



GAC Riviera Etnea
dei Ciclopi e delle lave



il Mare *dei* **CICLOPI**

La biodiversità della Riviera Etnea



GAC Riviera Etnea dei Ciclopi e delle lave

IL MARE DEI CICLOPI

La biodiversità della Riviera Etnea

Un progetto del Gruppo di Azione Costiera "Riviera Etnea dei Ciclopi e delle Lave"
finanziato nell'ambito del FEP 2007-2013 | Misura 4.1 – Sviluppo sostenibile delle zone di Pesca

Progetto editoriale, grafica, immagini e redazione: Studio Nouvelle srl - Salerno
Ricette: Gerardo Denza

Finito di stampare a maggio 2015

Tutti i diritti sono riservati, in Italia e all'estero, per tutti i Paesi. Nessuna parte di questo opuscolo può essere riprodotta, memorizzata o trasmessa con qualsiasi mezzo e in qualsiasi forma (fotomeccanica, elettronica, chimica, su disco o altro, compresi cinema, radio, televisione) senza autorizzazione scritta da parte del Gruppo di Azione Costiera "Riviera Etnea dei Ciclopi e delle Lave". In ogni caso di riproduzione abusiva, si procederà d'ufficio a norma di legge.

Contatti

Gruppo di Azione Costiera "Riviera Etnea dei Ciclopi e delle Lave"
via Dante, 28 - Acicastello
gac.ricila@gmail.com - gacrivieraetnea@pec.it
tel. 095/7371148



UNIONE EUROPEA



REGIONE SICILIANA
Assessorato dell'Agricoltura,
dello Sviluppo Rurale
e della Pesca Mediterranea
DIPARTIMENTO DELLA
PESCA MEDITERRANEA



fep
fondo europeo
per la pesca



“Il mare non ha paese nemmeno lui,
ed è di tutti quelli che lo stanno ad ascoltare,
di qua e di là dove nasce e muore il sole”

I Malavoglia
Giovanni Verga

IL MARE DEI CICLOPI

La biodiversità della Riviera Etnea

Questo volume vuole raccontare la versatilità e la semplicità di utilizzo in cucina delle tante specie ittiche presenti nei mari siciliani e, in particolare, in quelli della Riviera Etnea. Esso si inserisce nelle azioni promosse dal Gruppo di Azione Costiera "Riviera Etnea dei Ciclopi e delle Lave" con i fondi FEP 2007-2013.

Il **GAC "Riviera Etnea dei Ciclopi e delle Lave"** è una società cooperativa consortile costituita da un partenariato pubblico – privato sulla base del Reg. CE n.1198/2006 (FEP) – Asse IV. Il suo scopo è gestire un importante contributo pubblico comunitario per il finanziamento di azioni individuate da un partenariato locale e finalizzate allo sviluppo integrato delle collettività pescherecce. La strategia operativa del GAC, descritta approfonditamente nel Piano di Sviluppo Locale, è incentrata sulla volontà di rafforzare la competitività nelle zone di pesca di competenza, ammodernare e orientare le attività economiche e promuovere il turismo rivolto alla pesca.

Il comprensorio del GAC "Riviera Etnea dei Ciclopi e delle Lave" ha in sé peculiarità ambientali, culturali e storiche di meritevole attenzione, legate soprattutto al rapporto mare-vulcano, volano di sviluppo ancora da integrare e implementare.

Il comprensorio di Comuni su cui il GAC ha competenza comprende: **Acireale**, nota per le sue architetture barocche ed importante approdo del turismo termale; **Riposto**, sede di un rinomato porto turistico; **Acì Castello**, che ospita il Castello di Acì, testimone di numerosi avvenimenti storici; **Mascali**, la cui storia si intreccia con quella della omonima contea nata nel 1540 per donazione di Carlo V al Vescovo di Catania, Nicola Maria Caracciolo; **Fiumefreddo di Sicilia**, con la sua rigogliosa riserva naturale.

Su questi territori, ricchi di cultura e biodiversità, il GAC opera con azioni che mirano alla diversificazione del reddito dei pescatori; attività di educazione ambientale e alimentare; promozione dei prodotti ittici locali con la messa in rete degli operatori economici legati al mondo della pesca e della ristorazione; creazione di un circuito unico delle sagre storiche.

Proviamo dunque a raccontarvi il nostro mare e le sue culture. Ma anche e soprattutto gli straordinari sapori delle nostre terre. Fateci sapere cosa ne pensate!



Gac Riviera Etna dei Ciclopi e delle lave

"Tu chiedi il mio nome, glorioso Ciclope;
io te lo dirò, ma tu dammi il dono che mi hai promesso.
Nessuno è il mio nome.
Nessuno mi chiamano padre e madre e tutti gli altri compagni".

Odissea
Omero



Le Specie del Mare dei Ciclopi

Le specie del Mare dei Ciclopi



Masculina da magghia
Engraulis encrasicolus



Aguglia
Belone belone



Alaccia
Sardinella aurita



Alalunga
Thunnus alalunga



Costardella
Scomberesox saurus



Lampuga
Coryphaena hippurus



Lanzardo
Scomber japonicus colias



Palamita
Sarda sarda



Pesce Sciabola
Lepidopus caudatus



Tombarello
Auxis thazard



Tonnetto
Euthynnus alletteratus



Masculina da magghia



La domanda che più spesso si sente ripetere nelle pescherie della costa catanese nei mesi estivi è: "Sunu da magghia?". Ovviamente si parla della "masculina" e la risposta non potrà che essere: "Talia, vivi vivi sunu!" A convincere gli avventori sono però i segni distintivi di questo pesce azzurro, valorizzato anche dal progetto dei Presidi Slow Food, ovvero la rottura delle branchie e la pezzatura. I pesci più piccoli attraversano infatti indisturbati le maglie della rete mentre quelli più grandi vi restano impigliati. Nel golfo di Catania, fra i porticcioli di San Giovanni li Cuti, Ognina e Aci Trezza, le famiglie che vivono di questo mestiere sono una trentina.

