

LA SPESA CONSAPEVOLE DEL PESCE *con i vostri 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

LA SCELTA

Nome: CERNIA - **Specie:** comune
Come riconoscerlo: sono numerose le specie di cernia che si possono trovare sui banchi delle pescherie con provenienza sia dal Mediterraneo sia extra Mediterraneo. Un esempio comune è la Cernia "*Epinephelus alexandrinus*" che presenta una larga macchia dorata

sui fianchi (la macchia tende a schiarirsi e a scomparire dopo la morte del pesce). 5-7 strisce lungo il corpo e 2 oblique sull'opercolo. Le stesse strisce tendono a divenire indistinte negli adulti.



IN ETICHETTA NON DEVE MAI MANCARE:

- Denominazione commerciale: *Cernia*
- Provenienza: è una specie comune nel bacino orientale e sulle coste africane. Nel Mediterraneo si pesca comunemente nelle acque siciliane. Specie comune anche nell'Oceano Atlantico orientale.
- 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 pesca tutto l'anno tranne nel periodo estivo, ma nel Mediterraneo mai sotto i 45 cm di lunghezza
- Valore delle carni: specie di buon interesse sui nostri mercati. Le sue carni sono sode anche se lievemente stoppose.
- Valori nutrizionali (valori per **100 g**): Proteine **19,6 g**, Grassi **3 g**, Energia **105 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.

Giulio Tepedino, tecnologo alimentare e vicedirettore di **Eurofishmarket Srl**: società specializzata in formazione, marketing, consulenza e ricerca nel settore ittico



Trancio di centrofolo viola in salsa allo scalogno e dragoncello
(per 4 persone)

- 4 tranci da 150 gr. di centrofolo viola deliscati puliti. Cuocere in casseruola con olio sale e pepe
- 400 gr. di patate
- 70 gr. burro
- 230 gr. latte
- 250 gr. scalogno
- 150 cl vino bianco secco
- 150 gr. brodo di pesce
- 40 gr. burro freddo
- 20 gr. foglie di dragoncello fresco

- sale q.b.
- pepe q.b.
- noce moscata q.b.
- scorza di limone q.b.

Preparare purè di patate classico con patate 30 gr. di burro, sale, pepe, noce moscata, scorza di limone e 230 gr. di latte.

In un sautee mettere il burro e scaldare e fare in biondire lo scalogno, aggiungere il dragoncello e subito dopo il vino bianco secco, fare evaporare ed aggiungere il brodo di pesce, fare restringere ed emulsionare con il burro freddo.

Seawi



EURO FISHMARKET

L'ALTERNATIVA

Nome: CENTROFOLO VIOLA - **Specie:** comune
Come riconoscerlo: un gigante del mare che può essere pescato anche nel Mar Mediterraneo. Il Centrofolo viola può arrivare a circa 80 cm per

dodici Kg di peso. Ha una colorazione bruno verdastro, blu nerastra dorsalmente, argentea sui fianchi, pinne scure. Linea laterale leggermente incurvata all'altezza della pinna pettorale.



IN ETICHETTA NON DEVE MAI MANCARE:

- Denominazione commerciale: *Centrofolo viola*
- Provenienza: *Mediterraneo. Gli adulti vivono su fondali a centinaia di metri di profondità, mentre le specie più giovani si trovano spesso in superficie, solitamente all'ombra di oggetti galleggianti. Nel Mediterraneo si pesca solitamente nel Mar Ligure e nello Stretto di Messina Atlantico orientale: dal Golfo di Guascogna al Sud Africa, Azzorre e Madera comprese. Segnalata anche alle Bermude. Oceano Pacifico: presente nelle acque dell'emisfero boreale.*
- 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 pescare tutto l'anno*
- Valore delle carni: *ha carni bianco latte, dalla consistenza simile alla cernia e dal sapore gustoso. Crudo ha un piacevole retrogusto di mandorla. Si presta bene a preparazioni in umido, per esempio in guazzetto, con pomodorini e olive. È buono anche fritto in piccoli tranci mentre arrostito perde molto*
- *La taglia minima è la misura indicata per legge al di sotto della quale la specie in oggetto non può essere pescata e commercializzata