UNIONE EUROPEA

mipaaf
ministero delle politiche agricole alimentari e forestali

FEAMP
PO 2014-2020
Fondo europeo per gli affari marittimi e la pesca

REGIONE SICILIA
Assessorato Agricoltura, Sviluppo Rurale e Pesca Mediterranea
Dipartimento della Pesca Mediterranea

PROGETTO PROMOSSO DA:
TRAPANI E ISOLE EGADI
WWW.TRAPANIEGADIOP.IT

BuonPescato siciliano

PIACERE DI CONOSCERVI

Misure a favore della valorizzazione e commercializzazione del Pesce Azzurro

WWW.BUONPESCATOSICILIANO.IT

BuonPescato siciliano
TIPICO FRESCO E SANO

BUONPESCATO SICILIANO

"BUONPESCATO SICILIANO"
TIPICO FRESCO E SANO

BUONPESCATO SICILIANO
Tipico Fresco e Sano è un'iniziativa dell'**ORGANIZZAZIONE DI PRODUTTORI DELLA PESCA DI TRAPANI E DELLE ISOLE EGADI**, realizzata nell'ambito del Fondo Europeo per gli Affari Marittimi e la Pesca (FEAMP)- MISURA 5.68 - Misure a favore della commercializzazione Art. 68 del Reg. (UE) n. 508/2014, che intende Valorizzare e Promuovere le specie ittiche siciliane con particolare riferimento alle specie eccedentarie.

Trapani e Isole Egadi
Organizzazione di Produttori della Pesca di Trapani e delle Isole Egadi
WWW.TRAPANIEGADIOP.IT

BuonPescato siciliano

Obiettivo fondamentale è quello di diffondere la conoscenza delle specie ittiche minori e poco conosciute, attraverso un'attività d'informazione e valorizzazione del prodotto che coinvolge i Consumatori, la Ristorazione e gli Operatori del settore attraverso attività che creano un "circolo virtuoso" a favore delle specie ittiche meno note, ma di grande qualità e convenienza.

Per raggiungere tale scopo è indispensabile stimolare l'acquisto nei punti vendita al dettaglio (mercati del pesce, pescherie e distribuzione organizzata) informando gli operatori sulle enormi potenzialità commerciali delle specie ittiche minori ed eccedentarie.

L'obiettivo è accrescere il loro impegno nel renderli disponibili sui loro banchi, stimolare la richiesta presso il mondo della ristorazione che potrebbe avere la grande opportunità di proporre ricette esclusive, appartenenti alla tradizione locale, ma anche di grande qualità, rispettando l'ambiente e valorizzando il territorio.

Sensibilizzare i consumatori, Creare una nuova immagine della pesca, Valorizzare le specie ittiche minori, questi gli aspetti più salienti del progetto **BUONPESCATO SICILIANO** - "***Tipico Fresco e Sano***".

TIPICO FRESCO E SANO

TIPICO FRESCO E SANO

LE SPECIE ECCEDENTARIE

Le specie del "**BuonPescato Siciliano**" sono definite "**eccedentarie**" perché i mari siciliani sono ricchi di questi pesci, che hanno caratteristiche uniche di qualità e freschezza.

Molte di queste specie ittiche rientrano nella categoria del "pesce azzurro " per la colorazione dorsale blu scuro (ma spesso è presente anche un po' di verde) e ventrale argentea.

Inoltre spesso viene definito "pesce povero", oppure "pesce di scarto", o meglio, "pesce dimenticato" per il suo scarso consumo e la totale assenza sui banchi di pesce che lo rendono, però, molto conveniente.

Il pesce azzurro è più facile da trovare fresco e ha maggiori virtù benefiche rispetto agli altri pesci più conosciuti, caratteristiche che lo rendono un prodotto ideale nell'ambito di una sana alimentazione per adulti e bambini.

Molti di questi pesci si possono anche conservare, sia con tecniche tradizionali che con l'aiuto delle tecnologie più innovative, in modo da renderli disponibili, buoni e sicuri, anche nei mercati lontani dal mare.

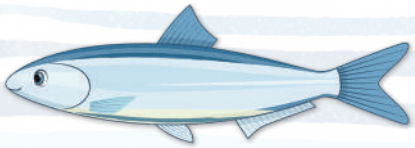
I motivi per cui è importante promuovere e valorizzare queste tipologie di pesci sono tanti: consumare queste specie permette alle altre di ripopolarsi limitando, così, l'impatto ambientale, recuperando forme di pesca tradizionali destinate altrimenti a scomparire valorizzando in questo modo anche il territorio.

Appartengono al **BuonPescato Siciliano** più di 10 specie, alcune delle quali è stata redatta una scheda che permette di conoscere in maniera più approfondita le caratteristiche distintive, i valori nutrizionali, la stagionalità e le tecniche di pesca.