Dove vive

La masculina trova il suo habitat naturale nel golfo di Catania, dove si pesca da aprile a luglio, anche se il prodotto sotto sale è disponibile tutto l'anno. Il tratto di mare in cui è più facile incontrarle va da Capo Mulini a Capo Santa Croce, nel comune di Augusta, zona parzialmente posta sotto tutela dalla Riserva Naturale Marina delle Isole Ciclopi.

Come si pesca

Le tratte (questo il nome che si dà a Catania alle reti menaidi) hanno maglie di un centimetro di lato e sono lunghe circa 300 metri. La cattura avviene per l'imprigionamento della testa dell'alice nelle maglie della rete (da cui il nome *da magghia*) ed è ritenuta una antichissima tecnica di pesca improntata alla sostenibilità. A selezionare la pezzatura del pesce sono le stesse maglie che caratterizzano le reti da pesca, lasciando andar via i pesci di pezzatura più piccola.

Le Curiosità

La tecnica della menaide è praticata in tutto il Mediterraneo già dai tempi di Omero. In Italia le flottiglie che praticano la pesca tradizionale con la menaide, oltre che in questo tratto di Sicilia, oggi si trovano però esclusivamente in Campania, nella zona di Pisciotta e in alcuni piccoli centri della costa cilentana.

Valori nutrizionali per 100 g

Cento grammi di alici apportano all'organismo 16,8 grammi di proteine, 1,5 grammi di carboidrati, 2,6 grammi di grassi e 70 milligrammi di colesterolo.

100 g Masculina da magghia = 96 kcal

Pasta che Masculi



PASTA CHE MASCOLI

INGREDIENTI per 4 persone:

- ✓ 600 gr. di masculini
- ✓ 400 gr. di pasta (preferibilmente fresca e artigianale)
- ✓ un mazzetto di finocchietto selvatico
- ✓ 2 cipolle bianche ✓ 100 gr. di piselli
- ✓ salsa di pomodoro
- ✓ mix di pan grattato ("atturratu") e sale
- ✓ olio extra vergine di oliva
- ✓ vino bianco ✓ uva sultanina
- ✓ pinoli
- ✓ pepe g.b.
- ✓ salsa di pomodoro



PREPARAZIONE:

Riempite una casseruola con acqua e sale e mettetevi a bollire 2 pugnetti di uva sultanina. Riempite un altro pentolino di acqua e sale e mettete a bagno il finocchietto. Una volta cotto, toglierlo senza buttare l'acqua, perché il suo aroma intenso si sposerà benissimo con la pasta. Nell'acqua in cui è stato cotto il finocchietto cuocete dunque ora anche la pasta. Nel frattempo, in una padella soffriggete la cipolla con il finocchietto tritato finemente, il pepe e le alici fatte a pezzi. Infine, aggiungete i piselli, un po' di salsa di pomodoro a piacere e sfumate con il vino bianco. Le alici sono già particolarmente saporite, quindi non sarà necessario condire la salsa con del sale ma qualsiasi ricetta è ovviamente sempre soggetta al gusto personale dello chef e dei suoi commensali. Una volta completate le due cotture, la pasta va unita alla salsa di pomodoro precedentemente cotta in padella, in modo che possa prenderne tutto il condimento e tutto il suo sapore. A fuoco spento, arriva il tocco finale: aggiungete i pinoli e l'uva sultanina, mescolate per bene e gustate: la 'pasta che masculi' è ora pronta per essere servita. A piacere, è possibile spolverare ogni piatto con il pan grattato e il sale.

Aguglia



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. Si distingue anche per la colorazione azzurro-verdastra del dorso e per il colore verde della sua spina dorsale. I fianchi e il ventre sono argentei. Raggiunge il metro di lunghezza ma è comune tra i 30 e gli 80 cm.

Dove vive

È un pesce elegante e un instancabile migratore. È predatore e viaggia in banchi che si avvicinano alla costa in primavera ed autunno prevalentemente per la caccia. La maggiore reperibilità si riscontra quindi da Giugno ad Ottobre. Pur essendo molto comune sulle coste siciliane, il pescato è prevalente nella Calabria Ionica e in Campania.

Come si pesca

Le Aguglie vengono pescate soprattutto la notte con lenze da traina. Per attirarle si usa una potente luce chiamata lampara. Un altro sistema di pesca molto diffuso è quello dell'agugliara, una rete a circuizione, che lavora sempre la notte con la fonte luminosa. Si dice che quando compaiono annunciano il tempo cattivo. La taglia media è di 25 cm.

Le Curiosità

È una specie di discreta importanza commerciale. Viene venduta fresca e congelata. Ha carni bianche ottime, è ricercata soprattutto dai buongustai e il suo prezzo è sempre contenuto. Si pulisce come l'anguilla, incidendola all'altezza del collo per eliminare la pelle. Ottima alla griglia e in forno.

Valori nutrizionali per 100 g

Come tutto il pesce azzurro, contiene grassi simili a quelli vegetali, cioè acidi grassi polinsaturi, in particolare quelli omega-3 che costituiscono il 30% del totale degli acidi grassi, riducendo il livello di colesterolo "cattivo" nel sangue. Le sue carni sono particolarmente apprezzate per la loro bontà.

