

Utility in cucina

Come riconoscere il pesce fresco

Caratteristiche	Pesce fresco	Pesce non fresco
ODORE	Gradevole e leggero	Sgradevole ed acre
OCCHIO	Cornea sporgente e trasparente	Cornea infossata e lattiginosa
PELLE	Colori vivi con riflessi iridescenti	Colori spenti
SQUAME	Difficili da togliere	Si tolgono facilmente
BRANCHIE	Rosso vivo o rosee, prive di muco	Scure, mucolattiginose
CARNE	Soda ed elastica al tatto	Molle e flaccida al tatto
LISCA	Aderente	Poco aderente

Classificazione dei prodotti ittici

Prodotti ittici	specie
Crostacei	aragosta, astice, scampo, cicala, gambero, mazzancolla, pannocchia, grancevola, granchio
Molluschi (frutti di mare)	CEFALOPODI (privi di conchiglia) seppia, polpo, moscardino, calamaro, totano GASTEROPODI (1 sola valva) murice, lumachino, patella, garagolo, crocetta BIVALVE (2 valve) dattero, cannolicchio, mitilo, ostrica, vongola, tellina, tartufo, cuore, fasolaro, canestrello, capasanta
Pesci	PESCE DI MARE spigola, orata, sarago, muggine, cernia, triglia, pagello, dentice, pescatrice, razza, murena, grongo, merluzzo, rombo, sogliola, etc. PESCE AZZURRO (vedi tabella) PESCE DI ACQUA DOLCE trota, carpa, tinca, luccio, anguilla, etc.

Specie	Denominazione scientifica
AZZURRI TRADIZIONALI	
Alice o Acciuga	<i>engraulis encrasicolus</i>
Sardina o sarda	<i>sardina plichardus</i>
Spratto o Papalina	<i>sprattus sprattus</i>
Alaccia	<i>sardinella aurita</i>
Sgombro o maccarello	<i>scomber scombrus</i>
Lanzardo	<i>scomber japonicus colias</i>
Aguglia	<i>belone belone</i>
Costardella	<i>scomberesox saurus</i>
Suro o sugarello	<i>trachurus trachurus</i>
Sugarello maggiore	<i>trachurus mediterraneus</i>
Sugarello pittato	<i>trachurus picturatus</i>
Cicerello	<i>gymnamodytes cicerelus</i>
AZZURRI DI COLORE	
Tonno	<i>thunnus thunnus</i>
Alalunga	<i>thunnus alalunga</i>
Alletterato o tonnetto	<i>euthinnus alletteratus</i>
Palamita	<i>sarda sarda</i>
Biso o Tombarello	<i>auxis thazard</i>
Pesce Spada	<i>xiphias gladius</i>

Pesce azzurro

E' una denominazione di uso generale e non corrisponde ad un gruppo scientificamente definito di specie. Vengono definiti azzurri quei pesci con una colorazione blu scuro dorsale ed argentea ventrale

} Pesci della famiglia dei tunnidi

Classificazione dei pesci in base al contenuto di grasso (*)

PESCI	MAGRISSIMI Fino al 0,1 %	MAGRI Dall'1 al 5 %	SEMIGRASSI Dal 5 al 10%	GRASSI Oltre il 10%
PESCI DI MARE	Cernia Orata Razza Scampo Gambero Polpo	Spigola Sogliola Merluzzo Acciuga Pesce spada Dentice Palombo Rombo Calamaro Seppia Vongola	Triglia Cefalo Sardina Tonno	Sgombro Salmone Aringa
PESCI D'ACQUA DOLCE	Luccio	Tinca Trota	Carpa	Anguilla Capitone

(*) per 100 gr di parte commestibile. Contengono un alto contenuto di ac. grassi polinsaturi omega 3

Consigli per conservare il pesce

CONSERVAZIONE IN FRIGORIFERO

Se consumato in giornata e possibile tenerlo in frigo già pulito, mentre se consumato il giorno dopo è preferibile che il pesce non venga pulito in quanto si conserva meglio

CONGELAMENTO

Si può congelare sia crudo (in tal caso è meglio pulirlo) oppure già cotto

SCONGELAMENTO

Se si deve scongelare è sempre meglio toglierlo dal frigo diverse ore prima, piuttosto che immergerlo in acqua calda od utilizzare il forno a microonde

Per scongelarlo mettere il pesce con la testa in giù come nella foto



Consigli per cucinare il pesce

COTTURA

In linea generale il pesce deve essere cotto nel minor tempo possibile. La cottura prolungata lo rende stopposo.

