

## LA RAZZA

### La pulitura

La razza, che si trova più facilmente sul mercato in questo periodo, non ha carni molto pregiate e saporite, tuttavia si presta bene ad essere cucinata per i bimbi dato che può essere spinata facilmente. Se ne trovano in genere di due tipi, quella bavosa più piccola e quella che raggiunge dimensioni notevoli che viene venduta anche in tranci chiamata "razza chiodata" per il suo corpo ricoperto di aculei a forma di chiodi.



sopra



sotto



questo ciò che serve, rotolo di carta, coltello, bisturi, tenaglie e guanti facoltativi, la mascherina non importa!



quelli indicati dal coltello sono gli aculei, dolorosi se pungono quindi si lavora sempre con i fogli di carta piegati più volte ed eventualmente i guanti per proteggersi le mani



si comincia col tagliare la coda centrale e le due appendici più piccole



così



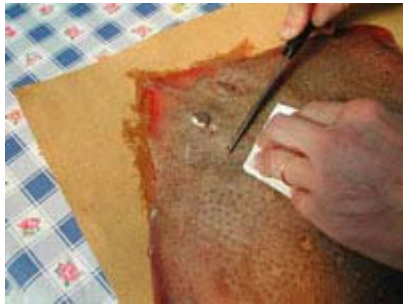
poi si passa al davanti, si deve rifilare il muso, da questo punto



all'altro lato



questo è quello che va tolto (io qui ho usato il bisturi per tagliare meglio)



poi bisogna fare un taglio qui



così



col coltello si penetra per un paio di millimetri, e si toglie la parte superiore del muso



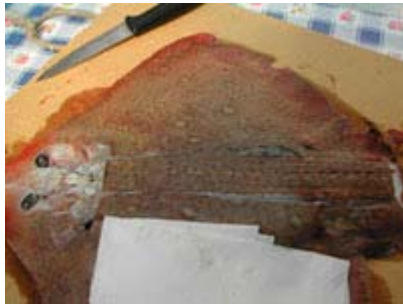
ecco, questa parte nel centro è cartilaginea, dovete fare un po' di forza



poi bisogna incidere da ambo le parti le ali



Così



il taglio va fatto fino in fondo



con il bisturi si alza un po' la pelle, giusto per poterla agguantare



poi con la carta, altrimenti sguscia, si tira. Con l'altra mano e della carta si fa forza sull'altra ala per tenerla ferma



la pelle va tolta seguendo un verso, dal centro all'esterno (altrimenti non la levate da tanto che è tosta!)





prima un'ala poi l'altra



ora tocca alla spina centrale, sempre infilando un paio di millimetri il coltello si fa scorrere



fino in fondo



ora tocca sbuzzarla, col bisturi si incide così



vedete?



da una parte e dall'altra



alzandola un po' si fanno fuoriuscire le interiora e si tagliano ripulendola bene



poi si passa alle branchie, sono subito sopra



quella polpina bianca che mi copre il pollice sono le guance, non la togliete



per finire si toglie il pestino, quella pellicola nera che potrebbe conferire l'amaro al pesce



basta tagliarla



si sciacqua bene ed ecco la razza pulita

### Finte cee



bisogna cuocere la razza a bagnomaria, perciò si mette sul fuoco una pentola con dell'acqua, sopra un piatto grande con un po' d'olio



dopo qualche minuto si mette la razza



e si copre



intanto in una padella si fa dorare l'aglio con alcune foglie di salvia



dopo 15/20 minuti, a cottura quasi ultimata si toglie la razza dal fuoco e si fa freddare, vedete come si presentano le sue carni?



aiutandosi con una forchetta si scarna cercando di lasciare i "fili" più lunghi possibili, si separano bene ma dovete usare le mani.



si mettono poi, così divisi, nella padella. Una ripassata sul fuoco e sono pronti



se volete, anzi è quasi obbligo, spolverarli con del parmigiano (altrimenti che finte cee sarebbero?).

Quando si cucina la razza come sopra rimane attaccata alla razza ancora della polpa che si può utilizzare per fare un primo.



## Linguine alla razza



non occorre granché, aglio e peperoncino e olio. Si fanno rosolare



appena pronti, si uniscono le polpine



si fanno insaporire, si salano appena e si aggiunge qualche pomodorino tagliato in quarti



appena cotte le linguine, lasciatele leggermente al dente, si fanno saltare in padella e si impiatta.

Si possono fare benissimo anche solo con le ali. E' prezzemolo quello sopra.

