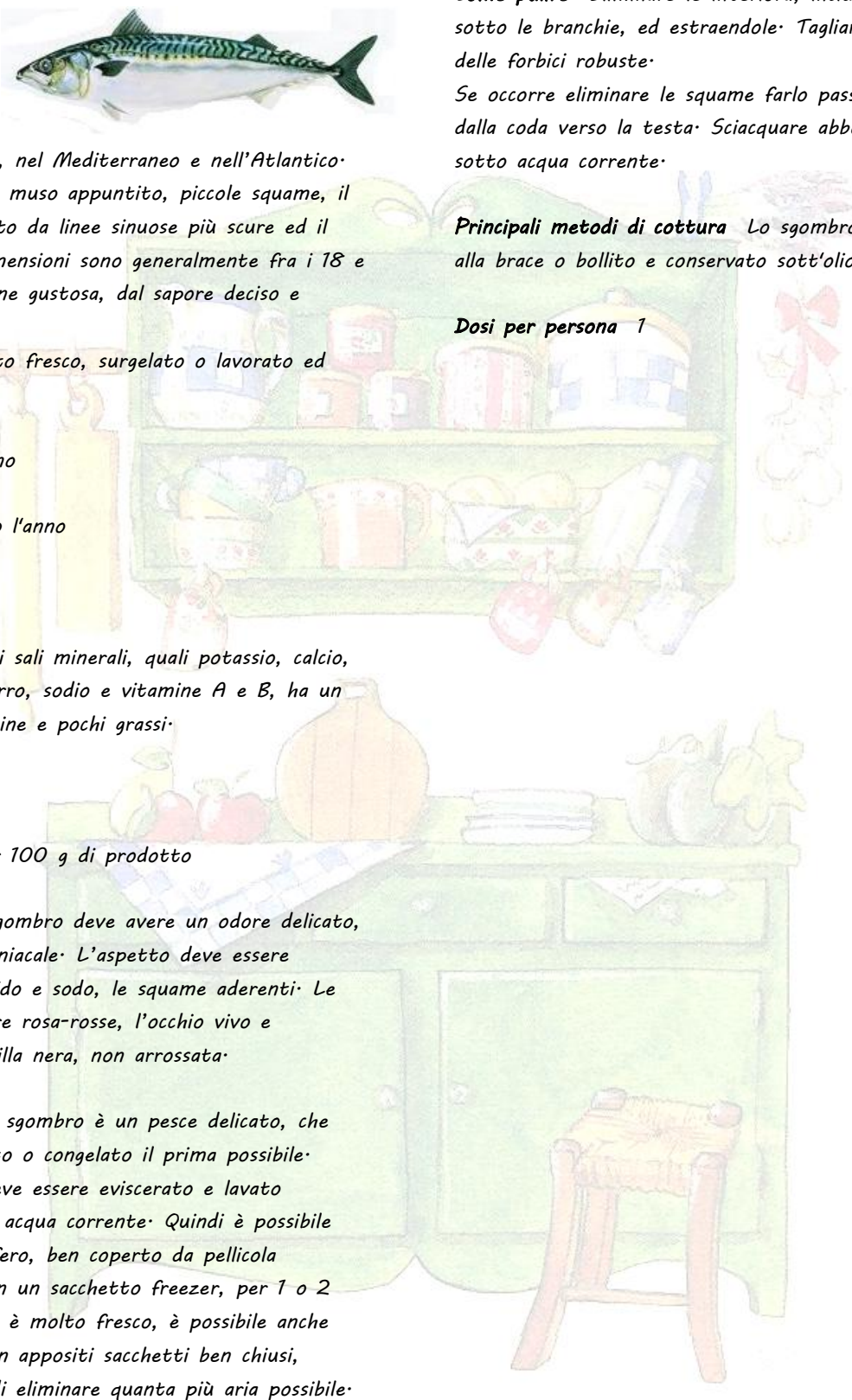
Come conservare Lo sgombro è un pesce delicato, che deve essere consumato o congelato il prima possibile. Appena acquistato deve essere eviscerato e lavato accuratamente sotto acqua corrente. Quindi è possibile conservarlo in frigorifero, ben coperto da pellicola alimentare o chiuso in un sacchetto freezer, per 1 o 2 giorni al massimo. Se è molto fresco, è possibile anche congelarlo, a -18°C, in appositi sacchetti ben chiusi, avendo l'accortezza di eliminare quanta più aria possibile. Si può così conservare 3 mesi.

Come pulire Eliminare le interiora, incidendo il dorso sotto le branchie, ed estraendole. Tagliare le pinne con delle forbici robuste.

Se occorre eliminare le squame farlo passando il coltello dalla coda verso la testa. Sciacquare abbondantemente sotto acqua corrente.

Principali metodi di cottura Lo sgombro è ottimo cotto alla brace o bollito e conservato sott'olio.

Dosi per persona 1



SOGLIOLA

Caratteristiche

La **sogliola** è un pesce di mare, comune nei nostri mari, nel Mediterraneo,



nell'Atlantico e nel Baltico. Ha corpo appiattito, di forma ovale, coperto da piccole squame. È grigiastro sul dorso e bianco sul ventre. Le dimensioni sono generalmente fra i 20 e i 60 cm. Le varietà nostrane sono più piccole e pregiate, mentre quelle dei mari del nord sono più grandi. Ha una carne magra, digeribile e dal sapore molto delicato. Viene commercializzata fresca e surgelata.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive La sogliola è ricca di sali minerali, quali sodio, potassio, fosforo e selenio, ha un buon tenore in proteine e pochi grassi. È molto digeribile.