100 g Aguglia = 97 kcal

Tocchetti di Aguglia in umido alla siciliana



TOCCHETTI DI AGUGLIA IN UMIDO ALLA SICILIANA

INGREDIENTI per 4 persone:

- ✓ 800 gr. di Aguglia
- ✓ 100 gr. di pomodorini ben maturi
- ✓ 100 gr. di uva passa
- ✓ 100 gr. di pinoli già sgusciati
- ✓ 1 spicchio d'aglio
- ✓ 1 cipolla media
- ✓ Farina g.b.
- ✓ Prezzemolo tritato g.b.
- ✓ 1 pizzico di pepe nero
- ✓ Olio extravergine di oliva



PREPARAZIONE:

Tagliate a tocchetti l'aguglia, infarinate e fate dorare in olio ben caldo.

Prendete una padella, mettete dell'olio e fate ora dorare la cipolla tritata, a cui aggiungerete i pomodori maturi privi di semi. Fate cuocere per qualche minuto.

Unite l'uvetta precedentemente messa in acqua tiepida e poi fatta asciugare su uno straccio, attendete 5/6 minuti e aggiungete i pinoli, l'aglio e il prezzemolo, amalgamate bene e poi mettete in padella i tranci di Aguglia.

Pepate e poi mettete il coperchio e terminate la cottura a fuoco lento per circa 20 minuti.

Salate a vostro piacere e servite ben caldo.

Alaccia



L'Alaccia è un pesce azzurro che può raggiungere i 25-30 cm. Simile alla sardina, si differenzia per i colori molto evidenti appena pescata. Il dorso è azzurro-verde e i fianchi argentei. A metà del corpo corre una lunga linea longitudinale dorata mentre il muso e la pinna caudale sono nere. Il corpo è ricoperto da grandi squame.

Dove vive

È un pesce gregario, instancabile migratore e voracissimo predatore di animali planctonici. Vive sia in superficie che a profondità rilevanti. La maggiore concentrazione è riscontrabile nelle acque della Toscana, della Sicilia, della Calabria Ionica e della Puglia. La stagionalità di pesca è prevalentemente Primavera ed Estiva (da Maggio a Settembre) quando si avvicina alla costa per riprodursi.

Come si pesca

L'Alaccia viene pescata con maggior frequenza in Sicilia, soprattutto con reti a strascico o a circuizione. È talmente abbondante che a sua volta viene usata dai pescatori per innescare i palamiti di profondità, le nasse e le lenze da traina per la pesca della palamita e del tonno. Si pesca tutto l'anno, specialmente nei mesi caldi, quando avviene la riproduzione.

Le Curiosità

La presenza della linea mediana dorata e il colore vivo sono garanzie per l'acquisto, poiché segno di freschezza. È una specie molto deteriorabile, per questo viene commercializzata fresca, congelata e talvolta affumicata o inscatolata.

Ha carni poco apprezzate perché piene di spine ma, se opportunamente diliscata, si presta a ottime preparazioni gustose. Il prezzo contenuto ne fa una delle specie più apprezzate dalle cuoche siciliane che la trasformano in deliziose frittiture e gustosi involtini.

Valori nutrizionali per 100 g

Cento grammi di carne di Alaccia sono ricchi di selenio, vitamina A, zinco, ferro e calcio.
100 g di Alaccia = 212 kcal

Filetti di Alaccia su letto di peperoni appassiti in padella



FILETTI DI ALACCIA SU LETTO DI PEPERONI APPASSITI IN PADERELLA

INGREDIENTI per 4 persone:

- ✓ 600 gr. di Alaccia
- ✓ 3 peperoni
(meglio se di tre colori diversi)
- ✓ 1 spicchio d'aglio
- ✓ 1 limone
- ✓ Prezzemolo tritato
- ✓ Sale e pepe q.b.
- ✓ Olio extravergine di oliva



PREPARAZIONE:

Prendete una casseruola antiaderente e con un filo di olio fate scottare entrambi i lati di filetto.

In una padella fate arrostitire i peperoni, una volta cotti li spellate e ricavate delle strisce di almeno 2 cm per quanto è lungo il peperone.

Prendete un piatto da portata e adagiate all'interno queste strisce di peperoni alternando i colori (rosso, giallo, verde).

Prendete i filetti di Alaccia che avete cotto e poneteli sui peperoni.

Condite con olio extravergine di oliva, gocce di limone, sale, pepe e prezzemolo fresco tritato. Spolverate con aglio tritato finemente.

Alalunga



L'Alalunga ha il dorso di colore azzurro cupo, i fianchi azzurrognoli e il ventre argenteo. Il corpo è fusiforme, più slanciato nei giovani e più panciuto negli adulti. Può superare il metro di lunghezza e raggiungere i 30 kg di peso. Può confondersi con il tonno, dal momento che appartengono alla stessa famiglia; per riconoscerlo basta però osservare la pinna pettorale lunghissima, dalla quale prende il nome, l'occhio molto grande, il colore della carne, bianca e non rossa come quella del tonno.

Dove vive

L'Alalunga vive nelle acque calde e temperate della Sicilia, con una discreta presenza nei mari della Calabria Ionica e predilige le acque profonde.

Vive al largo e si avvicina alla costa per la riproduzione, tra l'estate e l'autunno.

Come si pesca

L'Alalunga è un pesce pelagico. Si cattura attraverso reti a circuizione, tonnare volanti e "alalongare", specifiche per la pesca di questi esemplari.

È oggetto anche di pesca a traina. Si trova tutto l'anno ma le catture maggiori avvengono tra luglio e settembre. La taglia minima consentita è di 40 cm.