## LE COZZE

### La pulitura



Si devono prendere delle cozze possibilmente grandine e da così,



con retina e coltellino, si puliscono sotto l'acqua fino a che non diventano così

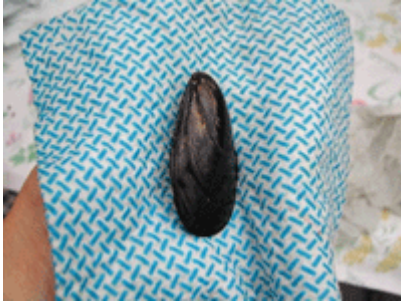


è importante togliere quel filo di erbetta fra le due valve, basta tirare verso il basso (dove la cozza si allarga)

### Cozze ripiene



Per il ripieno non c'è una ricetta precisa, io uso carne di vitello perchè più delicata, l'impasto è quello delle polpette



Se non siete abituate ad aprirle le prime volte vi conviene usare un cencino che vi salvaguardi il palmo della mano



puntate il coltello in questo punto,



con fermezza ma anche delicatezza (altrimenti il guscio si sfalda) fate entrare prima la punta



poi la lama, così



ruotatelo. A questo punto incontrate una resistenza,



forzate un po' e tagliate, è questione di un millimetro



allargate leggermente le valve



questa la quantità di ripieno, poca altrimenti il sapore sarà solo quello della carne



col cucchiaino stesso lo inserite



cercando di spalmarlo bene





poi con del comune filo da imbastire



la legate,



5/6 giri



non dovete proprio richiuderla stretta ma lasciarci una piccolissima fessura



Questo è un modo per farle, altrimenti.... si può evitare la legatura



Quando ruotando il coltello arrivate a sentire la resistenza, fermatevi. Fate leggermente leva con il suddetto



e infilate, appena, il pollice fra le due valve



col coltello prendete un po' di ripieno e appoggiatelo sull'apertura



aiutandovi con la lama inseritelo dentro



così. Lasciate andare il dito



e vedrete che la cozza si richiuderà



ripulitela un po' dalle sbavature di ripieno

qui ci sono quelle legate e quelle no

### Cozze al pomodoro



Ora tocca cucinarle. Olio, prezzemolo e aglio tritati, peperoncino. Rosolare appena stando attenti che non si bruci



quando è pronto, si mette del pomodoro. Non deve essere tanto ristretto, eventualmente se ne usate uno denso allungatelo con un po' d'acqua. Fate cuocere una ventina di minuti



poi mettete le cozze



questo è il piatto finito.

Opinione personale. Io preferisco legarle, esteticamente son più brutte e poi se ci son ospiti è noioso tirare il filo, ma così in cottura non si spalancano e a me pare che restino più saporite.



## LE LEZIONI DI GRAZIANA

### I CROSTACEI

Sono formati da una corazza che protegge un mollusco invertebrato. La corazza solitamente, è suddivisa in due parti: la testa, provvista di chele, e il corpo o addome (solitamente la parte commestibile). Sono poveri di grassi e ricchi di proteine. Ad essi appartengono le aragoste, gli astici, il gambero, i gamberoni, le cicale, gli scampi, i granchi.

### I MOLLUSCHI

Suddivisi a sua volta i due sotto categorie:

le cape: quelli racchiusi in una conchiglia (cozze, vongole, canestrelli, ostriche, mussoli, capesante, capelunghe, ecc.)

i cefalopodi: senza rivestimento e con grossa testa ( seppie, calamari, polpi, totani, piovra, ecc.)

### I PESCI

Sono il gruppo più numeroso di vertebrati.

In base alla loro forma si suddividono in:

pesce piatto come il rombo, la sogliola.

pesce serpentiforme come l'anguilla, il grongo, murena

pesce tondo che a sua volta si divide in

pesce bianco come orata, dentice, coda di rospo o rana pescatrice, cefalo, scorfano ecc.

pesce azzurro come sarde, acciughe, sardine sgombro

pesce grosso come pesce spada, tonno, palombo

## CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI DEL PESCE



Il pesce è un cibo altamente proteico, discostandosi pochissimo dalla carne: contiene in media il 20% di proteine e, cosa importante per i sofferenti di gotta, non provoca acido urico. Le proteine sono molto importanti nell'alimentazione perché costruiscono e rinnovano le nostre cellule; aiutano a mantenere il vigore dei nostri organi, per cui ognuno di noi ha la necessità di assumere un minimo di proteine giornaliere e il pesce ci aiuta in questo!

Il pesce contiene da 0,3% a oltre il 10% di grassi, in particolare contiene il grasso Omega3 che ha un'azione protettiva contro l'arteriosclerosi e le cardiopatie poiché non produce colesterolo.

Il pesce, inoltre, contiene le seguenti vitamine liposolubili:

**Vitamina A:** ha il compito di far crescere e cicatrizzare i tessuti, è importante contro le infezioni e rafforza l'epidermide

**Vitamina D:** grazie all'azione dei raggi del sole o ultravioletti ha il compito di fissare nel corpo i minerali calcio e fosforo.

Infine caratteristica principale della composizione alimentare del pesce è la presenza di numerosi minerali, indispensabili alla vita perché regolano ed equilibrano la chimica del nostro organismo.

In particolare contiene:

**IODIO:** interviene nella sintesi degli ormoni tiroidei;

**POTASSIO:** aiuta il sale a mantenere l'equilibrio dei liquidi ed è necessario nella trasmissione degli impulsi nervosi e muscolari.