Parte edibile 48 %

Calorie 83 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere La sogliola deve avere un odore delicato, gradevole, non ammoniacale. L'aspetto deve essere brillante, il corpo rigido e sodo, le squame aderenti. Le branchie devono essere rosa-rosse, l'occhio vivo e sporgente con la pupilla nera, non arrossata.

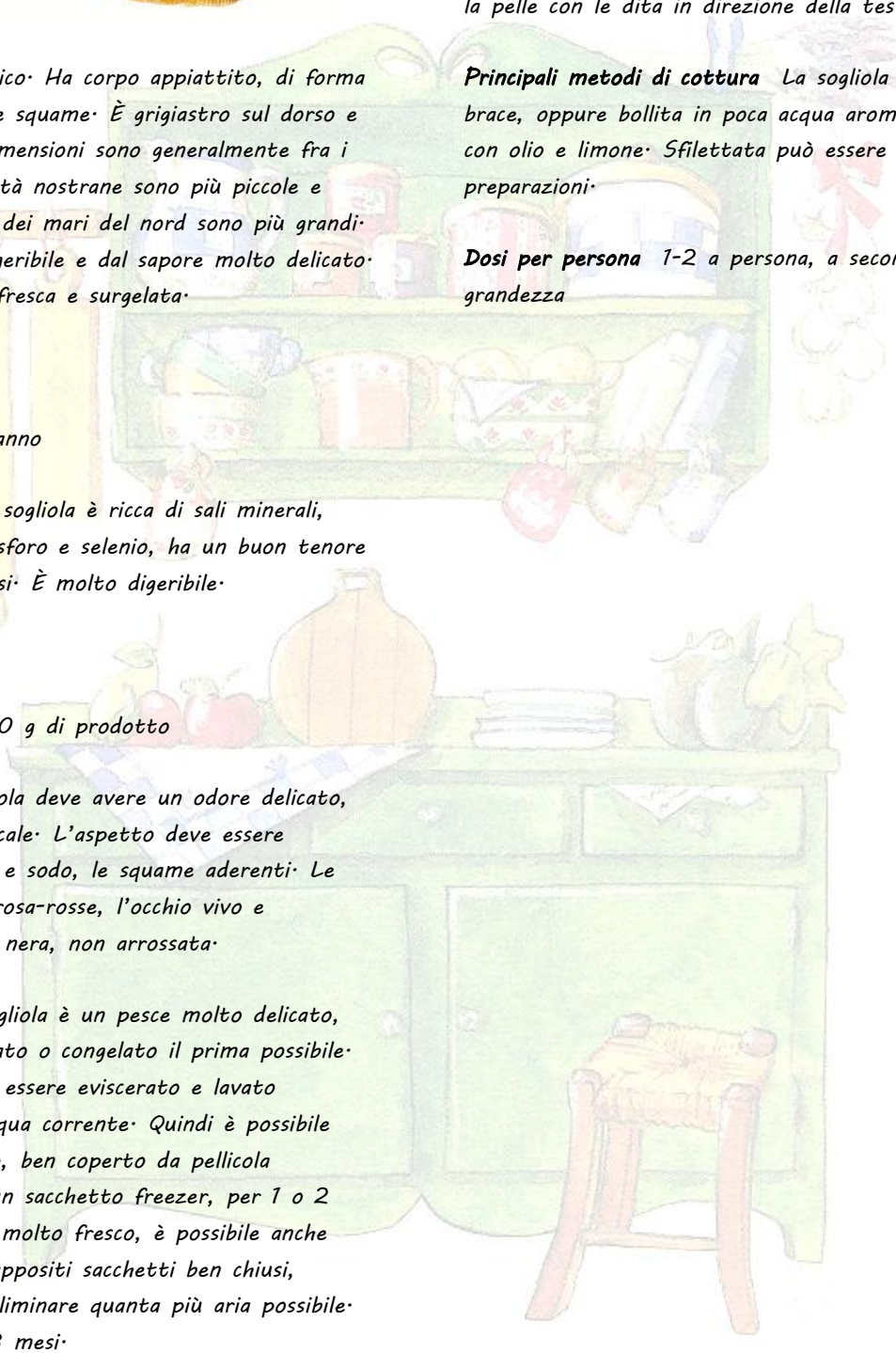
Come conservare La sogliola è un pesce molto delicato, che deve essere consumato o congelato il prima possibile. Appena acquistato deve essere eviscerato e lavato accuratamente sotto acqua corrente. Quindi è possibile conservarlo in frigorifero, ben coperto da pellicola alimentare o chiuso in un sacchetto freezer, per 1 o 2 giorni al massimo. Se è molto fresco, è possibile anche congelarlo, a -18°C, in appositi sacchetti ben chiusi, avendo l'accortezza di eliminare quanta più aria possibile. Si può così conservare 3 mesi.

Come pulire Generalmente la sogliola viene venduta già eviscerata. Se occorre eliminare le squame farlo passando il coltello dalla coda verso la testa. Sciacquare abbondantemente sotto acqua corrente.

Per togliere la pelle, incidere all'altezza della coda e tirare la pelle con le dita in direzione della testa.

Principali metodi di cottura La sogliola è ottima alla brace, oppure bollita in poca acqua aromatizzata e servita con olio e limone. Sfilettata può essere usata in numerose preparazioni.

Dosi per persona 1-2 a persona, a seconda della grandezza



STOCCAFISSO

Caratteristiche

Lo **stoccafisso** è un filetto di merluzzo conservato mediante

essiccazione, in modo da potersi così mantenere per lungo tempo. Una volta pescato il merluzzo viene pulito, diliscato e lasciato essiccare all'aria fredda, tanto da diventare duro come un pezzo di legno.