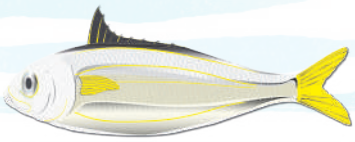
Consumare le specie eccedentarie fa bene alla Salute, al Territorio e alla Tradizione.

LE SPECIE ITTICHE DEL BUONPESCATO SICILIANO

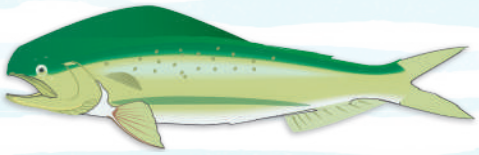
Aguglia
Belone belone



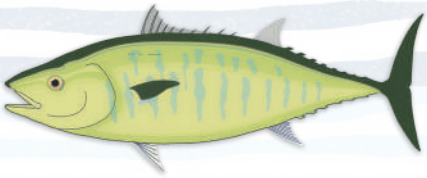
Alice
Engraulis encrasicolus



Boga
Boops boops



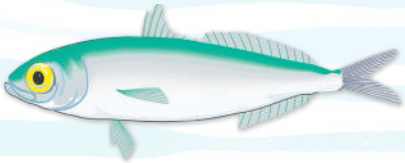
Lampuga
Coryphaenna hippurus



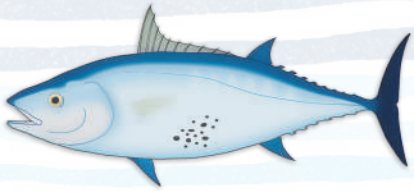
Palamita
Sarda sarda

Sardina
Sardina pilchardus

Sgombro
Scomber scombrus



Sugherello
Trachurus trachurus



Tombarello
Auxis thazard

Zerro
Centracanthus cirrus

BuonPescato siciliano

TIPICO FRESCO E SANO

TIPICO FRESCO E SANO

TIPICO FRESCO E SANO

BuonPescato siciliano

TIPICO FRESCO E SANO

BUONPESCATO SICILIANO

100% TIPICO

I nostri mari sono ricchi di specie ittiche straordinarie ed esclusive, con proprietà nutritive uniche che costituiscono un vero patrimonio per il territorio e per la dieta alimentare di grandi e piccini.

Riscoprire le ricette e i sapori del mare dimenticati appartenenti alla ricchissima tradizione gastronomica italiana che hanno alla base le specie ittiche che contraddistinguono il **BuonPescato Siciliano** è l'obiettivo di questa pubblicazione. Consumare pesci locali, infatti, significa avere un forte legame col territorio, la località anziché la globalità, l'identità anziché l'omologazione, ma soprattutto tanta convenienza.

Il rispetto della tipicità e della tradizione territoriale, produzione limitata e non grandi produzioni, prodotti di massima qualità, il rispetto della stagionalità, il rispetto per l'ambiente questi sono i Valori nel consumare pesce italiano e locale.

100% FRESCO

Consumare pesce italiano e locale significa garanzia di freschezza, qualità e sicurezza, perché solo le specie locali possono garantire al consumatore che il pesce appena catturato venga immediatamente distribuito e consumato.
Le specie eccedentarie, che abbondano nei nostri mari e che sono reperibili tutto l'anno possono assicurare ai consumatori finali l'alta qualità, la freschezza e la reperibilità a buon mercato.

La stagionalità delle specie, le tecniche di pesca, rappresentano requisiti unici che consentono di trovare un'offerta di qualità ed altamente conveniente.

E' importante ricordare che il pesce fresco sa di mare, di salsedine e non deve mai emanare un odore sgradevole di ammoniaca.

100% SANO

Le specie ittiche locali, del **BuonPescato Siciliano**, sono ricchissime di proprietà nutritive come gli Omega 3 , utili al buon funzionamento del sistema cardiocircolatorio, il Fosforo, il Selenio e lo Iodio (scarsamente presente in altri alimenti) , che regolano le funzioni circolatorie, nervose e muscolari.

Sono, inoltre, molto ricche non solo di Sali Minerali e Vitamine, ma presentano anche un alto apporto di proteine di elevata qualità e una particolare composizione di grassi, ricchi di acidi grassi insaturi.

Queste proprietà le rendono un alimento adatto a tutti, dai più piccoli ai più anziani, sia per il loro valore nutrizionale sia per le loro carni saporite.

Consumare pesce, soprattutto quello locale ed italiano, significa saper riconoscere i buoni sapori della tradizione italiana, preservare il proprio organismo da malattie e godere di ottima salute.