Le Curiosità

Le carni dell'Alalunga sono rosacee e di ottima consistenza, a basso contenuto di grassi. La sua freschezza, se venduto a tranci, è data proprio dal colore bianco/rosato e dalla sua compattezza. Se viene venduto intero, in caso di piccoli esemplari, è necessario controllare che l'occhio sia vispo e la pelle umida.

Specie di grande rilevanza per l'industria conserviera, viene commercializzata fresca, congelata, inscatolata ed essiccata.

Valori nutrizionali per 100 g

L'Alalunga vanta un'altissima percentuale di parte edibile, come tutti i tinnidi, ovvero ben il 90%. Circa la metà dei grassi contenuti sono polinsaturi, i famosi omega-3. È ricco di vitamina A e di niacina.

100 g Alalunga = 159 kcal

Scialatielli con amatriciana di Alalunga e Pachino



SCIALATIELLI CON AMATRICIANA DI ALALUNGA E PACHINO

INGREDIENTI per 4 persone:

- ✓ 500 gr. di scialatielli
- ✓ 300 gr. di Alalunga
- ✓ 300 gr. di pomodorini maturi
- ✓ 2 spicchi d'aglio
- ✓ 10 olive nere
- ✓ Qualche foglia di basilico
- ✓ Sale e pepe q.b.
- ✓ Olio extravergine di oliva



PREPARAZIONE:

Soffriggete in un tegame gli spicchi d'aglio e l'olio di oliva, aggiungete i pomodorini tagliati o schiacciati e infine tagliate a tocchetti l'Alalunga.

Lasciate cuocere il tutto per una ventina di minuti a fiamma bassa, sminuzzate il pesce con un cucchiaino di legno e alla fine mettete le olive snocciate.

A parte, lessate gli scialatielli, scolateli al dente e conditeli con il sugo preparato precedentemente.

Mescolate bene, aggiungendo un po' di pepe e delle foglie di basilico fresco.

Costardella



La Costardella presenta una colorazione blu-violaceo sul dorso, con una demarcazione netta sui fianchi, che sono di color argento. Il corpo presenta una forma allungata e aghiforme. La mascella e la mandibola si prolungano in una specie di becco. È ricoperta di piccole scaglie. Generalmente non supera i 25 cm di lunghezza. Può confondersi con l'aguglia: la differenza tra i due pesci la fa soprattutto il becco che nella Costardella è più sottile, più corto e ricurvo verso l'alto. Inoltre questo pesce è più panciuto e meno allungato rispetto all'aguglia.

Dove vive

Abita le acque temperate dei mari siciliani, con una particolare diffusione nel bacino dello Stretto di Messina. Vive in banchi numerosi, è abbastanza vorace, si nutre di piccoli pesci e molluschi e si avvicina alle coste nel periodo autunnale per riprodursi.

È predata da tonni, palamite, pesci spada, delfini e perfino uccelli marini.

Come si pesca

La Costardella viene pescata con reti da circuizione, come l'aguglia. La sua pesca è abbondante nei mesi estivi, tra luglio e agosto. A Messina le reti utilizzate per la sua cattura vengono chiamate "raustine". La sentinella sulla barca vedetta, dotata di un albero a prora di oltre 3 mt per l'avvistamento, segnala il banco alle altre barche che calano la rete.

Le Curiosità

La Costardella rappresenta, insieme al pesce spatola, il pesce della tradizione messinese. Ha carni molto pregiate ma poco conosciute ed apprezzate, che vengono commercializzate fresche o conservate sotto sale. Si consumano fritte e accompagnate con cipolla marinata in acqua e aceto, nonché in umido. Talvolta vengono messe sotto sale nei cosiddetti "cugnetti", particolari contenitori in legno. Il segreto per cucinare la Costardella è infilare il becco nella coda ottenendo un anello che renderà la cottura più semplice. Per pulirla non occorre togliere la testa, ma è sufficiente incidere il ventre con un coltello per estrarre le interiora.

Valori nutrizionali per 100 g

La Costardella detiene gli stessi valori nutrizionali di specie affini, come l'aguglia.

È considerato un pesce semigrasso.

100 g Costardella = 106 kcal

Spiedini di Costardella impanati



SPIEDINI DI COSTARDELLA IMPANATI

INGREDIENTI per 4 persone:

- ✓ 4 Costardelle private delle lische
- ✓ 4 cucchiaini di pangrattato
- ✓ 4 cucchiaini di pecorino romano grattugiato
- ✓ 4 cucchiaini di parmigiano reggiano grattugiato
- ✓ 1 limone
- ✓ 1 spicchio d'aglio
- ✓ 1 ciuffo di prezzemolo
- ✓ Sale fino
- ✓ Pepe nero
- ✓ Olio extravergine di oliva



PREPARAZIONE:

Condite il pangrattato con prezzemolo, aglio tritato, olio, pecorino, parmigiano reggiano, buccia di limone, sale e pepe.

Dopo aver eliminato le lische, prendete i filetti di costardella e impanateli in modo da fare degli spiedini, successivamente li metterete in una teglia da forno per 10-12 minuti a 180°.

Quando sono pronti li impiattiamo e decoriamo con zeste di limone, prezzemolo tritato e olio extravergine di oliva.

Lampuga



La Lampuga ha il corpo fusiforme e compresso ai lati, con la pinna dorsale molto allungata, quasi a formare una criniera. Il dorso è di colore 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. Gli esemplari adulti di maschi hanno una piccola gobba sulla nuca. Possono raggiungere anche i 2 mt di lunghezza ma i più comuni non superano 1 mt.

Dove vive

È pescato durante tutto l'anno ma si avvicina alle coste solo in Primavera (da Aprile a Giugno), periodo durante il quale inizia la riproduzione. La Lampuga abita le acque della Sicilia e della Campania e si muove in piccoli gruppi. È un animale velocissimo e uno straordinario predatore. Le sue prede preferite sono: sardine, acciughe, pesci volanti, sgombri e sugherelli.

