

# La scelta giusta

## La spesa consapevole con il vostro personal fish shopper



Una guida pratica, rivolta a tutti i consumatori e agli appassionati di pesce, per imparare qualche trucco utile all'acquisto consapevole dei prodotti ittici, per conoscere quanti e quali specie alternative a quelle più conosciute esistano nei nostri mari. Sono tutte varietà ittiche del Mar Mediterraneo con alto valore organolettico e nutrizionale. In questo modo il risparmio e la qualità saranno garantite. Buona spesa!

### Suro in insalata con aceto balsamico e confetture

#### Ingredienti per 4 persone

un suro di media grandezza a testa  
tarassaco (foglie)  
insalata belga  
Insalata riccia  
spinaci  
aceto balsamico  
gelatine di pesca e di lampone  
olio extravergine di oliva • sale

#### Preparazione

Decapitare, eviscerare, squamare e pulire bene i suri; togliere in particolare le grosse



squame della linea laterale. Sfilettare i suri lasciando la pelle e ricavarne dei piccoli tranci. Passare i tranci in olio caldo per circa 3 minuti aggiustando di sale. Preparare in un piatto un letto con le 4 essenze vegetali (tarassaco, insalata belga, insalata riccia, spinaci) e disporvi i tranci di suro; guarnire con aceto balsamico, un filo di olio extravergine di oliva e le gelatine di pesca e di lampone.

*Leone*

## LA SCELTA

**Nome:** SGOMBRO **Come riconoscerlo:** occhio non molto grande; bocca grande munita sulle mascelle di denti conici piccoli, presenti anche sul vomere e sul palato. **COLORAZIONE:** verde-bluastro dorsalmente, bianco-argentea giallastra sui fianchi, bianca sul ventre; presenza sul dorso di linee nerastre trasversali, ad andamento sinuoso, che ventralmente giungono appena al di sotto della linea laterale.



### IN ETICHETTA NON DEVE MAI MANCARE

- Denominazione commerciale: Sgombro
- Provenienza: Mediterraneo e Atlantico settentrionale
- Pescato o allevato: questa specie può essere solo pescata.
- Fresco o congelato: sull'etichetta deve essere riportato se trattasi di fresco o congelato.
- Stagione e regole: si trova tutto l'anno anche se si pesca nel Mediterraneo nei mesi da novembre a luglio
- Valori delle carni: specie importante per l'industria della pesca e per quella conserviera, commercializzata fresca, congelata, affumicata e inscatolata. Il sapore peggiora progressivamente con l'invecchiamento del prodotto, anche a causa del contenuto in grassi, che possono irrancidire.
- Valori nutrizionali (valori per 100g): 18,7 g di proteine e 16,1 di grassi, con un apporto calorico di 220 kcal. Fonte: INRAN

## L'ALTERNATIVA

**Nome:** SURO O SUGARELLO

**Come riconoscerlo:** linea laterale arcuata formata a da squame molto allungate simili ad una cerniera. Sopra la linea laterale principale esiste un'altra linea laterale estesa lungo quasi tutto il dorso.



### IN ETICHETTA NON DEVE MAI MANCARE

- Denominazione commerciale: Suro o Sugarello
- Provenienza: Mediterraneo: specie comune. Atlantico orientale: specie comune, presente dalla Norvegia al Sud Africa.
- Pescato o allevato: questa specie può essere solo pescata.
- Fresco o congelato: sull'etichetta deve essere riportato se trattasi di un prodotto fresco o congelato.
- Stagione e regole: si può trovare tutto l'anno anche se il periodo migliore per la pesca di questa specie nel Mediterraneo parte dalla primavera fino a tarda estate ma nel Mediterraneo mai sotto i 15 cm.
- Valori delle carni: specie di buon interesse sui nostri mercati; carni molto gustose, carni variamente apprezzate. Ideale con insalate fresche - verdi e due gocce di un ottimo balsamico
- Valori nutrizionali (valori per 100g): Proteine 18,3 (g); Grassi 3 (g), Energia 104 (kcal) Fonte: INRAN
- \* La taglia minima è la misura indicata per legge al di sotto della quale la specie in oggetto non può essere pescata e commercializzata.