



# Dalle nostre acque il vostro buon pesce: alla riscoperta dei sapori di un tempo

Acciuga Cefalo Fasolaro Latterino Merlano Pannocchia  
Sardina Seppia Sgombro Triglia Vongola



# I prodotti del mare

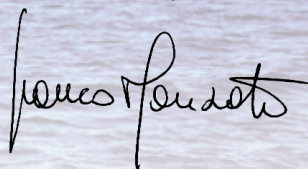
**La tradizione enogastronomica del Veneto offre una ineguagliabile varietà di prodotti ittici di pregio.** Dalle sarde in saor alle seppie con polenta, le storie sono piene di racconti di grandi piatti di pesce, ricette tramandate e reinterpretate di generazione in generazione e proposte ancora oggi nei migliori ristoranti del mondo. Un assaggio di questa cultura nel piatto è l'obiettivo di questa pubblicazione, da sfogliare con gustosa attenzione, **per riassaporare i profumi e i sapori del Veneto.** Mare, sacche, lagune salmastre e valli da pesca sono una varietà di ambienti costieri senza eguali e di prodotti ittici che si trasformano sulla tavola in vere prelibatezze. Conoscere questi piatti, **imparare a valorizzare il pesce cucinandolo a regola d'arte, significa tramandare gli usi e i costumi di un territorio** e lo sforzo dell'Amministrazione regionale è quello di favorire in tutti i modi il mantenimento della qualità dell'ambiente e della risorsa ittica **per permettere anche alle generazioni future di gustare questi sapori di un tempo.**



*“L'importanza della pesca in Veneto è strettamente legata alla tipologia e qualità del cibo che ogni giorno mettiamo in tavola, all'interno di una tradizione culinaria ed enogastronomica che è il terzo motivo di attrattiva per i turisti che scelgono come meta la nostra regione. Siamo depositari di una ricchezza agroalimentare ineguagliabile, che porta valore all'Italia aiutandone l'economia e che contribuisce a valorizzarla all'estero non solo per la bellezza dei nostri paesaggi, per la cultura e la tradizione di accoglienza che ci contraddistinguono, ma anche e soprattutto per la qualità dei nostri sapori: dal Prosecco al Valpolicella, dal Grana Padano all'Asiago, dal Radicchio alla Sopressa, dalla carne bovina agli avicoli, al riso ed, infine, al pescato.*

*Il nostro obiettivo è quello di elevare anche questo segmento produttivo a prodotto di eccellenza, perché cresciuto nel nostro mare, controllato, sicuro, tipico, ottimo e non pesce tra lo sconosciuto e l'improbabile, proveniente da angoli remoti del mondo non controllati come il nostro o da chissà quale allevamento estero”.*

Franco Manzato  
Assessore all'Agricoltura, Pesca  
e Parchi della Regione Veneto

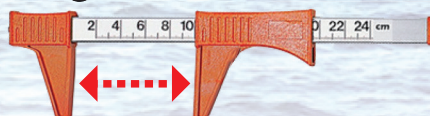


**Siamo fortunati, almeno per quel che riguarda il mare. L'Adriatico è infatti sempre stato molto pescoso** e, cosa ancora più importante, **ricco di specie differenti**. Se ne contano più di **cinquecento commestibili**. Purtroppo però di tanta varietà sembra non sappiamo che farcene visto che al mercato di specie se ne trovano una cinquantina e la maggior parte dei consumatori ne acquista prevalentemente cinque o sei. Il risultato è che le specie più apprezzate rischiano grossi problemi e in alcuni casi, come per il tonno rosso, l'estinzione. Inoltre la domanda che si fossilizza su pochi pesci ne fa anche lievitare il prezzo. **Lo scopo di questo opuscolo è quello di aprire una finestra su alcune specie caratteristiche del nostro mare** suggerendo alcune semplici ricette per poter gustare al meglio questi prodotti, per alcuni dei quali è stata coniata l'etichetta di **"pesce povero"** o anche **"pesce dimenticato"**. Queste varietà hanno tre vantaggi: **sono ottimi, costano poco e provengono dal nostro mare**. Sarà l'occasione per riscoprire piatti e sapori di un tempo, quasi dimenticati ma fondamentali per un'alimentazione equilibrata, ricca di elementi nutritivi, **di elevatissima qualità e... con un occhio al risparmio!**