Una volta reidratato e preparato secondo ricetta il sapore sarà unico ed inconfondibile. La carne, bianca e magra è inoltre molto digeribile.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

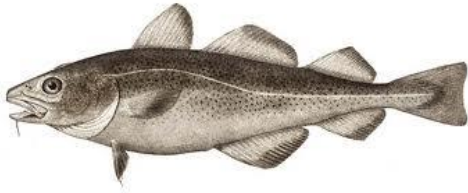
Proprietà nutritive Il stoccafisso è ricco di sali minerali, quali sodio, potassio, calcio, fosforo, magnesio e selenio, ha un buon tenore in proteine e pochi grassi. Le calorie che verranno indicate si riferiscono al prodotto ammollato.

Parte edibile 92 %

Calorie 85 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Lo stoccafisso deve avere odore penetrante, ma gradevole. Privilegiare esemplari di grosse dimensioni. Deve essere molto pulito, senza macchie e lividure. La pelle deve essere chiara e la polpa secca e dura.

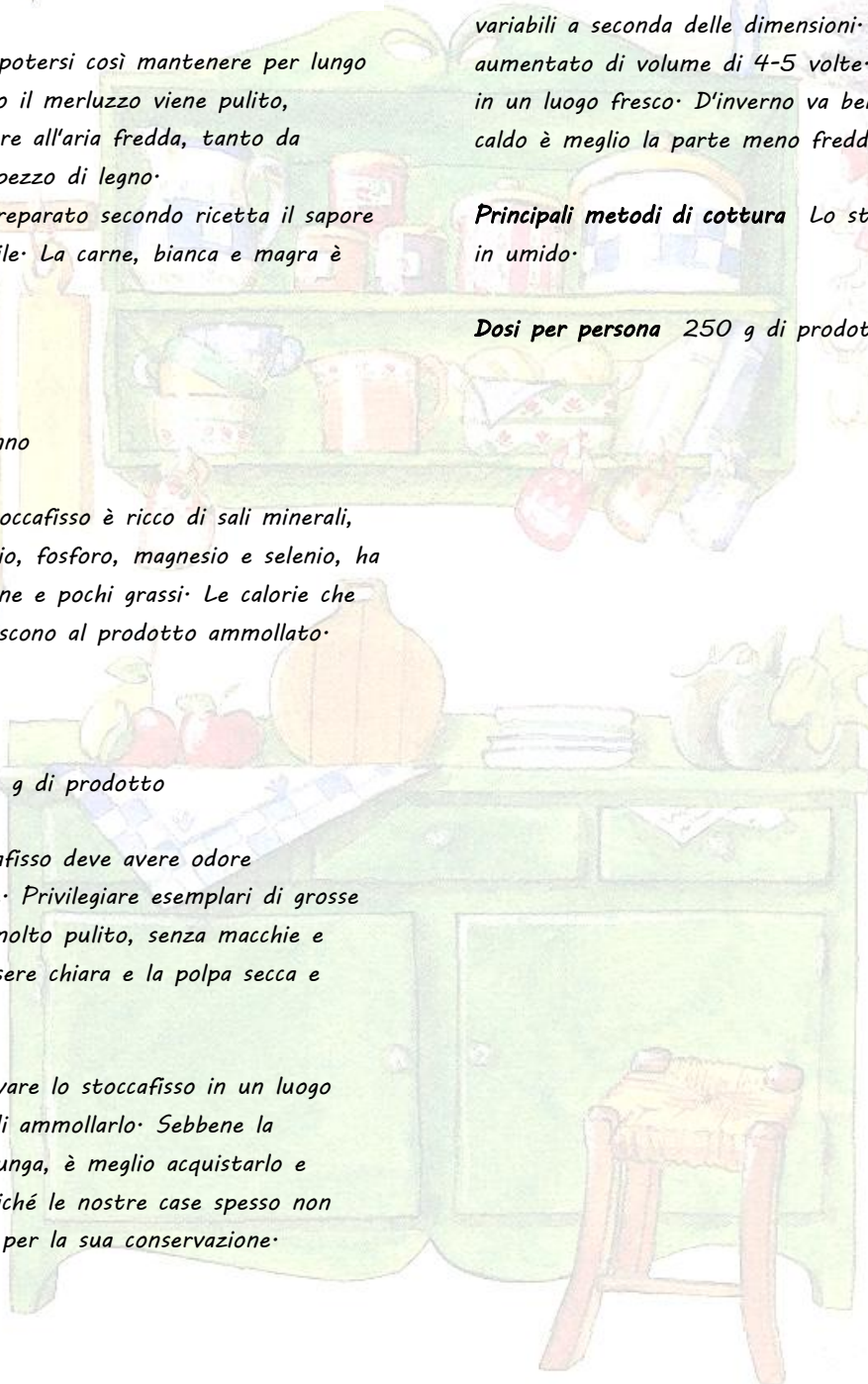
Come conservare Conservare lo stoccafisso in un luogo fresco fino al momento di ammollarlo. Sebbene la conservazione sia molto lunga, è meglio acquistarlo e prepararlo entro breve poiché le nostre case spesso non hanno le condizioni ideali per la sua conservazione.



Come pulire Lo stoccafisso deve essere s fibrato tramite battitura (informarsi se è da battere all'atto dell'acquisto). In caso percuoterlo con un martello di legno per s fibrarlo senza romperlo. Una volta battuto immergerlo in acqua, da cambiarsi piuttosto spesso (almeno ogni 6 ore). L'ammollo deve durare 3-5 giorni, variabili a seconda delle dimensioni. Alla fine dovrà essere aumentato di volume di 4-5 volte. Conservare l'ammollo in un luogo fresco. D'inverno va bene il balcone, con il caldo è meglio la parte meno fredda del frigorifero.

Principali metodi di cottura Lo stoccafisso è molto buono in umido.

Dosi per persona 250 g di prodotto reidratato



SURO

Caratteristiche

Il suro è un pesce azzurro di mare, molto comune del Mediterraneo, in particolar modo nei mari meridionali.