Come si pesca

Si prediligono i mesi estivi ed autunnali e vengono catturate con reti a circuizione o con reti da posta in superficie. Amano stare all'ombra di corpi galleggianti o di navi e per questa ragione i pescatori siciliani utilizzano fogli di palma chiamati "cannizzi" per poterle catturare, praticando la cosiddetta "pesca d'ombra" quando si radunano in piccoli gruppi. La taglia minima prevista è 60 cm.

Le Curiosità

Quando la Lampuga viene pescata, le sue tonalità di colore brillanti si affievoliscono; ciò non è motivo di poca freschezza. Come per le altre specie occorre controllare l'occhio vivo, le branchie e la tonicità del corpo.

Ha carni ottime, compatte ma apprezzate solo in alcune regioni. Si presta a molte preparazioni ed è facile pulirla e filettarla. Viene commercializzata prevalentemente fresca. È un pesce semigrasso che può essere consumato fresco ma anche congelato, essiccato e trasformato.

Valori nutrizionali per 100 g

Le carni della Lampuga sono ricche di vitamina A e sali minerali, principalmente fosforo, zinco, magnesio e potassio. La Lampuga è un pesce magro, contiene infatti meno dell'1% di grassi. Contiene vitamina A, B, B2, PP, B5, B6, B12, C, D, E e K.

100 g Lampuga = 117 kcal

Paccheri di Gragnano con Lampuga ed erbe aromatiche



PACCHERI DI GRAGNANO CON LAMPUGA ED ERBETTE AROMATICHE

INGREDIENTI per 4 persone:

- ✓ 300 gr. di "paccheri" di Gragnano
- ✓ 200 gr. di Lampuga
- ✓ 120 gr di pomodori datterini
- ✓ 1 limone
- ✓ 1 spicchio d'aglio
- ✓ Erba cipollina fresca
- ✓ Aneto fresco
- ✓ Timo fresco
- ✓ Prezzemolo
- ✓ Sale e pepe q.b.
- ✓ Olio extravergine di oliva



PREPARAZIONE:

Sfilettate la lampuga ottenendo dei filetti da cui andrete a ricavare dei cubetti. Con gli avanzi del pesce farete poi un brodo.

Prendete la padella e versate un filo di olio, tritate l'aglio, fate soffriggere e successivamente aggiungete i datterini freschi, un pizzico di sale e pepe e fate cuocere. In seguito, mettete i cubetti di lampuga e le erbe fresche in padella.

Fate cuocere i paccheri al dente e, quando pronti, versateli in padella dove andrete a mantecare il tutto.

A mantecatura completata, aggiungete la buccia di un limone tagliata molto sottile e un po' di prezzemolo tritato fresco.

Decorate il piatto con un filo di olio e zeste di limone fresco.

Lanzardo



Il Lanzardo ha il corpo slanciato e il muso appuntito, può raggiungere i 50 cm di lunghezza ma è comune intorno ai 20 cm. Il dorso è di colore verde-blu, con sfumature giallastre e macchie scure lungo i fianchi. Le pinne dorsali sono ben separate tra di loro. Può confondersi con lo sgombro, dal quale si distingue per la livrea piena di macchie e striature e maggiori dimensioni dell'occhio.

Dove vive

Il Lanzardo vive in banchi, effettuando grandi migrazioni stagionali e avvicinandosi alla costa nei mesi estivi. Si nutre di pesci e di plancton. È presente lungo tutte le coste italiane, con una maggiore frequenza nei mari che bagnano la Puglia. Il Lanzardo viene pescato più abbondantemente tra Giugno ed Agosto, quando l'attività di riproduzione si intensifica e lo porta ad emergere più spesso in superficie

Come si pesca

Si cattura specialmente di notte, con reti da circuizione che circondano il banco di pesce richiamato in superficie da una fonte luminosa, la "lampara". Può essere pescato anche con reti da posta, a strascico o da volanti. Si pesca tutto l'anno con particolare concentrazione tra Giugno e Agosto.

Le Curiosità

Le carni devono essere sode, l'occhio vivo e convesso e i colori ancora vivaci. Ha carni morbide ma leggermente più grasse rispetto agli altri esemplari di pesce azzurro ed è gustoso quanto lo sgombro. Si consuma fresco ma viene commercializzato anche conservato, in salamoia e talvolta congelato. È ottimo sfilettato e servito crudo, preparando una semplice marinatura con olio, limone, sale e pepe.

Valori nutrizionali per 100 g

Le sue carni presentano un contenuto in proteine elevato e un tenore in grassi variabile con la taglia e il periodo riproduttivo. I grassi del Lanzardo sono ricchi di acidi grassi omega-3 che rappresentano il 26% degli acidi grassi totali. Cento grammi di parte edibile di lanzardo sono ricchi di vitamine A, B1, C e D.

100 g Lanzardo = 116 kcal

Lanzardo al cartoccio con olive cerasuola



LANZARDO AL CARTOCCIO CON OLIVE CERASUOLA

INGREDIENTI per 4 persone:

- ✓ 2 Lanzardi di circa 300 gr.
- ✓ 100 ml. di aceto di vino bianco
- ✓ 400 ml. di vino bianco
- ✓ 10 olive cerasuola
- ✓ 10 gr. di capperi di Salina
- ✓ 1 spicchio d'aglio
- ✓ Origano secco q.b.
- ✓ Sale e pepe q.b.
- ✓ Olio extravergine di oliva
- ✓ Carta alluminio per il cartoccio



PREPARAZIONE:

Pulite i lanzardi, eviscerateli, lavateli e asciugateli. Metteteli in una pirofila, irrorateli con l'aceto e vino bianco e fate riposare per un paio d'ore in luogo fresco.