**CALCIO:** nel nostro organismo è concentrato nelle ossa e nei denti, una corretta alimentazione fornisce la quantità necessaria all'organismo, mentre l'attività fisica e la vitamina D ne favorisce l'assorbimento. La sua carenza grave è responsabile dell'osteoporosi.

**FERRO:** componente fondamentale dell'emoglobina e quindi indispensabile al trasporto dell'ossigeno.

**FOSFORO:** costituente come il calcio di ossa e denti svolge un ruolo importante nel metabolismo energetico delle cellule.

## L'APPORTO CALORICO

Va sottolineato come la scarsa presenza di grassi in molte specie di pesci consenta di utilizzarlo nelle diete dimagranti, inoltre, essendo particolarmente digeribile se cotto al vapore o lessato, è indicato nei regimi dietetici di tantissime patologie: dall'aterosclerosi alla cardiopatia coronarica, dalla gastrite alla colite, diabete ecc.

Il valore calorico del pesce varia da 70 a 170 calorie ogni 100 gr a seconda del contenuto di grassi e ovviamente dal modo in cui si cucina.

Ecco di seguito una l'apporto calorie delle specie di pesce più consumate:

Alici fresche 101,27

Anguilla 264,71

Aragosta 87,81

Calamari 70,64

Carpa 70,00

Cefalo 129,39

Dentice 103,03

Gamberi 72,76

Luccio 82,13

Merluzzo 84,26

Mitili 72,00

Orata 77,00

Ostriche 84,00

Palombo 81,58  
Pesce spada 118,00  
Polpo 58,06  
Sardine 114,67  
Seppie 73,83  
Sgombro 169,50  
Sogliola 84,39  
Spigola 85,00  
Stoccafisso ammollato 93,95  
Tonno fresco 124,29  
Triglie 126,43  
Trote 84,45  
Vongole 73,94

## **Classificazione del pesce in magro, semi-grasso e grasso:**

**PESCE MAGRO:** Branzino, Calamaro, Cernia, Luccio, Nasello, Orata, Palombo, Polpo, Rombo, Sogliola, Trota.

**PESCE SEMI-GRASSO:** Carpa, Cefalo, Dentice, Pesce spada, Salmone, Sarda, Sardina.

**PESCE GRASSO:** Anguilla, Sgombro, Tonno

## **GUIDA ALL'ACQUISTO**

Queste sono le "regole generali" per acquistare il pesce fresco:

- 1) l'odore deve essere fresco e deve ricordare quello del mare;
- 2) le scaglie devono essere brillanti e lucide;
- 3) l'occhio deve essere limpido e vivido (ti devi sentire osservato!);
- 4) le branchie (che non sono visibili e quindi devono essere mostrate dal pescivendolo) devono essere di un bel rosso vivo;
- 5) la carne deve essere soda e compatta, turgida direi a volte quando il pesce è freschissimo da quasi l'impressione di essere congelato tanto è duro. Diffidate di pesce che sollevato si piega.

Inoltre diffidate del pesce al quale sono state tolte le squame (significa che il pescivendolo le ha tolte perché grigie o opache e quindi segno di poca freschezza) o al quale siano state tolte le interiora che sono le prime a deteriorarsi. Da evitare assolutamente il pesce che odora di ammoniac.

Infine, se dovete acquistare del pesce a tranci fatevelo tagliare davanti agli occhi.

## **CONSIGLI ULTERIORI**

Cercate di individuare nella vostra zona o città un pescivendolo di fiducia perché non vi venderà mai pesce non fresco, io mi rifornisco da un pescivendolo che è pure pescatore e a volte succede che non abbia quasi niente da vendere perché "quella notte non hanno tirato su niente!", e questo mi ispira molta fiducia.

Certo per chi non vive in una città di mare è difficile che questo succeda perché i pescivendoli si riforniscono di pesce giornalmente al mercato del pesce che procura pesce fresco ogni giorno. Ho sentito spesso che in alcune città dell'interno il pesce fresco arriva due volte a settimana, ebbene, cercate di comperare il pesce in quelle giornate, perché sicuramente il giorno dopo non vi vendono il pesce fresco di giornata; non che non sia commestibile, anzi, ma rispettate sempre le regole che vi ho suggerito sopra e cuocetelo in giornata, anch'io molto spesso acquisto il pesce al sabato per farlo la domenica quindi tranquilli, se la carne è ancora compatta, l'odore sa di mare tutto ok!



Se non avete la possibilità di acquistare pesce fresco potete optare per quello surgelato ugualmente ottimo perché prodotto con l'esperienza e l'attenzione necessarie. Inoltre il pesce surgelato viene congelato immediatamente dopo la pesca e pulitura per cui si può stare tranquilli.

## L'ACQUACOLTURA

L'acquacoltura fornisce il cosiddetto pesce d'allevamento.

La tecnica dell'acquacoltura risale a tempi remotissimi, ne abbiamo testimonianza da un bassorilievo trovato in una tomba del 2500 a.c. e allo stesso periodo risalgono le origini della carpicoltura in Cina.

