

SANO COME UN PESCE

Perché cucinare pesce di allevamento biologico è un'ottima idea

di Flavia Conidi, Fabrizio Capoccioni, Domitilla Pulcini



INDICE

PERCHE' QUESTO RICETTARIO

Schede e ricette

I. Mytilus galloprovincialis (cozza)

1. Cozze al sugo

II. Ruditapes philippinarum (vongola verace)

2. Impepata di cozze e vongole

3. Linguine limone e vongole

III. Dicentrarchus labrax (spigola o branzino)

4. Spigola al cartoccio rosmarino e limone

5. Spigola all'acqua pazza

IV. Oncorhynchus mykiss (trota iridea)

6. Trota al cartoccio

7. Mousse di trota salmonata

V. Scomber scombrus (sgombro)

8. Sgombro con patate

VI. Sparus aurata (orata)

9. Orata al sale

10. Orata all'arancia

Testo © Flavia Conidi, Fabrizio Capoccioni, Domitilla Pulcini

Ricette © www.ricette-bimby.com

Fotografie © www.ricette-bimby.com

© 2018 Tutti i diritti sono riservati. Vietata la duplicazione e riproduzione del presente ebook.

ISBN 9791220042895

PERCHE' QUESTO RICETTARIO

“Sano come un pesce”, così recita l’antico detto popolare. Un tempo, infatti, si credeva che i pesci non fossero soggetti a malattie. Anche se oggi sappiamo che non è esattamente così, tutti sanno che le caratteristiche nutrizionali del pesce lo rendono un alimento dai molteplici benefici per la salute, proprio per questo ne viene consigliato il consumo fino a tre o quattro volte la settimana.

Ma... esiste ancora il pesce sano? A sentire noi massaie no, non se ne trova più. Togli il salmone, il pesce spada e il tonno che sono pieni di mercurio, via le cozze e le vongole che chissà quali acque filtrano, bando alla sogliola che sta sui fondali... cosa possiamo mangiare davvero?

Per carne e verdura punto sul biologico, ma per il pesce?

Ho pensato di chiederlo a **Domitilla Pulcini e Fabrizio Capoccioni**, del **CREA**. Loro si occupano, infatti, di studiare la filiera dell’acquacoltura seguendo il pesce dagli allevamenti fino alle nostre tavole.

Così, tra un biscotto e un po’ di tè, dopo una chiacchierata che mi ha aperto un mondo, è nata l’idea di questo ebook. Perché di pesce buono, sano e fresco se ne può mangiare... e io devo dirlo a tutti!

Ho scoperto che grazie alla normativa sugli allevamenti, il pesce più sicuro e controllato è proprio quello che molte di noi pensano sia di seconda scelta: il pesce di allevamento. E, sorpresa delle sorprese, ho scoperto che esiste un mercato in crescita di pesce e dei molluschi biologici!

“Vabbè Flavia, ma ora che c’entra il pesce biologico? Sei proprio fissata!”
Per aiutarti a conoscere meglio questo mondo e la qualità dei prodotti di allevamento biologico, Domitilla e Fabrizio hanno redatto delle schede informative.

Leggile, fatti la tua opinione e acquista in modo consapevole ;-)

Come è fatto il ricettario

In questo ricettario trovi le **schede** di 5 specie d’allevamento e 1 di pesca. Spigola, orata, trota, vongole e cozze sono specie che in Italia vengono allevate anche con metodo biologico. Lo sgombro, sebbene non sia possibile allevarlo, è uno dei cosiddetti pesci azzurri, tipici del Mar Mediterraneo e che viene catturato con sistemi di pesca sostenibile.

Domitilla Pulcini e Fabrizio Capoccioni sono due biologi del Centro di Zootecnia e Acquacoltura del CREA che si sono appassionati a questo progetto e hanno contribuito con informazioni semplici ma documentate.

A ciascuna scheda seguono una o più **ricette**. Perché il pesce è sano e buono! Soprattutto cucinato al vapore.

Sono le mie ricette di casa, semplici e saporite, pensate per tutta la famiglia :-)

La fonte utilizzata per i valori nutrizionali è la Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia a cura di Gnagnarella P, Salvini S, Parpinel M. Versione 1.2015 Website <http://www.bda-ieo.it/>