Nel frattempo battete leggermente le olive con un pestacarne in modo che si aprano, privatele dei noccioli e tritatele con i capperi e l'aglio, poi unite al trito un cucchiaino di origano.

Sgocciolate i lanzardi, metteteli nella carta di alluminio e farcite l'interno con una parte del trito preparato. Distribuite poi il rimanente all'esterno, irrorate con dell'olio, sale e pepe e chiudete il tutto come una caramella, ponendo in una pirofila.

Cuocete in forno caldo a 180° per 15 minuti.

Quando andrete ad impiattare, versate un filo di olio extravergine di oliva.

Pagello



Il Pagello è un pesce dal corpo ovale rosato, con squame grosse ben delineate. Il profilo del capo è obliquo, ha il dorso di color rosso-rosato, i fianchi rosei e argentei con toni azzurri, sugli occhi una macchia azzurra. Come colorazione mimetico-difensiva la livrea presenta larghe fasce verticali rosso-brune. La lunghezza media si aggira su 20-30 cm. È una specie gregaria frequente dai 20 ai 100m su fondi rocciosi, sabbiosi, fangosi. Mostra migrazioni stagionali dalla costa a mari più profondi. È una specie ermafrodita proteroginia, con cambio di sesso a 2 anni. È onnivoro ma principalmente si ciba di piccoli pesci ed invertebrati.

Dove vive

Il Pagello è una specie demersale e gregaria, che si spinge non oltre i 300 mt di profondità. I giovani vivono in prossimità della costa ed in inverno scendono in acque più profonde; le forme adulte del fragolino vivono su fondi coralligeni, sabbiosi, fangosi e melmosi. È frequente nei mari dell'Alto Adriatico, della Sicilia e della Campania.

Come si pesca

Il Pagello viene pescato principalmente con reti a strascico, reti a traino pelagico (volanti), reti da posta, palangari di fondo, nasse e lenze a mano.

Le Curiosità

Il Pagello è commercializzato principalmente fresco e può essere classificato come specie non grassa e digeribile. Il Pagello, come ogni altro pesce bianco, trova le sue preparazioni ideali alla grigliata, al forno o "al cartoccio".

Valori nutrizionali per 100 g

Dal punto di vista nutrizionale, 100 grammi di parte edibile di Pagello in media contengono 21 g di proteine, 1 g di carboidrati e 1.9 g di grassi.

100 g Pagello = 101 kcal

Pagello in terracotta al profumo di mare



PAGELLO IN TERRACOTTA AL PROFUMO DI MARE

INGREDIENTI per 4 persone:

- ✓ 1 Pagello da circa 300 gr.
- ✓ 1 limone non trattato
- ✓ 100 gr. di patate piccole
- ✓ 1 cipolla piccola
- ✓ 1 spicchio d'aglio
- ✓ 5 pomodorini
- ✓ 150 ml. di vino bianco secco
- ✓ 2 cucchiaini di pangrattato
- ✓ 1 mazzetto piccolo di prezzemolo
- ✓ Timo fresco q.b.
- ✓ Sale fino q.b. ✓ Pepe bianco q.b.
- ✓ Olio extravergine di oliva



PREPARAZIONE:

Irrorate il pesce con il succo di metà limone; fate 3 incisioni e inserite tre fettine del limone rimasto.

Prendete una terrina, coprite il fondo ben oleato con patate affettate sottili, anelli di cipolla, uno spicchio d'aglio schiacciato, pomodorini, sale, pepe e un pizzico di timo fresco.

Successivamente, irrorate con del vino bianco e dell'olio extravergine di oliva e adagiate il pagello.

Spolverate con il prezzemolo tritato, il pangrattato, uno spicchio d'aglio tritato e distribuite il tutto sul pesce.

Cuocete in forno a 180° per 20 minuti circa.

Palamita



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, dal momento che appartiene alla stessa famiglia. Può confondersi con il tonnetto striato, dal quale si distingue per le righe dorsali oblique e con il tonno pinna gialla, dal quale si distingue per le pinne dorsali, brevi nella palamita, triangolari e lunghe nel tonno.

Dove vive

La Palamita è un pesce che abita nelle acque costiere di Sicilia, Puglia, Campania e Liguria, e si pesca principalmente nei mesi di Aprile, Maggio e Giugno. Non supera la profondità di 200 mt e si avvicina alle coste tra agosto e dicembre e tra gennaio e maggio.

Come si pesca

È una specie tenace e combattiva, preda ambita dai pescatori sportivi. Il suo carattere gregario e predatore ne consente la cattura in banco con tonnare fisse oppure volanti ma anche con reti da traino e reti derivanti dette "palamitare". Presente nei nostri mari tutto l'anno, ha periodi di pesca più floridi che coincidono con l'avvicinamento delle palamite ai litorali costieri, durante la primavera e l'estate. La taglia minima pescabile è di 25 cm.

Le Curiosità

È una specie di notevole interesse commerciale, molto ricercata sui banchi dei mercati di alcune regioni. Viene commercializzata fresca, congelata e inscatolata. Normalmente viene venduta a tranci, per cui la freschezza si può notare dal colore rosato della carne e dalla sua compattezza. Possiede qualità organolettiche simili a quelle del tonno, ma le sue carni sono più saporite. Le scaglie essiccate della Palamita sono molto apprezzate in Giappone dove rappresenta l'alimento base del "dashi", il brodo giapponese.

Valori nutrizionali per 100 g

La Palamita è conosciuta per avere proprietà terapeutiche, grazie all'alto contenuto di zinco che ha proprietà protettive nei confronti del sistema immunitario.