E' sempre preferibile, salvo eccezioni, non aggiungere al pesce sapori troppo forti (es. menta, salvia, peperoni, etc) che potrebbero mascherare il sapore delicato del pesce

OLIO PER CUOCERE E FRIGGERE

E' sempre preferibile utilizzare l'olio extravergine per cuocere. Per friggere l'olio di oliva o quello di arachidi

ERBE AROMATICHE

In generale vanno sempre messe nel ventre, dando la preferenza al rosmarino

Misure utilizzate nelle ricette

DOSAGGIO

Ogni ricetta si riferisce ad un dosaggio degli ingredienti per 4 persone, salvo diversa specificazione

INGREDIENTI

- Nelle singole ricette i grammi di pesce si riferiscono al pesce intero non pulito (della testa, visceri , pelle e lisca)
- 1 bicchiere da vino equivale a 125-130ml di vino/acqua
- 1 cucchiaio raso equivale a 15 ml di acqua od a 15 gr di sale/zucchero
- 1 cucchiaino raso equivale a 5 ml di acqua od a 5 gr di sale/zucchero
- 1 porzione di pasta equivale a circa 80-100 gr
- 1 peperoncino equivale ad una porzione dello stesso pari a circa 1cm x 1cm

Come pulire il pesce

FASI di pulizia del pesce :

- > **DESQUAMARE** = eliminare le squame del pesce con lo “squamapesci” o con il coltello
- > **TOGLIERE LA PELLE** = eliminare la pelle insieme alle squame
- > **EVISCERARE** = pulirlo delle interiora (e delle le branchie)
- > **DELISCARE** = togliere la lisca e le spine

Tenere il pesce dalla testa con la mano sinistra e passare lo squamapesce con la mano destra, nel verso dalla coda alla testa **DESQUAMARE**

Fase1



Con un coltello e con la mano sin, iniziando dalla testa verso la coda

TOGLIERE LA PELLE

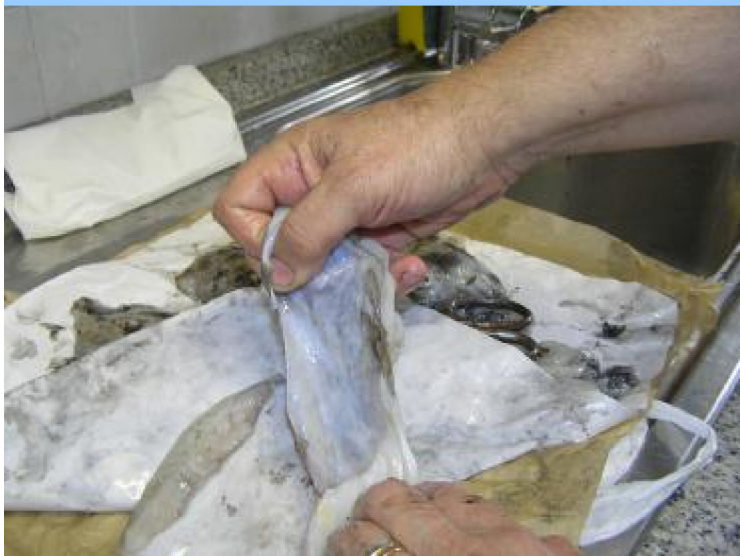


**Salmone
Seppia**



Fase2

**Aringa
Baccalà**



Inserire la forbice nel ventre e proseguire il taglio dalla coda verso la testa. Togliere visceri e branchie

EVISCERARE

Fase3



Da crudo, se il pesce è grosso, utilizzare un coltello, facendolo scorrere lungo la lisca, dalla testa verso la coda **DELISCARE**

Fase4



Palamita

Da crudo, se il pesce è piccolo, con la mano destra afferrare la lisca al centro e toglierla



Acciuga

Attrezzi utili per pulire il pesce

Squamapesce



Forbici per pesce