In Italia, durante l'epoca romana venivano allevate spigole e orate per le quali abbondavano citazioni nei ricettari come ad esempio nel "De re coquinaria" di Apicio del I secolo d.c.



## TIPOLOGIE DI ALLEVAMENTO

Esistono tre tipologie di allevamento:

**Intensivo.** Con questo metodo i pesci vengono allevati in grosse vasche di acqua dolce o salata e i pesci vengono nutriti con diete artificiali. Se l'allevamento viene fatto in mare aperto i pesci vengono allevati in gabbie galleggianti o sommerse.

**Estensivo.** Il pesce viene allevato in lagune o stagni costieri e viene alimentato naturalmente con le risorse fornite dall'ambiente. Insomma una specie di riserve naturali.

**Semiestensivo.** Si tratta di un allevamento estensivo integrato però da un'alimentazione artificiale.

## L'ALIMENTAZIONE DEI PESCI D'ALLEVAMENTO

Da premettere innanzitutto che l'ASL effettua costanti controlli su tutti gli allevamenti con prelievi non solo sul prodotto ma anche sui mangimi e questo riduce di molto i rischi di natura igienico sanitaria per il consumatore. Inoltre chi esercita la professione di "allevatore" è perfettamente conscio dei danni che potrebbero derivare all'intero settore qualora emergessero situazioni anomale o di irregolarità.

Detto questo, i mangimi utilizzati sono composti da farine di pesce e olio di pesce che non sono dei sottoprodotti bensì dei derivati da pesce fresco di basso pregio commerciale. Vengono inoltre utilizzati prodotti proteici di origine vegetale (farine di soia). Le farine di carne o prodotti proteici di origine animale non sono da tempo utilizzati.

## LA QUALITA' DEI PESCI D'ALLEVAMENTO

I prodotti di allevamento in genere sono sempre freschissimi, poiché vengono prelevati dall'allevamento nelle quantità richieste dal mercato e arrivano al consumo poche ore dopo essere stati pescati.

Per quanto riguarda il valore nutrizionale, il pesce d'allevamento non si discosta molto da quello di cattura, può succedere che pesce proveniente da allevamenti intensivi siano leggermente più grassi di quelli di cattura, ma come già detto precedentemente si tratti di grasso "buono" (omega 3) utile per il buon funzionamento del sistema cardio-circolatorio.

## LA CONSERVAZIONE DEI PESCI D'ALLEVAMENTO

Per quanto riguarda la conservazione del pesce di allevamento questo segue le stesse regole del pesce di cattura: va conservato in frigorifero va consumato entro due/tre giorni ed inoltre è bene pulirlo prima di metterlo in frigo o in congelatore.

## IL PESCE D'ALLEVAMENTO

**Pesce d'acqua dolce:** Anguilla, Carpa, Coregone o Lavarello, Luccio, Pesce gatto, Trota, Salmone, Gamberi di acqua dolce, Tinca.

**Pesce di acqua salata:** Anguilla, Orata, Spigola o branzino, Cefalo.

## ANGUILLA

E' un pesce dalla forma allungata e cilindrica; la pelle è di colore verdastro o grigio scuro; la pancia invece di colore giallastro o bianco. Le anguille femmine sono più grandi e pregiate (fino a un chilo), i maschi normalmente non superano i 200 gr di peso.

Si trova in grosse quantità nel Mediterraneo e nell'Atlantico occidentale, ma si può trovare anche nelle acque di laghi fiumi e nelle falde sotterranee.

Le anguille che si trovano al mercato provengono quasi tutte da allevamenti o dalle valli di pesca del delta del Po, in piccola parte dagli stagni sardi.

Abbiamo:

- **Anguille di allevamento** nella quali la quantità di grasso è maggiore.

- **Anguille di valle e di stagno** con carne più compatta e discreto contenuto di grassi e dal sapore delicato
- **Anguille da pesca in acqua dolce** che possono avere un sapore di fango al quale si ovvia tenendole vive per qualche giorno in acqua pulita e coprendo il contenitore per evitare che sguscino via.

## CARPA

E' un pesce di acqua dolce che può arrivare a grosse dimensioni (anche 20 chili).

Vive in acque stagnanti prediligendo i fondali, durante i periodi invernali entra in letargo. Si nutre di tutto quello che trova (vegetali, invertebrati, larve di insetti)

Ci sono molte varietà di carpe ma la più consigliata per la cucina è quella a specchi.



## CEFALO

Vive vicino alle coste su fondali sabbiosi o fangosi. La sua capacità di resistere alle variazioni di salinità le consente di entrare negli estuari dei fiumi risalendo le acque dolci alla ricerca di cibo.

## COREGONE O LAVARELLO

E' di colore argenteo e ha sul dorso riflessi verdi azzurri, le pinne sfumate di grigio o verde con punte tendenti al nero. Allevato nelle aree subalpine. Le sue carni hanno un sapore molto delicato.

## LUCCIO

Il luccio ha la testa grossa e il becco d'anatra, possiede molti denti acuminati presenti sulle mascelle, sul palato e sulla lingua.