100 g Palamita = 177 kcal

Involtini di melanzane in polpa di Palamita



INVOLTINI DI MELANZANE IN POLPA DI PALAMITA

INGREDIENTI per 4 persone:

- ✓ 400 gr. di polpa di Palamita
- ✓ 300 gr. di melanzane
- ✓ 4 cucchiaini di pangrattato
- ✓ 2 tuorli d'uovo
- ✓ 1 spicchio d'aglio
- ✓ Prezzemolo tritato q.b.
- ✓ Rosmarino q.b.
- ✓ Sale e pepe in grani q.b.
- ✓ Olio extravergine di oliva



PREPARAZIONE:

Affettate la melanzana da un'estremità all'altra ricavandone 10 fette, salate queste ultime e tenetele nello scolapasta a spurgare.

Nell'attesa passate al mixer la polpa di palamita ed amalgamatela con i tuorli d'uovo, un cucchiaino di pangrattato, aceto, sale, pepe macinato e prezzemolo tritato.

Distribuite poi il composto sulle fette di melanzana spurgate, leggermente strizzate e arrotolatele fermando gli involtini con gli stecchini.

Cuocete gli involtini di palamita in padella con un filo d'olio caldo aromatizzato con aglio e rosmarino.

Serviteli liberati dagli stecchini, irrorati con il sughetto di cottura e guarniti a piacere.

Pesce Sciabola



Il Pesce Sciabola raggiunge i 9 kg di peso ed i 2,10 mt di lunghezza, ha un corpo compresso e nastriforme di colore argentato, è privo di scaglie e ha la particolarità di lasciare un bel colore argento sulle mani o sugli oggetti che vi entrano in contatto. Ha la bocca armata di denti lunghi e aguzzi, presenti sia sulla mascella superiore sia su quella inferiore. La mandibola è molto prominente. La femmina è più longeva del maschio, che supera anche per dimensione.

Dove vive

Il Pesce Sciabola, localmente noto come “Spatola”, vive a profondità variabili tra i 100 ed i 400 metri ed abita le acque di Campania, Calabria e Sicilia.

Come si pesca

Il Pesce Sciabola viene catturato prevalentemente come specie accessoria (by-catch) della pesca al nasello ed è utilizzato nelle pezzature più grandi dagli stessi pescatori per il consumo personale o addirittura rigettato in mare. Un tempo invece rappresentava una risorsa ittica importante per i pescatori siciliani. Viene pescato prevalentemente con palangari di profondità, ma si può catturare anche con reti a strascico e tremagli. La frequenza di pesca è costante per tutto l'anno, con picchi tra luglio e ottobre.

Le Curiosità

La freschezza del prodotto è verificabile dal colore vivo della pelle e dell'occhio, oltre che dalla compattezza delle carni che non devono rompersi facilmente. Il Pesce Sciabola deve essere maneggiato con cura, in quanto a causa dei denti estremamente robusti, ha bocca tagliente anche da morto. La carne è soda, molto bianca con sfumature rosate, facilmente separabile sia dalla lisca che dalla pelle. Ha poche spine facilmente eliminabili, ha un sapore delicato e molto neutro, che mantiene intatto per alcuni giorni.

Valori nutrizionali per 100 g

È classificato come pesce magro, particolarmente digeribile e con un buon contenuto di acidi grassi omega-3.

100 g Pesce Sciabola = 102 kcal

Rotolini di Pesce Sciabola al forno



ROTOLINI DI PESCE SCIABOLA AL FORNO

INGREDIENTI per 4 persone:

- ✓ 4 filetti di Pesce Sciabola da circa 200 gr. l'uno
- ✓ 8 fette di pancetta
- ✓ 50 gr. di nocciole tritate
- ✓ 3 spicchi d'aglio
- ✓ 8 foglie di salvia
- ✓ 2 rametti di rosmarino
- ✓ Sale e pepe q.b.
- ✓ Olio extravergine di oliva



PREPARAZIONE:

Sfilettate il pesce sciabola ricavandone quattro filetti da 200 g l'uno.

Dividete ciascun filetto a metà da un'estremità all'altra e distribuite sopra un trito di aglio, rosmarino, salvia e nocciole, poi salate e pepate leggermente.

Dividete ancora a metà i filetti qualora fossero troppo lunghi ed iniziate ad arrotolarli in modo tale che il trito aromatico rimanga all'interno del rotolino.

Avvolgete ciascun rotolo in una fettina di pancetta e fermate con uno o due stecchini.

Adagiate i rotolini su di una teglia da forno, foderata con carta forno ed infornateli a 180° per circa 15 minuti.

Quando andrete ad impiattare, decorate con un filo di olio extravergine di oliva.

Tombarello



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 il chilo e mezzo di peso.

Dove vive

Il Tombarello vive in gruppi numerosi con individui della stessa taglia, in acque profonde e si sposta lungo la costa alla ricerca di cibo, tra cui sardine e piccoli pesci. Molto comune su tutte le coste del nostro paese, con una prevalente presenza nella Sicilia settentrionale e nella Puglia Ionica, si avvicina al litorale nei mesi estivi. È un pesce che predilige le acque calde.

Come si pesca

È molto presente nei mesi primaverili ed estivi lungo tutte le coste italiane, nel periodo della riproduzione. Viene pescato con le tonnare e con le reti a circuizione, con le reti derivanti e talvolta con le lampare.

Le Curiosità

La compattezza della carne, oltre alla vivacità del colore, è importante indice di freschezza. Le carni del Tombarello sono rosse e la sua degustazione è caratterizzata talvolta da una certa "oleosità" che lo rende poco apprezzato. Per questo motivo il Biso non ha un alto valore commerciale ed è una specie di modesto interesse, pur contenendo le stesse proprietà organolettiche del tonno.