TIPICO FRESCO E SANO

TIPICO FRESCO E SANO

GUIDA RAPIDA PER "RICONOSCERCI"

"COME RICONOSCERCI" & "COME ACQUISTARCI"

A tutti è noto che i prodotti del mare, sia quelli pescati sia quelli allevati, per esprimere tutta la loro "bontà" debbano essere acquistati nelle migliori condizioni di freschezza o di conservazione nel caso di prodotti refrigerati, congelati o trasformati.

Molti si chiedono:
Come riconoscere un pesce fresco?
Come distinguere un pesce pescato da uno allevato?
Come essere certi dell'origine geografica di un pesce o di un gamberone?
In sintesi, come acquistare un pesce sicuro?

Proprio per dare una risposta il più esauriente possibile a queste domande, per meglio informare il cittadino e per incoraggiare i produttori ittici più responsabili verso i consumatori e l'ambiente, qui di seguito alcuni suggerimenti e consigli per una corretta e chiara informazione per il riconoscimento delle specie ittiche.
Tra le specie più apprezzate, acquistare quella che si conosce meglio.

Cercare di conoscere l'area di provenienza del prodotto da acquistare.
Preferire sempre il prodotto ittico fresco, chiedere da quanto tempo il pesce che si sta acquistando potrebbe essere stato pescato, considerare che molti sistemi di pesca non operano il sabato e la domenica.
Verificare quali operazioni di trattamento e conservazione ha subito il pesce: ad esempio se è stato eviscerato in mare, la qualità è migliore, ma se è stato eviscerato a terra vi è il rischio che il pesce sia vecchio e pertanto sono state tolte le viscere.

Guardare occhio e branchie. Scegliere la taglia per ogni specie in funzione dei vostri gusti, ricordando che gli animali più grandi hanno sapori più marcati e carni più compatte. Per crostacei, molluschi bivalvi e gasteropodi, la migliore garanzia di freschezza è comprarli ancora vivi.
Fare attenzione se i crostacei presentano delle chiazze scure vicino alla testa, significa che sono morti da alcuni giorni: la loro qualità non è delle migliori.
Non acquistare frutti di mare, in particolare molluschi bivalvi senza confezioni con cartellino indicante il centro di spedizione e la data di confezionamento: vi è il rischio che il prodotto senza indicazioni sia stato pescato in acque non salubri.

GUIDA PER "RICONOSCERCI"

Quando consumiamo del pesce dobbiamo avere presente che le caratteristiche di gusto, nutrizionali ed organolettiche sono collegate a numerosi fattori, ciascuno dei quali contribuisce a definire la qualità del prodotto.

Il primo elemento fondamentale è sapere con quale specie abbiamo a che fare e quali sono le sue caratteristiche organolettiche peculiari.

Ogni organismo acquatico, dal momento che viene pescato, subisce una serie di modificazioni che influenzano la consistenza delle carni ed il sapore.

Più o meno rapidamente, dopo essere uscito dall'acqua, l'organismo pescato muore ed iniziano i processi di degradazione che ne modificano il colore, la forma e la compattezza dei tessuti.

Le tecniche di conservazione riducono la velocità con cui avvengono i processi di degradazione ma non li bloccano. Per questo motivo il gusto di un pesce è diverso se consumato poche ore dopo la pesca o alcuni giorni dopo.

Per pesci, molluschi e crostacei un primo indicatore è la lucentezza dell'aspetto esteriore. Colori brillanti indicano che il pesce è stato pescato da 1-2 giorni; occorre fare attenzione che il pesce non venga mantenuto lucido più a lungo con dei frequenti lavaggi.

Un secondo indicatore è l'Occhio: nei pesci al momento della pesca è convesso. Con il passare dei giorni vi è una lenta perdita di tensione interna per cui l'occhio diviene gradatamente concavo. Non acquistare del pesce con gli occhi troppo curvati verso l'interno.

Un altro indicatore è dato dal colore delle branchie, che devono essere rosate, con il passare del tempo il colore si attenua fino a divenire color avorio.

La consistenza della carne è un elemento importante. Un pesce fresco ha i tessuti molto elastici e sodi e non rimane alcuna fossetta premendolo sul fianco con un dito.
Se rimane l'impronta del dito è preferibile non comprarlo.

Altre Informazioni Utili

L'alimentazione per tutti gli animali è importante perché il gusto di una specie viene determinato dalla qualità e quantità di cibo che ingerisce. Questo aspetto influenza in maniera diversa le singole specie; alcune cambiano il tipo e la qualità dell'alimento nel corso della crescita, altre compiono spostamenti ampi, più o meno periodici, ed hanno un'alimentazione diversa da una zona all'altra. Anche i pesci che vivono sempre nella stessa zona cambiano a volte alimentazione in relazione ai cicli biologici delle loro prede o quando alcune prede abituali sono scarse.