I protagonisti di questo "viaggio del gusto" sono **l'acciuga, il cefalo bosega, il fasolaro, il latterino, il merlano, la pannocchia, la sardina, la seppia, lo sgombro, la triglia e la vongola**, prelibati prodotti del mare che possiamo trovare sul banco del pescivendolo, lo stesso che vi potrà aiutare nella scelta indicandovi il modo migliore per cucinarlo.

Le parole chiave per un consumo responsabile e consapevole dei prodotti del mare sono:

### Taglia minima



**Esiste una taglia minima al di sotto della quale la maggior parte delle specie ittiche non possono essere pescate nè commercializzate.**

**Acquistare pesci troppo piccoli o addirittura neonati significa impedirne la riproduzione e/o la crescita con tutte le ovvie conseguenze che possiamo immaginare: ATTENZIONE PERCIÒ ALLA TAGLIA E LASCIAMO AI GIOVANI IL TEMPO DI CRESCERE.**

## Stagionalità

gennaio febbraio marzo aprile maggio **giugno luglio agosto settembre** ottobre novembre dicembre

Senza dubbio il consumo di pesce “nostrano”, proveniente dalle nostre lagune, valli da pesca o dal mare Adriatico, è sinonimo di freschezza e bontà, a patto di saperlo riconoscere ed acquistarlo nel periodo migliore sia per gustarne la prelibatezza delle carni sia per un sensibile risparmio.

## Sostenibilità degli stock

Il mercato è influenzato dalle scelte dei consumatori. Se il consumatore pone la sua attenzione su specie ittiche o molluschi meno richiesti perchè poco conosciuti potrà favorire un'attività di pesca distribuita su un'ampia gamma di prodotti sicuramente meno impattante di quella esercitata oggi, concentrata su poche specie.

### ATTENZIONE DUNQUE ALL'ETICHETTA

Le etichette dei prodotti ittici provenienti dal Mare Adriatico riportano il codice:

**ZONA FAO 037 Mare Mediterraneo**

**ZONA FAO 37.2.1 Mare Adriatico**



# Acciuga



## *Engraulis encrasicolus* sardón, alici

Detta anche alice, l'acciuga appartiene alla famiglia ENGRAULIDAE. La sua lunghezza può raggiungere i 20 cm ma mediamente si trovano esemplari tra 12 e 15 cm. Vive sia in mare che negli estuari. É reperibile in commercio preparata sott'olio, sotto sale e in pasta. Trova impiego in cucina cotta in graticola (gli esemplari più grandi) o in frittura.

**Fornisce un ottimo apporto nutritivo in quanto ricca di proteine nobili e grassi omega 3 ed è in assoluto il pesce più ricco in ferro** (100 grammi forniscono circa 1/3 del fabbisogno giornaliero di questo minerale e un apporto calorico pari a 75 grammi di carne di manzo magra).

Adatta a tutte le età trova particolare indicazione nell'infanzia, nell'adolescenza e nell'età avanzata.

taglia minima



gennaio febbraio marzo **aprile** maggio giugno luglio



## Acciuga marinata (4 persone)

1 kg di acciughe o alici

2 dl di olio d'oliva

1/2 bicchiere di aceto bianco

2 spicchi d'aglio

1 foglia d'alloro

1 rametto di timo

2 chiodi di garofano

10 gr di pepe nero

50 gr di farina

Svuota le acciughe, puliscile, asciugale, infarinale e dorale nell'olio caldo per 4 minuti. Toglile dalla padella e ponile a strati in una terrina. Fai bollire l'aceto al quale aggiungi aglio, alloro, timo, pepe, chiodi di garofano. Cuoci a fuoco lento per 5 minuti e versa questa marinata calda sulle acciughe. Lascia marinare per 5 giorni in frigo, servi molto freddo. Tolle al momento della marinata, sono un ottimo antipasto da stecchino che si sposa con Prosecco freddo 10°C.