E' pesce di lago, grandi fiumi e canali, tipico abitante dei canneti e di fondali ricchi di piante acquatiche.

Ha ottime carni e può superare i 15 chilogrammi di peso.

## ORATA

Ha il dorso di colore grigio con riflessi azzurro dorati e i fianchi tendenti all'argento .

Vive vicino alle coste su fondali sabbiosi, ma anche a 100 metri di profondità dove vive isolata o in grossi branchi, si alimenta di cozze e vongole.

Il sapore delle carni varia a seconda dell'ambiente nel quale è vissuta e in cattività a seconda di come è stata alimentata.

L'allevamento avviene in vasche a terra ed in mare, in gabbie gallengianti e sommerse. Da



molti anni ormai la maggior parte delle orate presente sui mercati proviene da allevamenti di acquacoltura.

## **PESCE GATTO**

L'ambiente ideale per allevarlo è lo stagno con fondo fangoso e sponde erbose.

## **SPIGOLA O BRANZINO**



Ha il dorso scuro, il ventre bianco e i fianchi argentei. Il muso è appuntito con bocca grande e sporgente ricca di denti aguzzi. Vive in fondali e gradi di salinità diversi. Si nutre di pesci, crostacei e cefalopodi. Si riproduce nei

mesi invernali. Questa specie è tra le più pregiate ed è oggetto di allevamento intensivo ed estensivo.

La quasi totalità delle spigole in commercio proviene da allevamento.

Le qualità organolettiche della spigola variano a seconda del luogo e del tipo di vita del pesce: le spigole provenienti da laguna, valli di pesca e stagni sardi sono ottime e di sapore dall'intensità variabile in rapporto alla maggiore o minore salinità della zona di pesca.

Anche le spigole di allevamento hanno caratteristiche organolettiche che dipendono dall'ambiente dove si allevano, dalle modalità di alimentazione e da altri elementi quali la temperatura dell'acqua, la salinità e, nel caso di allevamenti in mare, le correnti e le maree.

## **LA CODA DI ROSPO**

### **DESCRIZIONE**

Rana pescatrice (*Lophius piscatorius*)

Vive nelle acque costiere europee e nordamericane, dalle isole Britanniche e dalla Nuova Scozia fino alle Barbados. Lunghi fino a 1,5 m, questi pesci vivono sul fondale oceanico, strisciando alla ricerca di cibo sulle pinne pettorali modificate. Dotata di una grande bocca e di uno stomaco estensibile, una rana pescatrice può inghiottire un pesce delle sue stesse dimensioni. La si trova anche nel Mar Mediterraneo, come la specie molto affine budego (*Lophius budegassa*). Il genere *Lophius* appartiene alla famiglia dei lofidi.

E' un pesce dalla bruttezza affascinante con testa larga e piatta e lingua sporgente.





## USI PREVALENTI

Se ne utilizza la parte posteriore, coda, di carne compatta, soda e saporita, soprattutto alla griglia o al forno. La testa si può adoperare per ottenere un ottimo brodo (fumetto) da aggiungere alla zuppa di pesce. In genere la coda di rospo si trova già spellata dal pescivendolo, e solitamente sono di taglia grossa e vendono la coda a fette, per farla appunto alla griglia.

A me invece piace prendere intera, al max la prendo di due chili.



## PULIZIA

La coda di rospo prima di essere cotta va spellata, è un'operazione semplice poiché basta incidere la pelle alla fine della coda e strapparla via. Lo stesso poi dal lato della testa.

La coda di rospo secondo me è un pesce molto versatile adatto a molte preparazioni e ha il vantaggio di non avere spine se non un osso centrale che divide in due la coda.

Nel cocchio rosolare due spicchi d'aglio e un po' di peperoncino. Aggiungere la coda di rospo a pezzetti, rosolare e salare. aggiungere un pomodoro scottato e spellato e tagliato a fettine e infine qualche oliva verde snocciolata. Nel frattempo avrete cotto le orecchiette che salterete nel cocchio assieme al sugo di pesce.

## LE SEPIE

### DESCRIZIONE

Seppia (*Sepia officinalis*)

Seppia: nome volgare di diversi cefalopodi dotati di dieci braccia, e in particolare della seppia comune (*Sepia officinalis*). Le seppie appartengono alla famiglia dei sepiidi, dell'ordine dei decapodi, classe cefalopodi.

A volte il termine "seppia" viene erroneamente attribuito anche ai calamari. Di solito le loro dimensioni variano da 15 a 25 cm; le specie più grandi possono, tuttavia, raggiungere i 60 cm. Ha il corpo ovoidale fatto a sacca e nella parte sottostante i tentacoli, di cui due molto lunghi che servono per catturare le prede.

Normalmente le seppie nuotano servendosi di pinne sottili, ma per i movimenti più veloci, su brevi distanze, utilizzano il sifone, un organo tubolare situato





dietro la testa, da cui emettono un forte getto d'acqua che funge da propulsore.

