

# 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 che vogliono imparare qualche trucco utile ad acquistare i prodotti ittici in modo consapevole e conoscere quanti e quali specie ittiche alternative a quelle più conosciute esistano nei nostri mari. Sono tutte specie ittiche del Mar Mediterraneo con alto valore organolettico e nutrizionale. In questo modo il risparmio e la qualità saranno garantiti... Buona spesa!**

### Grongo in salsa di cavolo nero e salsa di aglio affumicato

#### Ingredienti per 4 persone

800 gr filetto di grongo  
400 gr cavolo nero • 30 gr aglio nero  
200 gr brodo di pesce • 1 foglia alloro  
5 gr zenzero fresco • 20 cl Marton's gin  
olio extravergine d'oliva • sale • pepe

#### Preparazione

Suddividere il grongo in parti uguali, salare e pepare e cucinare in un sauté con un filo di olio extravergine d'oliva pochi minuti fino a che le carni non diventino chiare.

Tagliare il cavolo nero nelle coste centrali e sbollentarlo in acqua leggermente salata. Raffreddarlo subito in acqua

e ghiaccio e farla sciugare, poi tagliarlo in losanghe lunghe 6 o 7 cm.

A questo punto saltare il cavolo nero con olio extravergine d'oliva, scaldarlo senza farlo soffriggere senza acqua.

Per la salsa all'aglio mettere olio extravergine d'oliva, una foglia d'alloro e 20 cl di Marton's gin. In una casseruola fare andare olio extravergine d'oliva e 5 gr di zenzero fresco, fare scaldare e dai primi cenni di bollore spegnere e frullare tutto emulsionando bene.

Infine, fare un letto di cavolo nero dove disporre il Grongo e intorno alcune gocce di salsa.

*Leoni*

## LA SCELTA



Nome: ANGUILLA

Come riconoscerlo: corpo serpentiforme allungato che può arrivare a 150 cm circa di lunghezza massima. Bocca con mascella inferiore leggermente sporgente rispetto alla mascella superiore. Pinna dorsale molto lunga che inizia nettamente dietro la pinna pettorale ed anteriormente. Ha una colorazione molto variabile in rapporto all'habitat, alla taglia ed allo stadio di sviluppo dei soggetti: olivastra, grigio-brunastri o nerastra dorsalmente; bianca o giallastra sul ventre.

#### IN ETICHETTA NON DEVE MAI MANCARE

- Denominazione commerciale: *Anguilla*
- Provenienza: *le anguille migrano dal mare nelle acque dolci allo stadio giovanile, per poi ritornarvi quando è prossima la maturazione sessuale; qui si riproducono e poi, secondo lo stato attuale delle conoscenze muoiono. L'area riproduttiva dell'Anguilla è localizzata in un'ampia zona dell'Atlantico in prossimità del Mar dei Sargassi e delle Isole Bermude. Si trova comunemente nel Mediterraneo e acque dolci afferenti. In Italia sono particolarmente diffuse nel delta del Po, quindi nelle lagune Venete e di Comacchio e negli stagni della Sardegna. L'Italia è il principale produttore europeo di anguilla. Atlantico orientale e acque dolci afferenti: specie molto comune, presente dal Mar Bianco e dall'Islanda fino al Marocco settentrionale.*

## L'ALTERNATIVA



Nome: GRONGO

Come riconoscerlo: corpo serpentiforme allungato che può arrivare a 300 cm circa di lunghezza massima. testa alquanto compressa dorsalmente, con muso lungo ed arrotondato. Bocca ampia, con labbra piuttosto grosse, carnose. Pinna dorsale molto lunga che inizia circa a livello della pinna pettorale o appena dietro. Presenta una colorazione: grigia, chiara o scura, dorsalmente; più pallida centralmente.

#### IN ETICHETTA NON DEVE MAI MANCARE

- Denominazione commerciale: *Grongo*
- Provenienza: *Mediterraneo: specie comune. Atlantico orientale: comune, presente dalla Norvegia al Senegal.*
- Pescato o allevato: *questa specie può essere solo pescata*
- Fresco o congelato: *sull'etichetta deve essere sempre riportato se trattasi di un prodotto fresco o congelato.*
- Stagione e regole: *si può pescare tutto l'anno ma mai sotto i 7 cm.*
- Valori delle carni: *buone, sode, bianche, piuttosto pregiate nonostante la presenza di numerose spine, tipiche comunque del pesce di pregio.*
- Valori nutrizionali (valori per 100g): *Proteine 18,1 (g); Grassi 4,6 (g), Energia 114 (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.*