luglio agosto settembre ottobre novembre dicembre

# Cefalo bosega

*Chelon labrosus*  
boseghin, bosegheta,  
cefalo, labbrone

La bosega è una delle cinque specie di cefali (con volpina, lotregano, caustelo, verzelata) che popolano le nostre acque, appartenenti alla famiglia MUGILIDAE. La sua lunghezza può raggiungere i 60 cm con un peso variabile fra grammi. Viene allevata anche nelle valli da pesca in laguna nascosta sul fondo. **È considerata** e consigliata soprattutto lessa. **Semigrassa, fornisce un buon apporto di proteine nobili, potassio, fosforo e vitamina B3** (100 grammi forniscono un apporto calorico pari a 100 grammi di carne di manzo magra).

i 500 e i 3.500  
e la si può trovare  
**un pesce prelibato**



taglia minima



gennaio febbraio **marzo aprile maggio** giugno luglio





## Bosega bollita (4 persone)

1 bosega da 1 kg

5 capperi salati

profumi per il court bouillon

1 dado

olio sale pepe

vino bianco

Aggiungi un cucchiaio d'olio e una foglia d'alloro e 5 grani di pepe nero. Intanto pulisci il cefalo dalle interiora, squamalo e lavalo bene. Quando il brodo di bollitura sarà pronto (circa 20 minuti dopo), lascialo raffreddare e inserisci la bosega e i capperi. Fa' bollire per 20 minuti fino a cottura. Servi con patate bollite a parte e vino Sauvignon 10/11°C.



luglio agosto

settembre ottobre novembre dicembre

# Fasolaro

## *Callista chione* noce di mare, cape lisse, fasiol

Il fasolaro o noce di mare, conosciuto anche con i nomi di cappa chione o venere chione, è un mollusco bivalve appartenente alla famiglia VENERIDAE. Raggiunge una larghezza di 8-10 cm. Vive sui fondali sabbiosi e fangosi ad alcune miglia nautiche delle coste. **La polpa è molto pregiata e saporita** ed è consumata generalmente cruda.

**Magra, contiene proteine nobili e un elevato apporto in fosforo, ferro, potassio, calcio, sodio, vitamina A e grassi Omega 3.**

Contiene purine e colesterolo (100 grammi forniscono un apporto calorico pari a 55 grammi di carne di manzo magra).

È consigliata a partire dall'adolescenza e nell'età adulta.



gennaio febbraio marzo aprile maggio giugno luglio



taglia minima non prevista



## Fasolaro

*8 fasolari a persona*

*limone*

*pepe*

*pane secco*

Il modo migliore per assaporare la bontà di questi molluschi è di mangiarli crudi, aprendoli al momento o prima, se ci sono ospiti di riguardo, tenendoli su un letto di ghiaccio fino al momento di servirli con limone a piacere e pepe bianco. Un buon Brut ghiacciato è l'ideale come anche un Prosecco secco frizzante.



luglio agosto settembre ottobre novembre dicembre

# Latterino

## *Atherina boyeri* anguela, acquadella

Il latterino, conosciuto in alcune regioni con il nome di anguella, appartiene alla famiglia ATHERINIDAE. Raggiunge una lunghezza di 13-15 cm con taglia più comune attorno a 8-10 cm. Vive nei canali e nelle valli e si pesca in grandi banchi. In inverno si trova in mare. Può, a volte, essere confuso con le acciughe.

**Nel Veneto rappresenta uno dei piatti più popolari**, tradizionalmente preparato in frittura o marinato. Grasso, fornisce un buon apporto proteico con elevato valore nutritivo: **contiene fosforo, potassio, grassi Omega 3 e un altissimo apporto in calcio** (100 grammi di latterino soddisfano ampiamente il fabbisogno giornaliero di questo minerale). **Possiede inoltre un alto contenuto in vitamina A** (100 grammi di latterino forniscono un apporto calorico pari a 110 grammi di carne di manzo magra). Adatta a tutte le età trova particolare indicazione nell'infanzia e nell'adolescenza.