La quantità di cibo disponibile determina anche l'intensità dell'alimentazione, cioè la velocità di accrescimento ed il tenore di grassi. Un organismo che mangia di più tenderà ad essere più grasso, ad avere carni meno compatte ed un sapore più marcato.

Nei mari italiani ci sono zone più produttive, ad esempio l'Adriatico, dove gli organismi, trovando più cibo, si accrescono rapidamente, sono più grassi e le carni sono più morbide. Questo è il caso delle sogliole o delle triglie adriatiche.

L'età di un organismo è importante nel determinare le qualità organolettiche. Nei pesci, crostacei e molluschi vi è una proporzionalità all'interno di una stessa specie, tra dimensioni ed età, per cui gli organismi più grandi sono anche gli organismi più vecchi.

	Pesce Fresco	Pesce non Fresco
Odore	Tenue, marino, gradevole	Acre e sgradevole
Aspetto generale	Brillante, metallico irridescente	Smorto senza riflessi
Corpo	Rigido, arcuato	Flaccido, molle
Squame	Aderenti	Non aderenti
Occhio	In fuori, cornea trasparente, pupilla nera	Infossato nell'orbita cornea lattiginosa, pupilla grigia
Branchie	Rosee o rosso sangue, prive di muco	Giallastre, mucolattiginose
Carni	Compatte, elastiche bianco o rosse	Molli, friabili, con bordo giallastro
Costole e colonna	Aderenti alla parete addominale e ai muscoli dorsali	Non aderenti

Il pesce può essere consumato fresco tutto l'anno anche se sono previsti periodi in cui è vietata la pesca al fine di tutelarne i cicli biologici.

PIACERE DI CONOSCERVI

MI PRESENTO, SONO L'AGUGLIA

Aguglia - *Belone belone*

Caratteristiche

L'**Aguglia** ha il corpo allungato e compresso ai lati, quasi circolare, ricoperto di piccole squame; la mandibola e la mascella, provviste di numerosi denti aguzzi, si protendono in avanti formando una sorta di becco, che la rende caratteristica. Può raggiungere i 90 cm di lunghezza e si distingue anche per la colorazione azzurro-verdastra del dorso e per il colore verde della sua spina dorsale.

Dove vive

É pescato prevalentemente nella Calabria Ionica e in Campania.

Valori nutrizionali per 100 gr

Acqua	Proteine	Grassi	Colesterolo	Ceneri Totali	Fosforo	Ferro
76,8 g	*19,7 g*	*2,0 g*	*72,3 mg*	*1,3 g*	*200 mg*	*2,0 mg*

La Ricetta - *AGUGLIA IN UMIDO AL FORNO*

PREPARAZIONE

Pulire ed eviscerare le aguglie, lavarle sotto acqua corrente e asciugarle con carta assorbente da cucina. In una larga padella, anche da forno,mettere olio extravergine di oliva, spicchi di aglio in camicia, le olive, i pomodori tagliati a pezzi, i capperi e l'origano fresco. Sentire di sale e aggiungere una punta di pepe. Sfumare con il vino bianco secco e mezzo bicchiere di acqua. Cuocere 10 minuti con il coperchio. Sistemare le aguglie nella padella,mettere al forno per 20 minuti a 160 gradi bagnandole con il loro sugo. A fine cottura cospargere il pesce con granella di pistacchi e servire.

INGREDIENTI

- 1 kg. di Aguglie
- 50 gr. di olive nere
- 5 pomodori maturi e sodi
- Rametti di origano fresco
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- 8 capperi dissalati
- 4 cucchiai di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio in camicia
- Pistacchi di Bronte
- Sale
- Pepe

MI PRESENTO, SONO L'ALICE

Alice - *Engraulis encrasicolus*

Caratteristiche

Le **alici** hanno un corpo sottile e affusolato, che raggiunge in età adulta i 15-20 cm di lunghezza. Appartengono alla categoria del pesce azzurro, con la quale condividono forma, dimensione e colore del corpo: il dorso è infatti percorso da una striscia azzurra con sfumature verdi, le scaglie delle parti laterali e del ventre sono invece argentee.

Dove vive

Le alici sono un pesce diffuso in tutto il Mar Mediterraneo e nei mari italiani, con prevalenza lungo le coste della Campania e della Sicilia.