Il colore è indice di freschezza: col tempo diventa sempre più opaco.

Le seppie di piccole dimensioni, inferiori ai 100 gr, si trovano da agosto a novembre, mentre le seppie di peso superiore ai 300 gr si trovano nei mesi invernali. In inverno le seppie migrano in acque più profonde.

### **COME SCEGLIERLE**

La tecnica di pesca può influenzare la qualità del prodotto, le migliori sono quelle catturate con le nasse quando vengono a riprodursi vicino alla costa, hanno la pelle integra e raggiungono i mercati in poche ore.

Il colore è indice di freschezza: col tempo diventa sempre più opaco.

Le seppie di piccole dimensioni, inferiori ai 100 gr, si trovano da agosto a novembre, mentre le seppie di peso superiore ai 300 gr si trovano nei mesi invernali. In inverno le seppie migrano in acque più profonde.

### **USI PREVALENTI**

Le seppie sono economicamente importanti non solo per la loro carne, apprezzata in molti paesi, ma anche per il loro "osso" (la conchiglia interna) e per l'inchiostro che secernono quando si sentono minacciate.

Dalle sacche dell'inchiostro essiccate si ottiene un pigmento marrone. Il nero di seppia è usato inoltre in molte preparazioni di cucina (risotto o spaghetti al nero di seppia), l'inchiostro viene tolto prima di mettere a cuocere la seppia e successivamente viene aggiunto in misura minore dato che lasciarlo tutto sarebbe eccessivo sia per colore che per sapore. Il nero di seppia congelato non ritorna più liquido.

Gli ossi di seppia (importante organo di galleggiamento) ridotti in polvere vengono usati come lucidanti in vari processi industriali oppure si danno al canarino.

### **PULIZIA**

Normalmente mi faccio pulire le seppie dal pescivendolo anche se farlo da soli non è difficile ma semmai un po' noioso.

Innanzitutto si pratica un taglietto sul bordo del sacchetto per togliere l'osso. Poi si tira la testa con i tentacoli e fuoriesce anche l'intestino e la vescicola con l'inchiostro .

Il sacchettino di colore arancione o cornetti marroni (impropriamente chiamato fegato) va conservato. L'apparato digerente e tutto va buttato, il sacchettino con il nero, se si vuole usare va messo nell'acqua a sciogliere.

Poi si toglie la pelle perché è piuttosto dura.

## I PARERI DEI COQUINARI SULLA COTTURA DELLE SEPIE

### Alessandro Berloff

Mi permetto solo un'osservazione sulla cottura: a mio parere, per conservare appieno la fragranza, il sapore ed i profumi della seppia, non si dovrebbero superare i cinque minuti di cottura (basta tagliarle sottilmente e scottarle a fuoco vivace, in un amen sono cotte, per i tentacoli sono sufficienti un paio di minuti in più).

A Napoli per la cena delle stelle (oltre 100 coperti) ho preparato la "tammuriata nera" (seppie al nero con la polenta di Storo, colorata anch'essa con il nero) e non le ho cotte più di 5' min... credo che chi le ha assaggiate non abbia avuto da ridire sulla cottura.

Preciso peraltro che io sono un maniaco delle cotture brevissime del pesce (in genere).

### Cansado

Quello della cottura breve o prolungata è un problema ormai annoso. Gli inventori della Nouvelle Cuisine sostengono che bisogna ridurre i tempi di cottura per mantenere i sapori.

Io sono in disaccordo con questa impostazione, perché così facendo si mangiano cose semicrude, che per me sono quasi sempre sgradevoli. La cottura altera il sapore originale del cibo, e se fatta in modo corretto lo altera in maniera benefica. Prendiamone atto.

Volendo sentire appieno il sapore della seppia, la si mangi cruda, come si usa fare in gran parte del sud.

### Graziana

Anch'io apprezzo molto le cotture brevi, ma non è un assioma per tutto.

Tanto per fare qualche esempio, se devo bollire qualcosa, mi piace una cottura breve, in modo che sostanze nutritive e sapori non si disperdano completamente nell'acqua di cottura, che per la maggior parte delle volte viene poi buttata portandosi via il meglio.

Se si tratta di stufati, anche per le verdure, mi piace una cottura più lunga, lo stufato mi da una sensazione di cremosità e anche le verdure mi piacciono morbidissime (ad esempio la peperonata, o i finocchi), poiché inoltre in questi tipi di pietanze si mangia tutto e le sostanze disperse nel "liquido" vengono comunque recuperate.

Mi piacciono anche le verdure saltate in padella, sia ben inteso che rimangono croccanti, come grigliate ma è un altro tipo di sapore e soprattutto di "sensazione" in bocca.