## Anguele fritte (4 persone)

800 gr di latterini

olio per friggere

sale

farina di fiore

I latterini, detti anche pesse popolo perchè molto usati in passato dai meno abbienti essendo pesce modesto nei costi, sono come le ciliege: una tira l'altra e quindi è meglio friggerne una buona quantità. Vanno lavati bene e asciugati con un panno o carta per assorbire, infarinati con il setaccio e fritti in buon olio di semi di mais o semi d'uva finchè tornano a galleggiare biondi e croccanti. L'olio deve essere tenuto a bollore adeguatamente. Vino: Bianco secco di modesta gradazione 10/11°C.



taglia minima non prevista



luglio agosto settembre ottobre novembre dicembre

# Merlano

## *Merlangius merlangus* molo

Abituale delle acque fredde, il merlano è un pesce che appartiene alla famiglia GADIDAE. Raggiunge una lunghezza massima di 50 cm con una media di 20/30 cm. Questo pesce è diffuso nell'Oceano Atlantico tra il Portogallo e la Norvegia, è presente anche nel mar Nero e nell'Adriatico centrosettentrionale in quantità significativa. **Il molo è un pesce che risulta essere molto nutriente, ricco di potassio e fosforo, ed allo stesso tempo grasso**, con circa 130 calorie per ogni 100 grammi, per il 70% di derivazione proteica e per la restante parte da grassi (soltanto in limitatissima parte da carboidrati). Proprio a causa di questa particolare suddivisione delle calorie, **le carni del molo sono da tutti apprezzate** grazie al loro gusto inconfondibile.



taglia minima non prevista



gennaio febbraio marzo aprile maggio giugno luglio



## Moli al forno (3 persone)

1 kg di moli freschi

un ciuffo di prezzemolo

2 spicchi d'aglio

olio

sale pepe

Preparate un trito con l'aglio e il prezzemolo. Amalgamate bene i due ingredienti aggiungendo sale, pepe e olio. Togliere la testa ed eviscerare i moli. Passarli nel trito e appoggiarli in una teglia foderata con carta da forno unta di olio. Spolverare con un'altra manciata di trito e passare sopra con un filo d'olio. Cuocere in forno preriscaldato a 180 gradi per 15-20 minuti. Servire subito accompagnato con spicchi di limone e Prosecco freddo 10°C.



luglio agosto

settembre ottobre novembre dicembre

# Pannocchia

## *Squilla mantis* canocia

La pannocchia, nota anche con i nomi di canocchia o cicala di mare, è un crostaceo appartenente alla famiglia SQUILLADAE.

Può raggiungere una lunghezza di 15-20 cm.

Vive sui fondali fangosi e sabbiosi all'interno di tane, è un predatore notturno che si nutre di piccoli pesci, crostacei, molluschi e anellidi.

La sua carne, peraltro ottima, rappresenta una parte modesta dell'animale, occupata soprattutto dalla corazza. Trova buon impiego in cucina se cotta alla busara o lessa. **Magrissima, contiene proteine nobili ed è particolarmente ricca in calcio, fosforo, sodio, ferro e vitamine del gruppo B** (100 grammi forniscono 70 calorie, pari a 55 grammi di carne di manzo magra).



taglia minima non prevista



gennaio **febbraio** **marzo** **aprile** maggio giugno luglio



## Craudolesse

7/8 craudolesse a persona

Mettila in una pentola, un solo strato, coprila di acqua pochissimo salata con una foglia di lauro. Mettila al fuoco e quando l'acqua da il primo segno di bollore levale. Da fredda, tagliala lungo i fianchi onde poter togliere la corazza. Aggiungi olio e il limone e se vuoi pepe bianco. Il brodo è ottimo per zuppe di pesce. Vino: Bianco di Breganze 8/10°C.



luglio agosto **settembre** ottobre novembre dicembre

# Sardina

## *Sardina pilchardus* sardéa

Detta anche sarda, sardella o bianchetto (stadio giovanile), la sardina appartiene alla famiglia CLUPEIDAE. Raggiunge una lunghezza di 20 cm.