Ha corpo fusiforme, allungato, con una linea laterale molto evidente coperta da scudetti ossei appuntiti.

L'occhio è piuttosto grande e la bocca ampia. Il colore è azzurro-grigio argentato, con la parte ventrale che tende al bianco. Le dimensioni variano dai 15 ai 50 centimetri, ma per la vendita sono più comuni le specie di piccola taglia.

La carne è bianca e piuttosto saporita, dal sapore molto caratteristico.

E' conosciuto anche come **sugherello** o **sugarello**.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive Il suro è un pesce ricco di sali minerali, fra i quali sodio, potassio, calcio, fosforo e vitamina A, ha un buon tenore in proteine.

Parte edibile 55 %

Calorie 104 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Il suro deve avere un odore delicato, gradevole, non ammoniacale. L'aspetto deve essere brillante, il corpo rigido e sodo, le squame aderenti. Le branchie devono essere rosa-rosse, l'occhio vivo e sporgente con la pupilla nera, non arrossata. La pancia non deve risultare gonfia. Scartare se le interiora fuoriescono facilmente dall'addome.



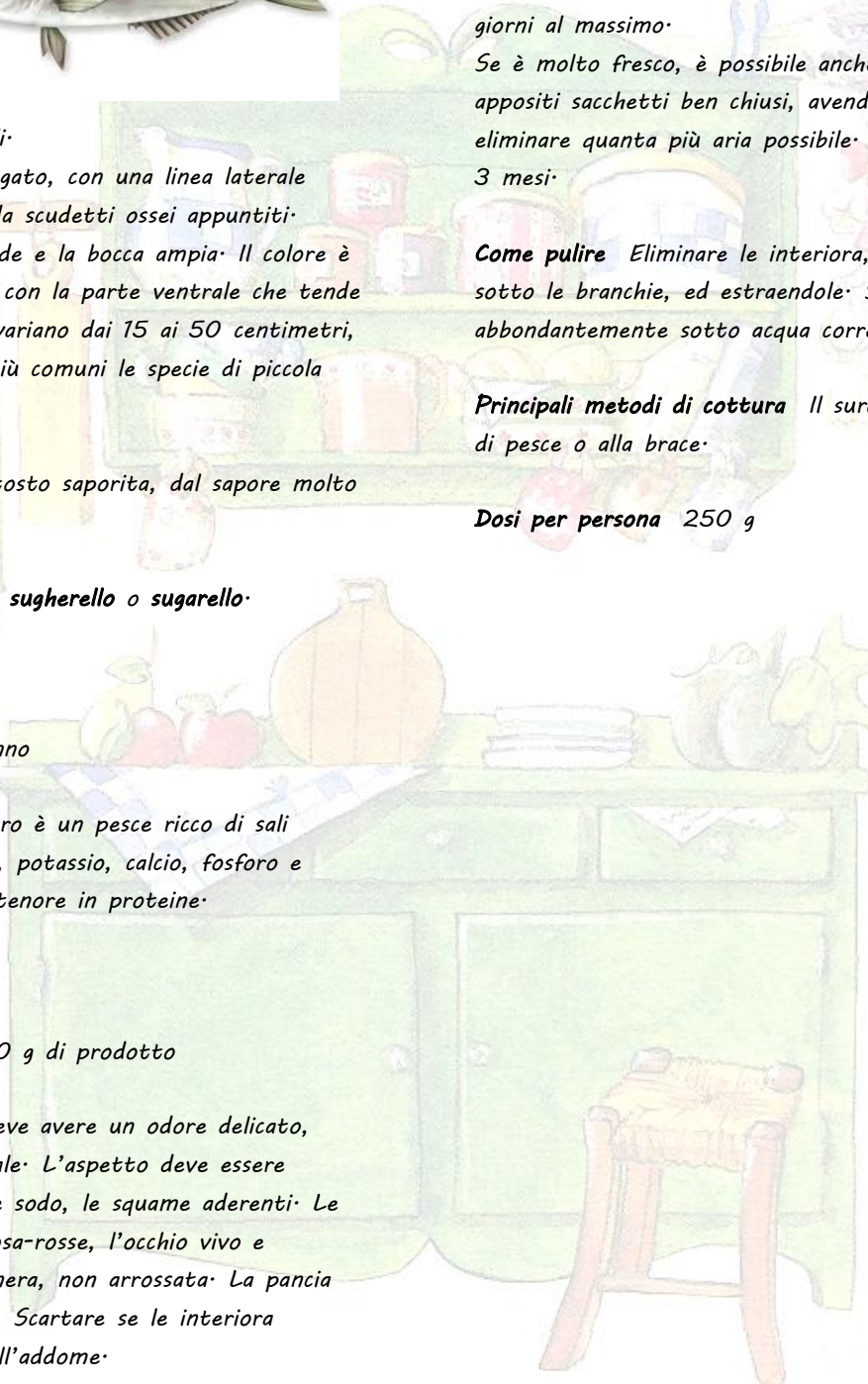
Come conservare Il suro è un pesce molto delicato, che deve essere consumato o congelato il prima possibile. Appena acquistato deve essere eviscerato e lavato accuratamente sotto acqua corrente. Quindi è possibile conservarlo in frigorifero, ben coperto da pellicola alimentare o chiuso in un sacchetto freezer, per 1 o 2 giorni al massimo.

Se è molto fresco, è possibile anche congelarlo, a -18°C , in appositi sacchetti ben chiusi, avendo l'accortezza di eliminare quanta più aria possibile. Si può così conservare 3 mesi.

Come pulire Eliminare le interiora, incidendo il dorso sotto le branchie, ed estraendole. Sciacquare abbondantemente sotto acqua corrente.

