

Pescato in casa

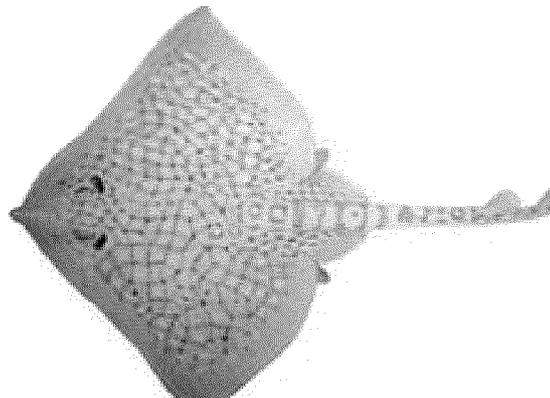
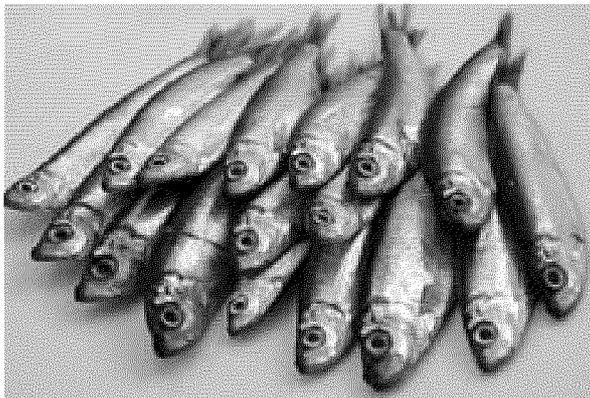
Sugarello, muggine, palamita, razza, sardina e l'altro pesce dimenticato A Figline il convegno sul nostro mare e la premiazione del concorso

Lo chiamano «pesce povero», ma di povero non ha certo il gusto. Dimenticato, forse quello sì. Ma dopo anni di oblio sugarello, muggine, sardina, murena e altri pesci ingiustamente ignorati tornano sulla tavola di famiglie e ristoranti, sono sempre più ricercati dagli chef, e diventano protagonisti di piatti gourmet. Il modo migliore per gustarli è cucinarli con semplicità, lasciando da parte salse, condimenti, ricette elaborate. Perché mantenga sapore e proprietà nutritive questo tipo di pesce «va rispettato» spiega Maurizio Marsili, chef della Locanda Vigna Ilaria di Lucca e uno dei «maestri» della cooperativa Peschintavola. «Dobbiamo cercare di non modificarlo nella preparazione e nella cottura». Lui lo sfiletta, lo taglia a cubetti o a scaloppine dello stesso spessore, lo scotta appena in una padella antiaderente o da entrambi i lati o da un lato solo, lasciando che sia il calore diffondendosi a completare la cottura. Solo dopo aggiunge un pizzico di sale (altrimenti fa uscire liquidi e sostanze nutritive e asciuga il pesce) e olio a crudo, abbinandolo a verdure di sta-

gione o ad altre pietanze. Risultato: un pesce morbido, saporito, sano, dietetico. Per riscoprire il «pesce dimenticato» la Regione Toscana, con Unioncamere e Vetrina Toscana ha lanciato una campagna di promozione nei ristoranti, nei supermercati e, quest'anno, anche nelle scuole dove studiano i cuochi di domani. Il progetto-concorso «Pesce povero... ma bello!» avviato in 11 istituti alberghieri ha visto gli chef del futuro alle prese con sugarello bianco e sugarello maggiore, muggine, muggine ramato, acciuga, sardina, pesce sciabola, razza, potassolo, palamita, lanzardo, moscardino bianco, murena, grongo e torpedine occhiate: due chef della cooperativa Peschintavola hanno mostrato loro come pulirli e prepararli, poi ogni istituto ha realizzato un pranzo con cinque portate di mare. Gli alunni che si sono aggiudicati il premio per il miglior piatto hanno effettuato un'uscita di pescaturismo su di un'imbarcazione di pesca e alla scuola con il miglior punteggio è stato affidato il catering per il convegno finale che si terrà domani all'Istituto Vasari di Figline Valdar-

no (durante il quale saranno premiati i vincitori dall'assessore all'Agricoltura Gianni Salvadori). «È un pesce che si trova nei nostri mari, viene pescato sia a strascico che a posta, un tipo di pesca meno impattante, e fa bene alla salute soprattutto quello azzurro» spiega Silvia Gambaccini, biologa marina della cooperativa Aplysia. «Faceva parte della nostra tradizione culinaria, nei ricettari delle nonne si trovano piatti con queste specie, poi è stato un po' trascurato». Il «pesce dimenticato» fa bene all'ambiente perché non arriva da mari lontani, fa risparmiare perché l'ampia disponibilità permette di avere prezzi più bassi e giova alla salute perché è ricco di acidi grassi omega 3 e omega 6. Ed è buono. Basta provare una delle ricette proposte, scegliendo ad esempio tra una composizione di sugarello e lampuga con cipolle al forno e rape rosse all'aceto, una scottata di muggine e ombrina con cavolfiore e porri, la scaloppa di tordo di mare con ceci e aceto rosso. Gustose alchimie culinarie.

Ivana Zuliani





Vetrina Toscana

Sopra alcuni giovani chef
del concorso «Pesce
povero...ma bello».

Da sinistra: le acciughe,
i filetti di muggine
alla birra con sformatini
di borraggine
e la razza di sabbia