Venduta anche sott'olio o salata, **la sardina possiede carni molto gustose e pregiate (il basso prezzo a cui viene venduta è giustificato dall'abbondante reperibilità di questo pesce nei mercati)**. Viene impiegata in cucina in moltissimi modi come ad esempio: fritta, al forno, arrosta, in "saor", marinata, come base per sughi, ecc.

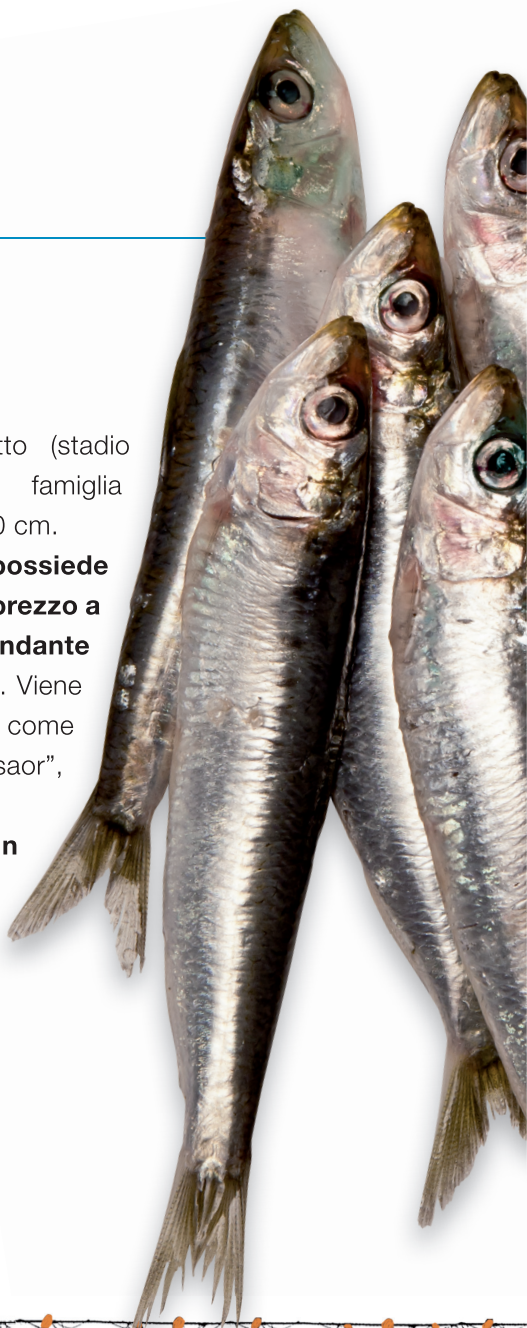
**Semigrassa è fra i pesci più ricchi in proteine nobili, fosforo, potassio, calcio, selenio e vitamina del gruppo B** (100 grammi forniscono un apporto calorico pari a 100 grammi di carne di manzo magra).

Adatta a tutte le età trova particolare indicazione nell'infanzia, nell'adolescenza, nell'età avanzata e convalescenza.

### taglia minima



gennaio febbraio **marzo** aprile maggio giugno luglio





## Sardine al forno (5/6 persone)

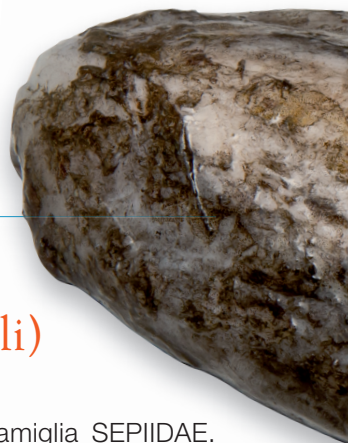
- sarde
- polpa di pomodoro
- prezzemolo sale