Detto questo anche per il pesce in linea di massima applico la teoria del "poco cotto", della cottura veloce, tant'è che per i sughi di pesce faccio cuocere il pesce solo pochi minuti. Ma le seppie in umido sono un'altra cosa, in questa pietanza si deve formare un bel sughetto denso dove pucciare la polenta o il pane abbrustolito, mi piace un sugo che ha corpo e non un'acquetta sporca, il sugo deve ricevere dal pesce tutto il suo aroma, le seppie in umido mi piacciono morbide, devono quasi sciogliersi in bocca altrimenti determinerebbero un contrasto troppo evidente con la morbidezza del sugo e della polenta, se lasciassi le seppie "al dente" il boccone si "sdoppierebbe" il sugo e la polenta si

sciolgono in bocca lasciando la "durezza" (o croccantezza) che mi troverei a masticare in assenza di tutti i sapore del sugo, oltretutto la seppia non ha tutto questo sapore intenso e spesso avrei la sensazione di mangiare qualcosa di gommoso, soprattutto se la seppia è freschissima e turgida.

E' come il goulasc, no? in linea di massima la carne mi piace poco cotta, ma nel goulasc la carne deve diventare morbida morbida e solo con una cottura prolungata si ottiene questo risultato.

Se voglio apprezzare la "croccantezza" della seppia non la faccio in umido, ma arrostita o alla griglia.

## METODI

### MARINARE IL SALMONE di Neera

In genere il salmone lo trovo già disliscato e pronto nel suo bel vassoio al supermercato.

Altrimenti si può chiedere al negoziante di farlo.

Non è difficile nemmeno farlo da sé, solo un po' più noioso.

Mi limito a controllare che non ci siano lisce residue che eventualmente tolgo con una pinzetta.

Per ogni 500 g di pesce calcolo 4 cucchiaini da minestra di sale grosso che mischio con 2 cucchiaini di zucchero. Sia lo zucchero che il sale servono a disidratare il pesce e a conferire gusto e sapore.

Spargo metà di questa miscela sul fondo di un contenitore di acciaio, di ceramica o di vetro.

Vi adagio il salmone con la pelle rivolta verso il basso e lo ricopro con il rimanente sale e zucchero.

Sopra metto finocchietto fresco (qui non l'avevo) oppure semi di finocchio, aneto, pepe in grani ed erbe aromatiche come timo, maggiorana...quello che piace.

Copro con una pellicola e lascio in frigorifero, nella parte più fredda per tutta una notte. Il giorno dopo il pesce si presenta di colore più scuro, assomiglia a quello affumicato come consistenza. Infatti si noterà che ha rilasciato un bel po' di acqua. A questo punto si lava sotto l'acqua corrente (no amuchina), si asciuga con cura e si comincia ad affettarlo molto sottile, seguendo le venature della carne, proprio come quello affumicato. Poi preparo una salsina. Questa mi piace, ma si può servire anche semplicemente condito con olio e limone. Non serve il sale.

Comunque, visto che ci sono, massì vado anche con la salsina.

Prezzemolo, cetrioli, capperi, erba cipollina, un piccolo scalogno tritati fini e miscelati con olio E.V e una goccia di Tabasco.



## **PULIRE LE VONGOLE di Giuditta.2001**

Per pulire le vongole andrebbero tenute in acqua salata una mezzoretta. Dico "dovrebbero" perché ormai le vongole vengono vendute già lavate e spurgate. La sabbia potrebbe provenire da qualche vongola morta. Io faccio così:metto le vongole lavate in una grande pentola o padella con un po' d'olio e incoperchio. Quando sono tutte aperte spengo e le controllo una per una togliendo le eventuali rimaste chiuse perché potrebbero essere piene di sabbia. Controllo ed eventualmente filtro il sughetto e poi procedo con la ricetta.

Le cozze vanno raschiate una ad una sotto un filo di acqua corrente e si stacca il pezzetto di rete che c'è la le valve. Poi si possono cuocere senza altri passaggi perché le cozze non vivono nella sabbia. Qui da noi molti pescivendoli hanno un macchinario che le pulisce a specchio. Moolto comodo!

## **SEGRETI PER UNA BUONA FRITTURA DI PESCE di Autori vari**

### **Chiara**

io seguo alcune regolette per non sbagliare:

- 1) la padella dovrebbe essere di ferro e non di quelle inaderenti
- 2)olio esclusivamente extra vergine, la temperatura variabile tra i 140 e i 180 gradi, a seconda delle dimensioni del pesce. Più il pesce è grande minore deve essere la temperatura, bisogna che cuocia bene anche all'interno, non basta che sia dorato all'esterno.
- 3)Non bisogna immergere troppi pesci nell'olio contemporaneamente, la temperatura si abbasserebbe.
- 4)Prima di infarinarlo o impanarlo deve essere ben asciugato altrimenti durante la cottura la panatura rischia di staccarsi.

### **Mina**

Di solito x la frittura compro triglie, merluzzetti, calamari, gamberetti, latterini, sogliollette, seppioline. Si friggono anche le cozze.....

Li pulisco e li lavo velocemente,li metto a sgocciolare in un colapasta. Li passo nella farina (io ho acquistato un infarina-pesce, però potresti mettere la farina in un sacchetto dove infarini il pesce, poi prendi il pesce lo metti in un sacchetto vuoto x scrollare la farina in eccesso), li scollo e li friggo in una padellina colma di olio e.v..Se vuoi un fritto croccante come nei ristoranti,devi portare il fritto a metà cottura, sgocciolarlo e poi rituffarlo nell'olio.