Valori nutrizionali per 100 gr

Acqua	Proteine	Grassi	Colesterolo	Ferro
76,50 g	*16,80 g*	*2,6 g*	*61 mg*	*1,2 mg*

La Ricetta - *POLPETTE DI ALICI*

PREPARAZIONE

Eliminare la testa delle alici, incidere il dorso ed estrarre la lisca centrale, tagliare la coda. Nella ciotola di un mixer versare i pomodori secchi, il prezzemolo, il finocchietto selvatico fresco, la menta, il pangrattato e frullare tutto fino ad avere un composto omogeneo, da unire poi alle alici tritate con il coltello. Aggiungere all'impasto anche i formaggi grattugiati, la scorza del limone, le uova, il sale e pepe e mescolare. Prendere una porzione di impasto e formare la polpetta roteando la pallina tra le mani leggermente inumidite. Formare le polpette e adagiarle su un vassoio rivestito con carta forno. Scaldare in un tegame l'olio di semi, inserire le polpette e lasciarle cuocere fin quando saranno ben dorate; scolare le polpette e servirle ben calde.

INGREDIENTI

- 440 g di alici pulite
- 2 uova medie
- 110 g di pangrattato
- 50 g di pomodori secchi sott'olio
- 50 g di caciocavallo grattugiato
- 40 g di Grana Padano DOP grattugiato
- Scorza di un limone
- Prezzemolo q.b.
- Menta q.b.
- Finocchietto selvatico q.b.
- Sale fino q.b.
- Pepe nero q.b.
- Olio di semi

MI PRESENTO, SONO LA BOGA

Boga - *Boops boops*

Caratteristiche

Il corpo è molto più allungato e affusolato che negli altri sparidi mediterranei, tanto che i banchi possono essere confusi per quelli di sardine o di latterini. Gli occhi sono grandi, la bocca piccola ma fornita di denti incisiviformi. Le pinne dorsale e anale hanno raggi spinosi morbidi. La pinna dorsale è piuttosto lunga e quando abbassata scompare in un solco dorsale.

Dove vive

La **Boga** è un pesce diffuso in tutto il mar Mediterraneo ed è onnipresente su tutte le coste italiane. Vive preferibilmente lungo le coste rocciose sia basse che alte.

Valori nutrizionali per 100 gr

Acqua	Proteine	Grassi	Colesterolo	Fosforo	Ferro
76,1 g	*16,7 g*	*2,7 g*	*48,8 m*	*264 mg*	*1,2 mg*

La Ricetta - *BOGA IN AGRODOLCE ALLA SICILIANA*

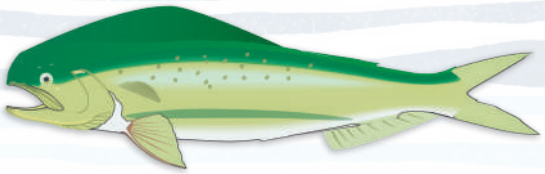
PREPARAZIONE

Per preparare il pesce in agrodolce alla siciliana è necessario innanzitutto pulire accuratamente le boghe, quindi, una volta provveduto, occorrerà lavarle e asciugarle con cura. Passeremo poi i pesci nella farina (nella quale avremo avuto la cura di aggiungere un pizzico di sale) e provvederemo a friggerli in abbondante olio extravergine di oliva. A frittura ultimata, depositeremo i pesci in un vassoio, sul quale avremo adagiato la carta assorbente, in modo tale da far assorbire l'eventuale olio in eccesso.

INGREDIENTI

- 1 kg boghe freschissime
- mezzo litro di salsa di pomodoro
- 1 cipolla grande • 1 cucchiaio di capperi
- 1 cucchiaino di zucchero
- mezzo bicchiere di aceto
- 1 ciuffo di basilico
- farina
- olio extravergine di olive

MI PRESENTO, SONO LA LAMPUGA



Lampuga - *Coryphaenna hippurus*

Caratteristiche

La **Lampuga** ha il corpo fusiforme e compresso ai lati, con la pinna dorsale molto allungata, quasi a formare una sorta di criniera. Il dorso è di color verdastro mentre i fianchi sono argentati con piccole macchie brunastre e blu; la colorazione nei giovani è più decisa e brillante. È provvista di piccole squame ben inserite nella pelle tanto da sembrarne priva.

Dove vive

La **Lampuga** abita le acque della Sicilia e della Campania e si muove in piccoli gruppi.

Valori nutrizionali per 100 gr

Proteine	Grassi	Ferro	Fosforo	Magnesio	Potassio	Calcio
18,5 g	*0,7 g*	*1,02 mg*	*221 mg*	*29 mg*	*357 mg*	*41 mg*

La Ricetta - *LAMPUGA SICILIANA GRIGLIATA*

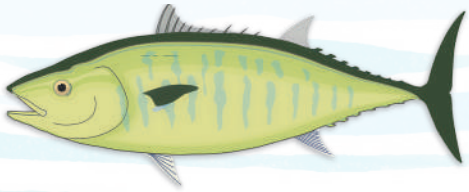
PREPARAZIONE

Pulire il pesce, lavarlo accuratamente e asciugarlo con carta da cucina.
Preparare un'emulsione fatta con il succo dei limoni, prezzemolo tritato finemente, aglio, origano, sale, pepe, olio extravergine di oliva e aceto balsamico.
Con una forchetta sbattere leggermente gli ingredienti e, con un pennello da cucina, spalmare generosamente le Lampughe all'interno.
Mettere il pesce su una piastra caldissima bagnandolo con il resto dell'emulsione. Le Lampughe devono essere girate una sola volta: appena pronte, servirle calde.