Da consumare fresca in molti modi. Essendo abbastanza grassa se cotta ai ferri perde con il calore molto grasso ed è più digeribile. E' ottima al vapore solo acqua e dado, cotta come il rombo, e servita con verdura fresca, salandola in tavola. Al forno è anche velocissima. Lava le sardine (5 o 6 per persona), tagliale sopra la testa e tira verso il ventre la testa stessa per diliscarle e decapitarle facilmente. Lavale ancora, inserisci un cucchiaino di polpa di pomodoro e prezzemolo. Deponi sulla pirofila le sardine e cuocile poco salate in forno a 200° per 10 minuti. Servi con polenta bianca. Vino: bianco secco freddo.

luglio agosto settembre ottobre novembre dicembre

# Seppia

## *Sepia officinalis* sepa, sepoline (esemplari piccoli)



La seppia è un mollusco cefalopode appartenente alla famiglia SEPIIDAE. Raggiunge una lunghezza di 40 cm ma generalmente misura tra 12 e 25 cm. Durante il giorno in posizione di riposo, usa adagiarsi sul fondo nascondendosi sotto la sabbia mentre di notte diventa predatrice.

**La sua carne è molto buona e tenera**, apprezzata soprattutto se preparata in umido, ripiena o alla griglia.

**Molto magra, possiede una discreta quantità di proteine nobili potassio, fosforo e vitamina A, contiene purine e colesterolo** (100 grammi forniscono un apporto calorico pari a 60 grammi di carne di manzo magra).

taglia minima non prevista



gennaio febbraio **marzo** aprile **maggio** giugno luglio



## Sepoline al pomodoro e piselli (4 persone)

600 gr di sepoline da pulire  
o 500 gr di sepoline pulite

2 hg di pisellini sgusciati freschi o surgelati

100 gr di polpa di pomodoro

1 scalogno

3/4 di bicchiere di olio d'oliva

1/2 bicchiere di vino bianco secco

sale pepe

Lava o fai lavare e pulire le sepoline, togliendo occhi e sacca d'inchiostro. Taglia lo scalogno a fettine e rosolalo per 2 minuti. Unisci le sepoline, i piselli, il pomodoro, il vino e rosola ancora il tutto per 2 minuti, chiudi la pentola a pressione e fai cuocere per 8 minuti dal fischio. Fai sfiatare, aggiusta di sale e pepe e, se le sepoline sono ancora dure alla forchetta, continua la cottura a fuoco lento prima di servire con polenta bianca. Vino: Tai fresco.

luglio agosto settembre ottobre novembre dicembre

# Sgombro

## *Scomber scombrus* sgombro

Lo sgombro, conosciuto anche con i nomi di sgombro comune o maccarello, appartiene alla famiglia SCOMBRIDAE. Raggiunge una lunghezza di 50 cm ma si pescano normalmente esemplari di 20/25 cm. **Possiede carni molto buone, bianche, dal sapore delicato** e utilizzate sia affumicate, sia salate che conservate sott'olio. Il prodotto fresco è ottimo preparato in "saor" o arrosto.

**Molto grasso, fornisce un buon apporto in proteine nobili, è particolarmente ricco di fosforo, potassio, vitamina A gruppo B** (100 grammi forniscono un apporto calorico pari a 130 grammi di carne di manzo magra). È indicato nell'infanzia e nell'adolescenza.

taglia minima



gennaio febbraio marzo **aprile** maggio giugno luglio





## Sgombro ai piselli (4 persone)

700 gr di sgombri (in tot. 4 pesci)

1 kg di piselli con i bacelli

5 cucchiaini di olio d'oliva

sale pepe

Lava e pulisci gli sgombri (passandoli in acqua fredda), elimina le pinne con la forbice. Sguscia i piselli freschi. Mettili per 1 minuto in olio caldo finchè si sfregolano e aggiungi il sale, quindi copri e lasciali a fiamma bassa per 10 minuti. Sala il ventre degli sgombri e mettili nella casseruola dove cuociono i piselli. Copri ancora e lascia a fuoco lento per finire la cottura (10 minuti). Ogni tanto mescola i piselli, se dovessero attaccare aggiungi poca acqua salata (meglio se quella dolce derivata dalla bollitura dei bacelli). Puoi servire su una base di polentina bianca tenera. Vino: Sauvignon 8/10°C.