Si commercializza fresco, inscatolato, sott'olio oppure essiccato. Viene venduto a tranci, talvolta come tonnetto.

Valori nutrizionali per 100 g

100 g Tombarello = 160 kcal

Carpaccio di Tombarello e carciofi con cedro e granella di mandorle



CARPACCIO DI TOMBARELLO E CARCIOFI CON CEDRO E GRANELLA DI MANDORLE

INGREDIENTI per 4 persone:

- ✓ 1 filetto di Tombarello di circa 400 gr.
- ✓ 2 carciofi
- ✓ 2 cucchiaini di granella di mandorle
- ✓ 1 cedro (oppure un lime o un limone)
- ✓ Qualche rametto di timo fresco
- ✓ Sale nero
- ✓ Pepe bianco
- ✓ Olio extravergine di oliva



PREPARAZIONE:

Mettete i filetti di tombarello su un tagliere, con la pelle rivolta verso il basso e, usando un coltello molto affilato, cominciate a ricavare le singole fettine per il carpaccio, tagliando il filetto a partire dal centro.

In seguito pulite i carciofi, visto che li utilizzerete a crudo, eliminando completamente il gambo e buona parte della punta e delle foglie. Poi, tagliate à-la-julienne il cuore dei carciofi.

Prendete una ciotola, riempitela di acqua e limone e ponetevi all'interno i carciofi precedentemente tagliati, evitando che si scuriscano per effetto dell'ossidazione.

Preparate l'emulsione, orientandovi su una proporzione di tre parti di olio extravergine di oliva ed una di succo di cedro.

Emulsionate per bene e poi, agendo rapidamente per evitare che l'emulsione si smonti, versatela sul carpaccio, che completerete distribuendo un po' di granella di mandorle e di foglioline di timo su ogni porzione. Salate usando il sale nero e date una leggera macinata di pepe bianco.

Tonnetto



Il Tonnetto, anche detto Alletterato, appartiene alla famiglia dei tinnidi. Ha il corpo allungato, fusiforme, un occhio piccolo e circolare e la mandibola poco prominente. È inconfondibile per il colore del dorso azzurro-nerastro, attraversato da numerose linee sinuose scure e segnato da macchie rotonde scure. La sua pelle è liscia e priva di squame. I fianchi e il ventre sono argentei. Raggiunge il metro di lunghezza ma è comune tra i 30 e gli 80 cm. Può confondersi con il biso o tombarello, nel quale le pinne dorsali sono separate e distanti e non contigue come quelle dell'alletterato. Può confondersi col tonno, che però è di dimensioni maggiori.

Dove vive

Le aree di maggior concentrazione di questo esemplare sono la Sicilia Orientale e la Puglia Ionica, con una discreta presenza anche nella Calabria Ionica.

Ama le acque calde e compie grandi migrazioni legate al ciclo riproduttivo, che coincide con la primavera e l'estate.

Come si pesca

Viene catturato per mezzo di palangari derivanti, reti a circuizione e reti da posta. Le catture più massicce si hanno tra aprile e settembre.

Le Curiosità

Ha carni molto simili a quelle del tonno e le qualità organolettiche sono le medesime.

Il colore deve essere brillante, l'occhio vispo e convesso.

La freschezza nel trancio si può notare dal colore rosso vivo della carne.

Si consuma fresco, solitamente venduto a tranci, oppure congelato.

Valori nutrizionali per 100 g

L'Istituto Nazionale della Nutrizione indica il Tonnetto tra le specie ittiche ad alto apporto proteico (20,50 g su 100 g di parte edibile). Ha un contenuto in carboidrati basso (0,56 g) ed un contenuto in grassi pari a 4,17 g. Calcio, ferro e fosforo sono presenti nella parte edibile così come vitamine A e B.

100 g di Tonnetto = 106 kcal

Tonnetto scottato al vapore con cipolla di Giarratana caramellata



TONNETTO SCOTTATO AL VAPORE CON CIPOLLA DI GIARRATANA CARAMELLATA

INGREDIENTI per 4 persone:

- ✓ 500 gr. di Tonnetto in tranci
- ✓ 4 Cipolle di Giarratana
- ✓ 125 ml. di glassa di aceto balsamico
- ✓ 10 foglie di menta fresca
- ✓ 2 cucchiaini di zucchero
- ✓ Sale q.b.
- ✓ Pepe bianco q.b.
- ✓ Olio extravergine di oliva



PREPARAZIONE:

Prendete dei tranci di Tonnarello, eliminate spine e pelle in modo da ottenere delle fette ben pulite.

Potete cuocerli sia arrostiti sia al vapore.

Riscaldare una padella, adagiando le fette di pesce dove andrete a salarlo e peparlo, fate cuocere 3 o 4 minuti ogni lato.

Prendete una padella e versate dell'olio di oliva, la cipolla di Tropea fatta a rondelle molto sottili e a cottura terminata versate lo zucchero e l'aceto balsamico in modo da farlo diventare agrodolce.

Prendete un piatto da portata dove andrete ad impiattare la cipolla con un coppapasta, il tonno lo andrete a tagliare a losanga (tipo tagliata) e lo metterete a ventaglio nel piatto, in modo da completare il piatto con la glassa di aceto balsamico e con olio extravergine di oliva e mentuccia.



Gruppo di Azione Costiera
Riviera Etnea dei Ciclopi e delle Lave s.c.c. a.r.l.
Aci Castello (CT) - Via Dante n. 28
Tel. 095/7371148
gacrivieraetnea@pec.it

www.gacrivieraetnea.it