Principali metodi di cottura Il suro è ottimo nella zuppa di pesce o alla brace.

Dosi per persona 250 g



TONNO

caratteristiche

Il tonno è un pesce di mare, comune nell'Atlantico e nel Mediterraneo. Ha corpo di taglia



notevole, fusiforme, coperto da piccole squame, con testa grande ed occhi piccoli. Ha il dorso blu scuro e i fianchi argentati. Le dimensioni sono generalmente fra gli 80 cm ed i 3 m. Ha una carne pregiata, rossastra, molto gustosa.

Viene commercializzato fresco, surgelato o lavorato in scatola.

Del tonno esistono due preparazioni particolari:

ventresca: sono le carni della zona addominale, dal sapore più delicato;

bottarga: uova salate e compresse.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive Il tonno è ricco di sali minerali, quali sodio, calcio, fosforo, magnesio, selenio e vitamina A, ha un buon tenore in proteine e pochi grassi.

Parte edibile 90 %

Calorie 159 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere I tranci di tonno devono avere un odore delicato, gradevole, non ammoniacale. L'aspetto deve essere compatto, brillante, di colore vivo, completamente privo di striature rosse, che ne denotano poca freschezza. Se venduto intero, deve avere un odore delicato, gradevole, non ammoniacale. L'aspetto deve essere brillante, il corpo rigido e sodo, le squame aderenti. Le branchie devono essere rosa-rosse, l'occhio vivo e sporgente con la pupilla nera, non arrossata.

Come conservare Il tonno è un pesce molto delicato, che deve essere consumato o congelato il prima possibile.

Appena acquistato deve essere lavato accuratamente sotto acqua corrente. Quindi è possibile conservarlo in frigorifero, ben coperto da pellicola alimentare o chiuso in un sacchetto freezer, per 1 o 2 giorni al massimo.

Se è molto fresco, è possibile anche congelarlo, a -18°C , in appositi sacchetti ben chiusi, avendo l'accortezza di eliminare quanta più aria possibile. Si può così conservare 3 mesi.

Come pulire Eliminare le interiora, incidendo il dorso sotto le branchie, ed estraendole. Tagliare le pinne con delle forbici robuste.

Se occorre eliminare le squame farlo passando il coltello dalla coda verso la testa. Sciacquare abbondantemente sotto acqua corrente.

Per i tranci è sufficiente il lavaggio.

Principali metodi di cottura Il tonno è ottimo alla piastra o in padella.

Dosi per persona 1 trancio, oppure 250

TOTANO

Caratteristiche

Il **totano** è un mollusco comune nel Mediterraneo e nell'Atlantico



orientale. Ha corpo fusiforme e allungato, con due pinne apicali e testa con braccia, ventose, tentacoli, occhi e bocca. Il corpo contiene la conchiglia cornea (una lisca a forma di lancia) e gli organi interni. Il colore è aranciato, con sfumature chiare. Le dimensioni sono fra i 15 e i 30 cm. Ha carni buone, delicate, saporite. Viene commercializzato fresco o surgelato. Assomiglia molto al calamaro, dal quale differisce per l'inserzione delle pinne apicali. Nel totano partono dall'estremità del corpo e sono corte, mentre nel calamaro hanno inserzione più alta e occupano metà corpo.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive I totani sono ricchi di sali minerali, quali sodio, potassio, calcio, fosforo, magnesio e vitamina A, hanno un buon tenore in proteine e pochi grassi.

Parte edibile 65 %

Calorie 68 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere I totani devono avere un colore intenso, la parte bianca deve essere brillante, senza segni di opacità o giallore.

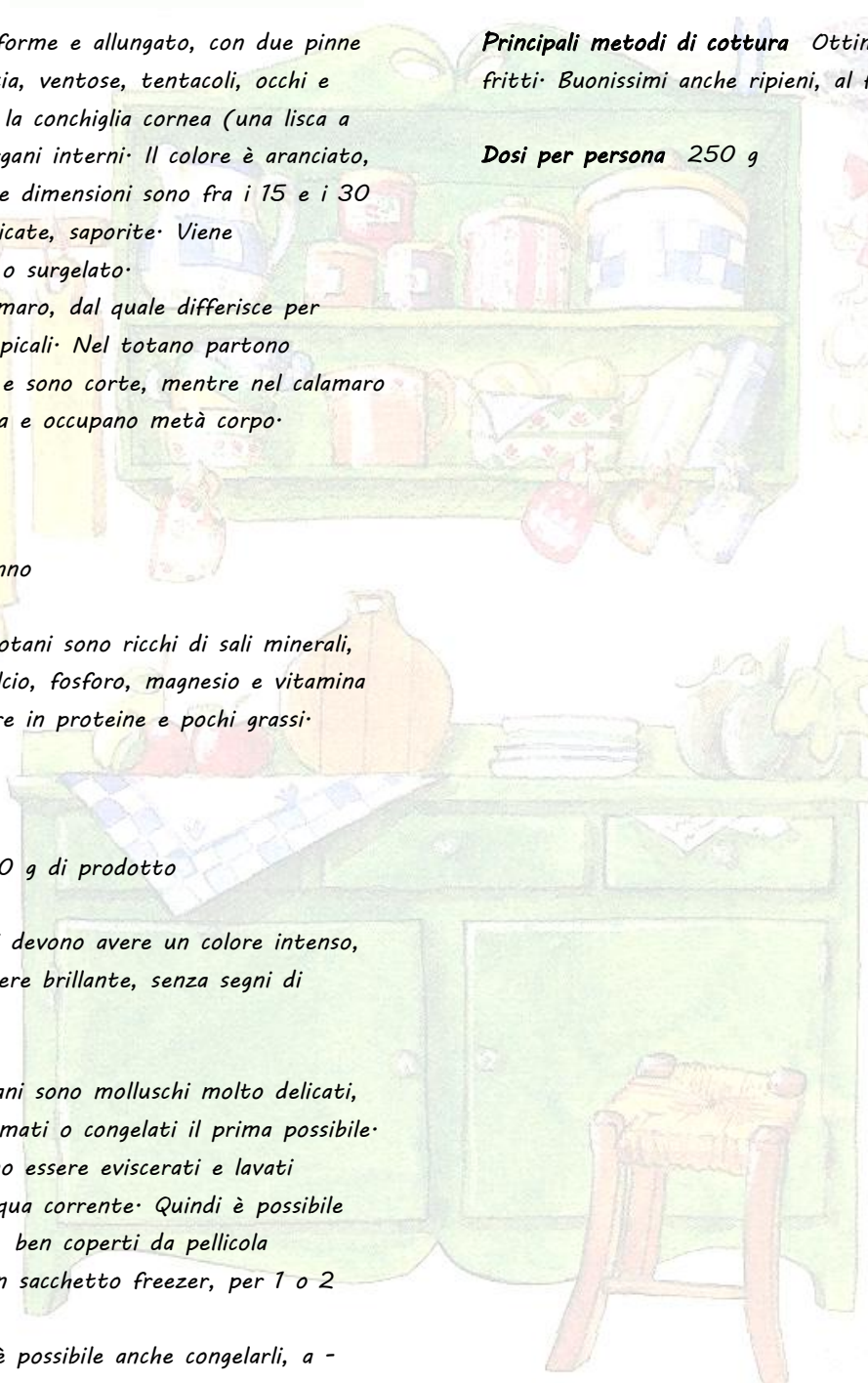
Come conservare I totani sono molluschi molto delicati, che devono essere consumati o congelati il prima possibile. Appena acquistati devono essere eviscerati e lavati accuratamente sotto acqua corrente. Quindi è possibile conservarli in frigorifero, ben coperti da pellicola alimentare o chiusi in un sacchetto freezer, per 1 o 2 giorni al massimo.