luglio agosto settembre ottobre novembre dicembre

# Triglia

## *Mullus barbatus* barbon . barbonsin

La triglia appartiene alla famiglia MULLIDAE. La femmina può raggiungere una lunghezza di 30 cm ma il maschio non supera mai di norma i 20 cm. Possiede carni assai pregiate e gustose da impiegarsi arroste (gli esemplari più grandi) o fritte (gli esemplari piccoli). **Semigrassa, contiene una buona quantità di proteine nobili e una rilevante presenza di vitamina PP, vitamina A e fosforo** (100 grammi forniscono un apporto calorico pari a 100 grammi di carne di manzo magra). Adatta a tutte le età trova particolare indicazione nell'infanzia e nell'adolescenza.



taglia minima



gennaio febbraio marzo aprile maggio giugno luglio



## Triglia allo zafferano (4 persone)

4 triglie di 180 gr  
 400 gr di pomodoro  
 1 scalogno tritato  
 1 bicchiere di vino bianco  
 5 cucchiaini d'olio d'oliva  
 1 spicchio d'aglio  
 1 foglia d'alloro  
 1 manciata di prezzemolo  
 1 cucchiaino di zafferano  
 farina

Pulisci delicatamente le triglie e lavale, incidile leggermente ai lati e infarinale. Appassisci lo scalogno nell'olio e aggiungi il pomodoro. Lascia cuocere per 3 minuti a fuoco lento. Metti il vino, lo zafferano, l'aglio e il prezzemolo. Continua la cottura della salsa per 5 minuti, toglilo alloro. Metti le triglie in una pirofila, versaci sopra la salsa calda e metti al forno per 12 minuti. Servi caldo. Vino: Lison classico freddo.



glio agosto

settembre ottobre novembre dicembre

# Vongola

## *Chamelea gallina* biberassa, peverassa, beverassa

La vongola, conosciuta anche con il nome di arsellina, è un mollusco appartenente alla famiglia VENERIDAE. Misura una larghezza di 3-4 cm. Molto comune, vive nei fondali sabbiosi. È generalmente consumata cotta o come ingrediente base per sughi e risotti. **Molto magra, contiene una discreta quantità di proteine nobili e un elevato apporto in fosforo, ferro, sodio e vitamina A** (100 grammi forniscono un apporto calorico pari a 55 grammi di carne di manzo magra). E' consigliata a partire dall'adolescenza e nell'età adulta.



gennaio febbraio marzo aprile maggio giugno luglio



## Risotto con le vongole (4 persone)

1 kg di vongole

1/2 bicchiere di olio d'oliva

1/2 bicchiere di vino

250 gr di burro

30 gr di formaggio grana gratt.

400 gr di riso semifino vialone nano

1 litro di brodo di pesce o dado

1/2 scalogno

sale pepe prezzemolo

Lava e lascia in acqua fredda le vongole per 1/2 ora. In una pentola larga metti, con poco olio, le vongole, cucinale a fiamma viva col coperchio per 3/4 minuti. Si apriranno e potrai toglierle dalle valve; non buttate via l'acqua, che va filtrata e rimessa con le vongole a riposare con il grana, il prezzemolo e l'olio. Prepara un soffritto con brodo caldo di pesce o di dado. Chiudi la pentola, al fischio abbassa e cuoci per 6-7 minuti. Fai sfiatare, apri e aggiungi le vongole riposate, manteccando, aggiusta di sale e di pepe. Servi a tavola. Vino: Bianco di Breganze freddo.

taglia minima



luglio agosto settembre ottobre novembre dicembre

[www.regione.veneto.it](http://www.regione.veneto.it) [www.parcodeltapo.org](http://www.parcodeltapo.org)



ph - progetto grafico ikebeo.it