Anche con calamari decongelati la frittura può essere accettabile è importante asciugare gli anelli prima di infarinarli immergerli in abbondante olio, in modo da sollevarli a cottura ultimata senza girarli.

### **Pinella**

Al volo: passa i pescetti ben asciutti in semola e farina (metà e metà). Togli l'eccesso e friggi in olio caldo. Sale solo alla fine. Prova così anche le cozze, prima aperte in padella, scolate e asciugate

### **Alessandro Berloff**

D'accordo in pieno con Chiara solo due precisazioni: l'olio deve essere abbondante e usare il setaccio per togliere la farina in eccesso.

Se la frittura è eseguita alla giusta temperatura l'olio non viene assorbito dal cibo e quindi non c'è problema per il tipo d'olio, purché sia e.v.

Nessuna pastella solo farina. Gamberi, calamari, seppie, trigliette, sogliole, acciughe o alici.

Il trucco dell'acqua mi ricorda quello dell'immersione in acqua con tanto ghiaccio.

### **Graziana**

Anch'io per le frittture uso l'olio ev.

Parlando con degli esperti mi hanno detto che in alternativa va molto bene pure olio di oliva (anche se non extra vergine), oppure se il sapore dovesse risultare troppo forte un olio rigorosamente monoseme, in particolare meglio di tutti quello di mais.

Pure io elimino la farina in eccesso con il setaccio! io uso la friggitrice che mi consente di mantenere l'olio sempre alla temperatura esatta, soprattutto quando devo fare la frittura per 20 persone come mi toccherà sabato sera

### **Flavia Sisti**

io x fare del buon fritto soprattutto calamari polipetti li compero il giorno prima li pulisco li infarino e li surgelo poi il giorno dopo li faccio in padella o nella friggitrice restano più morbidi baciotti

### **Lauretta**

Stupendi, per esempio, sono i naselli da farti aprire in due direttamente in pescheria, infarinare leggermente e friggere direttamente in abbondante olio per pochi minuti.

Per quanto riguarda l'olio, io adopero sempre quello di mais o di arachidi, che reggono bene ad alte temperature (meglio quello di arachidi) e non coprono il sapore del pesce. E' questione di gusti. Sconsiglio quello di semi vari per tanti motivi che non sto qui ad elencare.

### **Enzo**

La pastella che preparava mia madre e mia nonna prevedeva farina ed uovo, ma io credo che sia molto migliore e più leggera quella che dice Pinella, con acqua minerale.

Io, di mio e senza che questo voglia essere una ricetta, aggiungo anche 1/3 di farina di riso che rende il tutto più croccante.

Absolutamente no al sale nella pastella o sulla roba da friggere.

Il trucco è tenere in frigo qualche decina di minuti sia la pastella sia i pezzi da friggere, poi usare olio ad alta temperatura. Meglio sarebbe addirittura il lardo.

Si frigge separatamente la verdura, che vuole olio più caldo e cotture brevi, mentre i pezzi di carne devono partire con olio meno bollente altrimenti fuori diventano scuri e dentro rimangono al sangue.

Si possono tenere in caldo le cose fritte solo per poche decine di minuti, altrimenti ammosciano e si portano in tavola dopo aver messo un poco di sale.



L'uso del limone è una cosa strana, perché era somministrato per la pulizia delle mani dopo aver mangiato il fritto ed invece è diventato un complemento del piatto ed addirittura alcuni lo strizzano sul fritto, con effetti, secondo me, disastrosi.

### **MarinaB**

I calamari devono essere freschissimi e di ottima provenienza e possibilmente piccolissimi.

Io li infarino con farina di riso (assorbe meno l'olio della frittura) e frigo velocemente a 180 gradi pochi alla volta in olio di arachidi.

Salo solo dopo frittura.

### **Laura Luna**

Io li infarino bene e con un setaccio elimino l'eccesso di farina....poi li frigo nella friggitrice a cestello rotante...cosparsi di sale e in tavola....ottimi.

### **Manu Bla Bla**

Per l'infarinatura faccio un mix con farina 00 e semola rimacinata.

Passatina nel setaccio per la farina in eccesso e quindi in pentola con abbondante olio (non ho la friggitrice per scelta ma non so quanto durerò). Durante la cottura li rigiro una volta sola e poi li scolo una volta pronti.

### **Alberto Baccani**

Io seguo la scuola "Marina" usando qualche volta la farina di mais fioretto finissima.

### **Rea**

Io utilizzo solo calamari freschi, spesso appena pescati, non importa che siano di piccola taglia...li pulisco, infarino (solo farina 00) e li frigo in abbondante olio d'oliva a temperatura non eccessivamente alta.

Li rigiro una sola volta e li lascio friggere per pochi minuti, altrimenti diventano coriacei...appena cambiano colore li levo dall'olio...sale e limone solo dopo.