Se sono molto freschi, è possibile anche congelarli, a -18°C, in appositi sacchetti ben chiusi, avendo l'accortezza di eliminare quanta più aria possibile. Si possono così conservare 3 mesi.

Come pulire Lavare accuratamente i totani sotto acqua corrente. A seconda della preparazione staccare la testa, eliminare occhi e bocca, estrarre la conchiglia interna e le interiora. Se necessario togliere la pelle, sfregandola sotto acqua corrente.

Principali metodi di cottura Ottimi ad anelli, infarinati e fritti. Buonissimi anche ripieni, al forno, stufati.

Dosi per persona 250 g



TRIGLIA

Caratteristiche

La **triglia** è un pesce di mare, comune lungo le nostre coste, nel

Mediterraneo e nell'Atlantico orientale. Ha piccole dimensioni, corpo fusiforme coperto da grosse squame, di colore rossastro. Ne esistono due varietà, quella di mare e quella di scoglio. La prima è più argentea e più piccola, mentre la seconda è più bruna e leggermente più grande. Le dimensioni sono generalmente fra i 10-20 cm. Ha una carne pregiata, molto tenera e caratteristica. Viene commercializzata fresca o surgelata.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive La triglia è ricca di sali minerali, fra i quali calcio, fosforo, magnesio, selenio e vitamina A, ha un buon tenore in proteine.

Parte edibile 60 %

Calorie 123 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Le triglie devono avere un odore delicato, gradevole, non ammoniacale. L'aspetto deve essere brillante, il corpo rigido e sodo, le squame aderenti. Le branchie devono essere rosa-rosse, l'occhio vivo e sporgente con la pupilla nera, non arrossata. La pancia non deve risultare gonfia. Scartare se le interiora fuoriescono facilmente dall'addome.