INGREDIENTI

- 2 Lampughe medie
- 2 limoni non trattati
- 1 manciata di prezzemolo
- 1/2 cucchiaio di origano secco
- 2 spicchi di aglio
- 2 cucchiaini di aceto balsamico
- Olio • Sale • Pepe

MI PRESENTO, SONO LA PALAMITA



Palamita - *Sarda sarda*

Caratteristiche

La **Palamita** ha il corpo allungato e leggermente appiattito sui fianchi e può raggiungere i 90 cm e i 10 kg di peso. Il dorso è blu scuro, con alcune linee nerastre che decorrono obliquamente in avanti. I fianchi sono argentati con riflessi verdi e azzurri. Il profilo del capo è appuntito, l'occhio piccolo e la bocca ampia. Ha l'aspetto di un piccolo tonno: appartiene infatti alla stessa famiglia.

Dove vive

La **Palamita** è diffusa principalmente nelle acque costiere di Sicilia, Puglia e Liguria.

Valori nutrizionali per 100 gr

Proteine	Grassi	Vitamina A	Fosforo
21,5 g	*8,1 g*	*0,45 mg*	*264 mg*

La Ricetta - *PALAMITA PROFUMATA AGLI AGRUMI*

PREPARAZIONE

Lavare e asciugare i tranci di Palamita: preparare la salsina spremendo l'arancio e il limone non trattati. In una ciotola raccogliere il succo, mettere i capperi, i pomodorini tagliati a metà il cuore del sedano tritato insieme al prezzemolo, una spruzzata di peperoncino rosso macinato, il sale e condire con olio extravergine di oliva. Su una placca da forno stendere un foglio di carta forno, mettere i tranci di Palamita e distribuire la salsa, precedentemente preparata, sui tranci.
Porli nel forno caldo per 20 minuti: servire mettendoli in un piatto da portata versando su ogni pezzo di palamita la salsina calda.

INGREDIENTI

- 4 tranci di Palamita
- 1 cucchiaio di capperi sotto aceto
- 1 cuore di sedano
- 10 pomodorini "ciliegino"
- 1 arancio e 1 limone non trattati
- 1 cucchiaio di foglie di prezzemolo
- Peperoncino rosso macinato
- Olio extravergine di oliva

MI PRESENTO, SONO LA SARDINA

Sardina - *Sardina pilchardus*

Caratteristiche

La sardina ha il corpo slanciato e compresso ai fianchi, è lungo circa 20 centimetri ed ha un caratteristico colore argenteo che sul dorso dà origine a sfumature verde-oliva con una fascia azzurra ai lati. Il corpo è rigido e sodo, con aspetto brillante e squame aderenti; le branchie hanno un colorito rosaceo, tendente al rosso; l'occhio, infine, è sporgente con la pupilla nera.

Dove vive

È pescato principalmente in Sicilia e nel medio-basso Adriatico.

Valori nutrizionali per 100 gr

Acqua	Proteine	Grassi	Colesterolo	Carboidrati	Fosforo
73,4 g	*18,8 g*	*5,8 g*	*60,5 mg*	*1,5 g*	*220 mg*

La Ricetta - *SARDINE RIPIENE*

PREPARAZIONE

Diliscare le sardine, tagliare loro la testa, aprirle a libro, lavarle e asciugarle. Tritare abbondante prezzemolo con un po' di mentuccia e uno spicchio d'aglio. Raccogliere tutto in una ciotola, aggiungere le uova e mescolare.
Aggiungere il pangrattato e un cucchiaio di formaggio grattugiato, il sale, il pepe e mescolare. Porre un po' di questo composto al centro di ogni sardina. Richiudere, infarinare leggermente e friggere in olio caldo per circa 5-6 minuti voltandole una sola volta. Sgocciolare le sardine, asciugare su carta assorbente da cucina e salare prima di servirle ben calde.

