



## 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

### Filetto di Palamita arrostito a rosmarino con senape su brodetto di borlotti (per 4 persone)

Dopo avere bollito i borlotti in acqua lievemente salata, scolare e mettere da parte. In una casseruola, intanto, fare imbiondire un trito, con un filo di olio extra vergine di oliva, due scalogni, mezza carota e un 1/4 di scorza di sedano. Aggiungere un pezzetto di lardo (20-25g) e una foglia di alloro e fare imbiondire il tutto. Aggiungere i fagioli e fare scaldare bene. Aggiungere un pomodoro intero battuto a coltello e fare leggermente soffriggere. Coprire con brodo vegetale, fare bollire e togliere l'alloro e il lardo. Frullare il tutto e filtrare. Sistemare la densità delle crema e rifinire di sale e pepe. In un sauté mettere un filo di olio extra vergine di oliva e un rametto di rosmarino. Appoggiarci sopra il filetto di Palamita e scottarlo su tutti i lati, a fiamma molto vivace e per poco tempo. A questo punto togliere dal fuoco, scalopparlo e disporlo sul letto di fagioli al centro del piatto. Finire con poche linee e molto fini di senape. Guarnire con un filo di olio a crudo, non filtrato.

Marcello Leoni del ristorante "Leoni" di Bologna



EURO FISHMARKET

**Nome:** TONNO o TONNO ROSSO  
**Specie:** comune  
**Come riconoscerlo:** le due pinne pettorali sono corte.



#### IN ETICHETTA NON DEVE MAI MANCARE:

- Denominazione commerciale: TONNO o TONNO ROSSO
- Provenienza: Mediterraneo: è una specie comune. Atlantico orientale ed occidentale
- 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: è una specie soggetta a limitazioni di pesca. La taglia minima\* consentita nel Mediterraneo è di 115 cm (30 kg); 70 cm (6,4 kg) extra Mediterraneo

- Valore delle carni: di colore rosso-bruno, ricche di grasso (molto apprezzate quelle della regione addominale chiamate "ventresca")
- Valori nutrizionali (valori per 100g): Proteine 23,3 (g), Grassi 4,9 (g), Energia 137 (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.

**Nome:** PALAMITA  
**Specie:** alternativa  
**Come riconoscerlo:** bocca ampia che supera per lunghezza il margine posteriore dell'occhio.



**Colorazione:** blu acciaio sul dorso e sulla parte superiore dei fianchi, argentea sulla parte inferiore dei fianchi e sul ventre, con 5-10 linee scure oblique che dal dorso si dirigono in avanti.

#### IN ETICHETTA NON DEVE MAI MANCARE:

- Denominazione commerciale: PALAMITA
- Provenienza: Mediterraneo: specie comune. Atlantico: specie comune presente
- 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: nel Mediterraneo si pesca soprattutto nei mesi invernali e primaverili ma mai sotto i 25cm lunghezza\*

- Valore delle carni: gustose, ricche di grasso, di colore grigio-brunastro
- Valori nutrizionali: (valori per 100g): Proteine 23,1 (g), Grassi 9,4 (g), Carboidrati 177 (g)  
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.