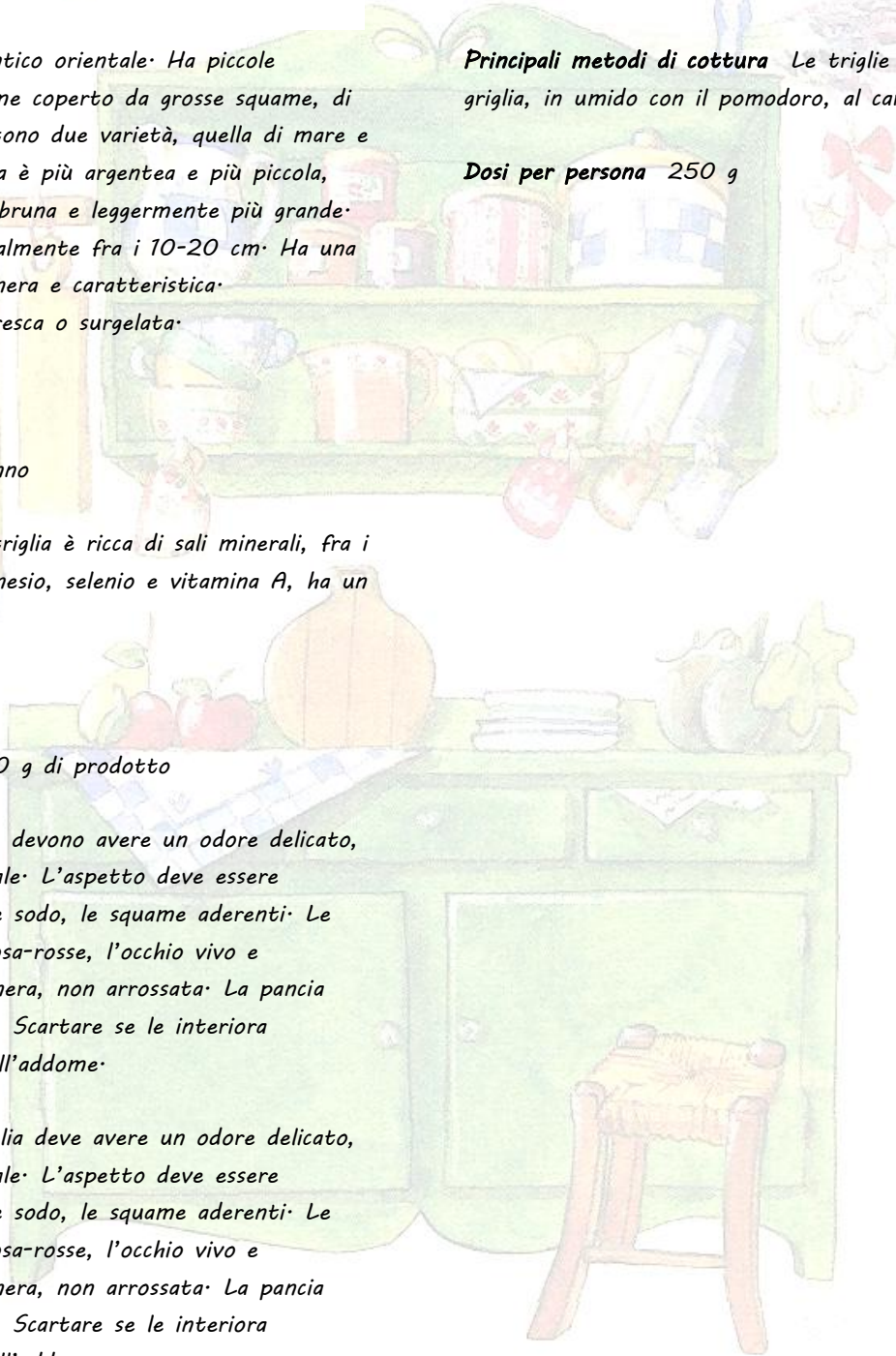
Come conservare La triglia deve avere un odore delicato, gradevole, non ammoniacale. L'aspetto deve essere brillante, il corpo rigido e sodo, le squame aderenti. Le branchie devono essere rosa-rosse, l'occhio vivo e sporgente con la pupilla nera, non arrossata. La pancia non deve risultare gonfia. Scartare se le interiora fuoriescono facilmente dall'addome.



Come pulire Eliminare le interiora, incidendo il dorso sotto le branchie, ed estraendole. Se occorre eliminare le squame farlo passando il coltello dalla coda verso la testa. Sciacquare abbondantemente sotto acqua corrente. Fare molta attenzione nel manipolare le triglie, poiché sono estremamente delicate e si rompono facilmente.

Principali metodi di cottura Le triglie sono ottime alla griglia, in umido con il pomodoro, al cartoccio.

Dosi per persona 250 g



TROTA

Caratteristiche

La trota è un pesce d'acqua dolce, ha corpo allungato,

fusiforme, coperto di squame. Il colore del dorso varia a seconda dell'ambiente in cui vive tra il bruno, il giallo ed il verde, con presenze di macchie nero-rossastre. Il ventre è fra il bianco e il giallo. Le dimensioni variano generalmente fra i 15 e i 50 cm. Ha una carne bianca e magra, molto digeribile. Viene commercializzata fresca o surgelata. Oltre la trota comune esiste la varietà salmonata, dalle carni rosee e sapore più delicato.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive La trota è un pesce ricco di sali minerali, quali sodio, potassio, calcio, fosforo, magnesio, ha un buon tenore in proteine e pochi grassi. È molto digeribile.

Parte edibile 55 %

Calorie 86 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere La trota deve avere un odore delicato, gradevole, non ammoniacale. L'aspetto deve essere brillante, il corpo rigido e sodo, le squame aderenti. Le branchie devono essere rosa-rosse, l'occhio vivo e sporgente con la pupilla nera, non arrossata.

Come conservare La trota è un pesce delicato, che deve essere consumato o congelato il prima possibile. Appena acquistato deve essere eviscerato e lavato accuratamente sotto acqua corrente. Quindi è possibile conservarlo in frigorifero, ben coperto da pellicola alimentare o chiuso in un sacchetto freezer, per 1 o 2 giorni al massimo. Se è molto fresco, è possibile anche congelarlo, a -18°C , in appositi sacchetti ben chiusi, avendo l'accortezza di eliminare quanta più aria possibile. Si può così conservare 3 mesi.