INGREDIENTI

- 800 g di sardine • 3 uova
- formaggio grattugiato
- pangrattato • farina
- aglio
- prezzemolo
- mentuccia
- olio • sale • pepe

BuonPescato siciliano

TIPICO FRESCO E SANO

100% TIPICO ~ FRESCO ~ SANO

BuonPescato siciliano

TIPICO FRESCO E SANO

100% TIPICO - FRESCO - SANO

MI PRESENTO, SONO LO SGOMBRO

Sgombro - *Scomber scombrus*

Caratteristiche

Lo **sgombro** è un pesce lungo circa 25-50 cm, con corpo fusiforme e capo appuntito; essendo un vorace divoratore, possiede una bocca ampia, con mascelle munite di piccoli denti aguzzi. È distinguibile per la caratteristica livrea marmorizzata blu, verde e nera sul dorso, e bianca sul ventre; attenzione a non confonderlo con lanzardo, dal quale differisce per la mancanza di macchie scure.

Dove vive

Lo **sgombro** è una specie ittica diffusa in tutto il Mar Mediterraneo e nei mari italiani, predilige le acque fino a 200 m di profondità avvicinandosi alla costa nelle stagioni più calde.

Valori nutrizionali per 100 gr

Acqua	Proteine	Grassi	Colesterolo	Fosforo	Potassio
69,8 g	*17 g*	*7 g*	*95 mg*	*264 g*	*360 mg*

La Ricetta - *SGOMBRO CON LA CIPOLLATA IN AGRODOLCE*

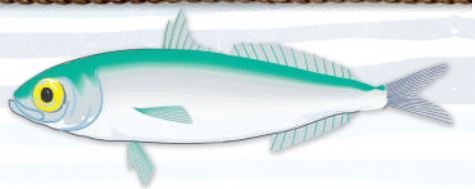
PREPARAZIONE

Lessare lo sgombro in acqua salata con una foglia di alloro. Sfilettare il pesce e diliscarlo, condirlo con un filo di olio extravergine di oliva e disporre i filetti sul piatto da portata. Pulire le cipolle e tagliarle a fette; aggiungerle in una padella con un filo di olio extravergine di oliva e pochissima acqua fredda, coprire e cuocere a fuoco medio per 15 minuti. In un bicchiere, mescolare l'aceto con lo zucchero fin quando sarà sciolto, alzare il fuoco e versare l'aceto con lo zucchero sulle cipolle. Fare evaporare l'aceto e, quando si sarà asciugato il liquido, sminuzzare sulle cipolle un po' di menta fresca. Versate poi la cipollata bollente sul pesce e fare riposare il piatto per almeno 6-8 ore, in modo che i sapori si amalgamino alla perfezione.

INGREDIENTI

- 1 chilo di sgombro
- 1 foglia di alloro
- 4 grosse cipolle rosse (meglio se di Tropea) o bianche
- sale q.b.
- un pezzetto di scorza di limone
- olio extravergine di oliva, q.b.
- 100 ml di aceto di vino rosso
- 2 cucchiai rasi di zucchero
- poca acqua
- menta fresca q.b

MI PRESENTO, SONO IL SUGHERELLO



Sugherello - *Trachurus trachurus*

Caratteristiche

Il **Sugherello** è caratterizzato da una linea laterale molto evidente, ricoperta da scudetti ossei. La sua mandibola è prominente e l'occhio è grande. Il suo corpo, che può raggiungere i 50 cm, è di colore blu verdastro sul dorso, con i fianchi biancastri e con piccoli riflessi gialli e iridescenti. Vicino all'opercolo è sempre presente una macchia nera.

Dove vive

È pescato tutto l'anno, senza particolari differenze stagionali, su tutte le coste del nostro paese, con prevalenza in Campania, Sicilia Meridionale, Puglia Settentrionale e Calabria Ionica.

Valori nutrizionali per 100 gr

Acqua	Proteine	Grassi	Colesterolo	Minerali Totali	Fosforo
77,4 g	*19,8 g*	*2 g*	*64,4 g*	*1,3 g*	*224 mg*

La Ricetta - *SUGHERELLO PROFUMATO ALLO ZENZERO*

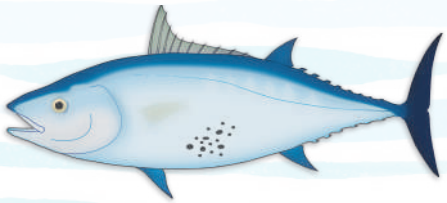
PREPARAZIONE

Lavare e pulire i Sugherelli, metterli in una teglia larga e bassa, coprirli con acqua fredda, un po' di sale, un gambo di sedano, la cipolla , il timo e il limone tagliato a metà. Dal momento in cui l'acqua prende a bollire cuocere i Sugherelli per 15 minuti, poi spegnere e lasciarli intiepidire nell'acqua di cottura. Dopo averli puliti dalle spine e adagiati i filetti in una ciotola, condirli con limone spremuto, olio extravergine d'oliva, prezzemolo tritato e la radice dello zenzero grattugiato. Mescolare bene l'insalata di Sugherelli e servire.

INGREDIENTI

- 5 Sugherelli medi
- 1 gambo di sedano
- 2 rametti di timo fresco
- 1 cipolla
- 1 limone bio
- 2 gambi di prezzemolo
- 5 cm. di radice di zenzero fresco
- Olio extravergine d'oliva
- Sale

MI PRESENTO, SONO IL TOMBARELLO



Tombarello - *Auxis thazard*

Caratteristiche

Il **Tombarello**, detto anche Biso, ha il corpo allungato e robusto, molto panciuto e di color azzurro scuro. Il dorso è attraversato da linee scure ondulate mentre il ventre è argentato. Il capo è appuntito e la bocca è piccola, munita di piccoli denti. Può raggiungere i 50 cm di lunghezza e circa un chilo e mezzo di peso.

Dove vive

Molto comune su tutte le coste del nostro paese, con una prevalente presenza nel Nord della Sicilia e nella Puglia Ionica.

Valori nutrizionali per 100 gr

Acqua	Proteine	Grassi
70,65 g	*21,30 g*	*8,13 g*

La Ricetta - *TOMBARELLO PASTA E FINOCCHIETTO*

PREPARAZIONE

Cuocere i tranci di Tombarello in una pentola con poca acqua e un po' di sale per 10 minuti. Lasciare intiepidire, eliminare la pelle e tutte le lische e tagliarlo a tocchetti. Nel frattempo portare a bollore una pentola d'acqua salata e cuocere la pasta. In una padella far insaporire con aglio, olio e peperoncino il finocchietto selvatico tritato e i pomodorini tagliati a spicchi. Aggiungere il Tombarello a tocchetti, saltare la pasta con il sugo, mescolare su fiamma a fuoco vivace, grattugiare la ricotta salata e servire guarnendo il piatto con rametti di finocchio selvatico.

INGREDIENTI

- 4 tranci di Tombarello del peso di 200 gr.
- 280 gr. di pasta formato "mezze maniche"
- 200 gr. di pomodorini " al piennolo"
- 3 rametti di finocchietto selvatico
- 1 peperoncino
- Ricotta salata
- Aglio
- Olio extravergine di oliva
- Sale

MI PRESENTO, SONO LO ZERRO

Zerro - *Centracanthus cirrus*

Caratteristiche

Il corpo, lungo mediamente 10 cm, è molto più allungato degli altri rappresentanti della famiglia ed ha il muso straordinariamente estensibile che gli permette di catturare le sue prede. Il colore è grigio argento con riflessi rosati privo della macchia scura sui fianchi che caratterizza gli altri centracantidi.

Dove vive

È diffuso nel mar Mediterraneo dove è più comune nella parte sud-occidentale e nel Tirreno. Vive in banchi in acqua libera, nei pressi di fondi duri, spesso ricchi di vegetazione.

Valori nutrizionali per 100 gr

Acqua	Proteine	Grassi	Colesterolo	Fosforo
80,2 g	*21,8 g*	*2,3 g*	*76,3 g*	*201 mg*

La Ricetta - *ZERRI SOTTO IL PESTO*

PREPARAZIONE

Meglio usare gli zeri (zerri) di piccole dimensioni dalle lische ancora tenere che si possono mangiare, gli zeri non si squamano ne si puliscono, si infarinano e si friggono in abbondante oilo extravergine d'oliva, si spolverano di sale e si servono caldissimi e croccanti. Se avanzano si possono marinare e conservare per lungo tempo. Ecco come marinare gli zeri:si dispongono i pesci già fritti in un recipiente piuttosto alto, meglio se di vetro o di ceramica. Si fa bollire l'aceto e il vino con il sale, aglio, rosmarino e peperoncino per alcuni minuti, si lascia raffreddare la marinata prima di versarla sugli zeri. Si fa "maturare" il tutto per qualche giorno prima di poterlo gustare.

INGREDIENTI

- 1 kg di zerri
- farina quanto basta
- aglio
- peperoncino
- aceto bianco
- olio extravergine
- sale e pepe quanto basta

BuonPescato siciliano

UNIONE EUROPEA

mipaaf
ministero delle politiche agricole alimentari e forestali

FEAMP
PO 2014-2020
Fondo europeo per gli affari marittimi e la pesca

REGIONE SICILIA
Assessorato Agricoltura, Sviluppo Rurale e Pesca Mediterranea
Dipartimento della Pesca Mediterranea

BUONPESCATO SICILIANO

100% TIPICO
100% FRESCO
100% SANO

MISURA 5.68 - Misure a favore della commercializzazione Art. 68 del Reg. (UE) n. 508/2014

WWW.BUONPESCATOSICILIANO.IT