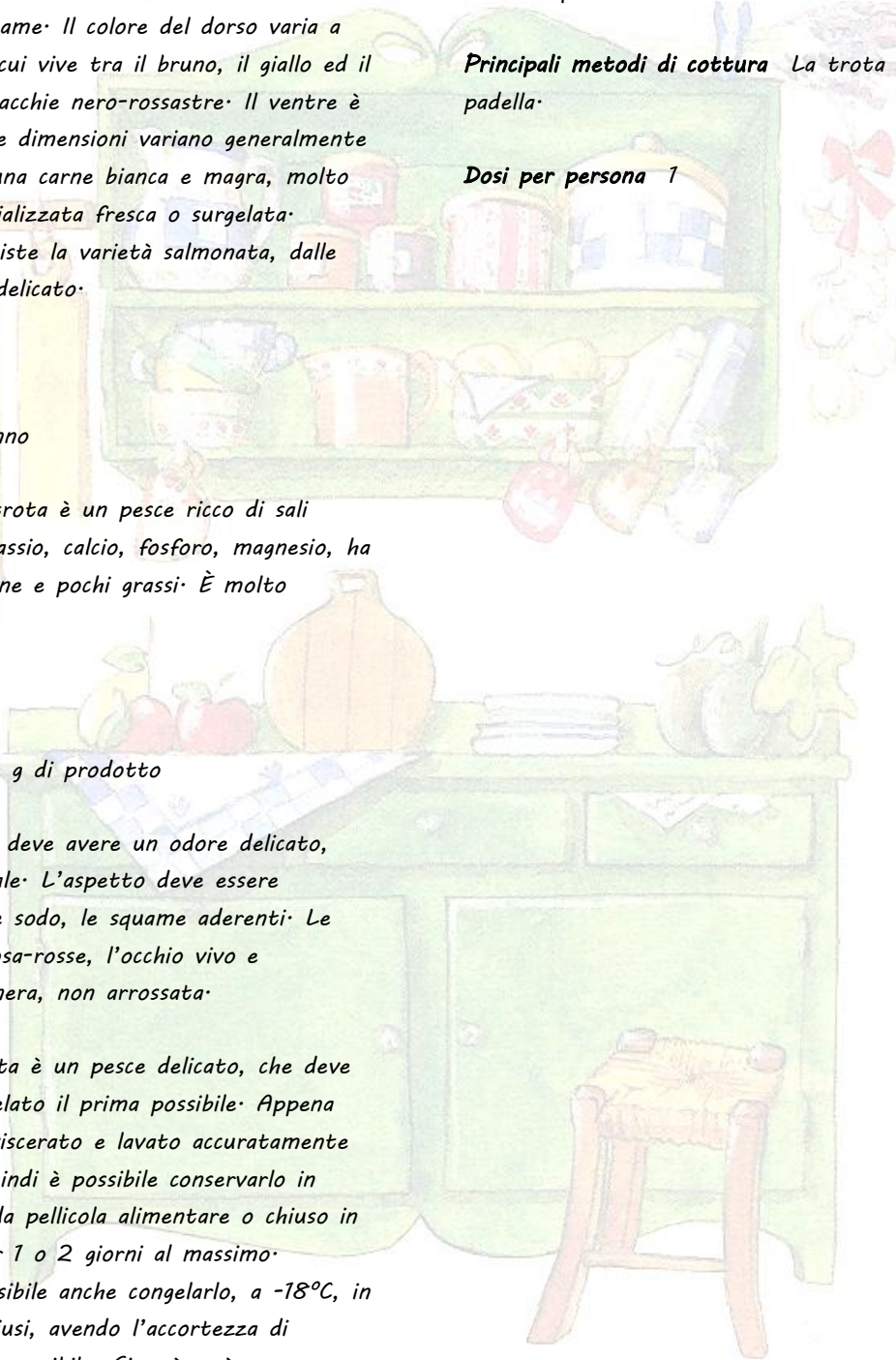


Come pulire Eliminare le interiora, incidendo il dorso sotto le branchie, ed estraendole. Tagliare le pinne con delle forbici robuste.

Se occorre eliminare le squame farlo passando il coltello dalla coda verso la testa. Sciacquare abbondantemente sotto acqua corrente.

Principali metodi di cottura La trota è ottima bollita, in padella.

Dosi per persona 1



VONGOLE

Caratteristiche

Le **vongole** sono molluschi bivalve con la conchiglia di forma triangolare, arrotondata, grigio-bruno di fuori e bianco-giallastro all'interno, di circa 2-5 cm in media.

Sono piuttosto comuni nei nostri mari, nel Mediterraneo e nell'Atlantico orientale. Hanno un sapore molto buono e caratteristico e si possono consumare sia cotte, sia crude. Vengono commercializzate vive o surgelate.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore marzo, aprile, maggio, giugno, luglio, agosto, settembre, ottobre, novembre, dicembre.

Proprietà nutritive Le vongole sono ricche di sali minerali, quali calcio, fosforo, ferro e vitamine A, B1 e B2, hanno un buon tenore in proteine e pochissimi grassi. Sono molto digeribili.

Parte edibile 25 %

Calorie 72 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere In Italia, per legge, le vongole devono essere vendute vive, chiuse in reti sigillate con apposito bollo sanitario.

Come conservare Le vongole sono molluschi molto delicati e devono essere consumati il prima possibile. È possibile conservarle in frigorifero, nella parte meno fredda, per 1 giorno al massimo. In questo caso tenerle ben avvolte nella carta per alimenti in cui le avrà messe il pescivendolo. Questa, in aggiunta alla loro rete impedirà alle vongole di aprirsi. Facendolo rilascerebbero l'acqua che trattengono nel guscio, indispensabile per la loro sopravvivenza.



Come pulire Lavare accuratamente le vongole sotto acqua corrente, quindi spurgarle. Il metodo migliore per togliere la sabbia dalle vongole è quello di metterle a bagno in acqua fredda salata per due ore circa. La proporzione giusta è di un cucchiaino di sale ogni litro d'acqua.

Prendere una ciotola abbastanza grande da contenere abbondantemente le vongole, mettere quindi l'acqua e il sale, da miscelare accuratamente. Appoggiare infine un piattino rovesciato sul fondo e mettere le vongole. L'acqua deve lambire le vongole, che devono essere appena sotto il pelo dell'acqua.

Se sono molto sporche prolungare l'ammollo fino a 6 ore, sostituendo l'acqua ogni 2. In tal caso mettere le vongole in un luogo fresco, d'estate nella zona meno fredda del frigorifero.

Nel tempo dell'ammollo le vongole si spurgheranno, rilasciando la sabbia nell'acqua. Trascorse le prime due ore, tolte le vongole e tolto il piatto, se c'è molta sabbia sul fondo cambiare l'acqua e ripetere l'operazione.

Principali metodi di cottura Le vongole sono ottime aperte in padella, con aglio e prezzemolo. Buone da sole, speciali come condimento per la pasta.

Dosi per persona 400 g