



Costardella



AgugliA



Nasello



TonnO



GamberO

Trigl



Pesce Pilota



Tombarello



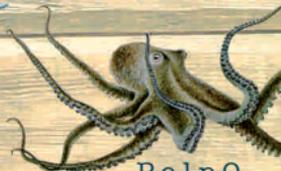
Aguglia Imperiale



TotanO



LanzardO



PolpO



Pesce Spad



Occhiata



Acciuga



Triglia



Sardina

# Atlante per il mare D.O.P. Guida al consumo sostenibile delle specie ittiche siciliane



Sugarello



Palamita



Pesce Sciabola



Gambero



Alalunga



Lampuga



Boga



UNIONE EUROPEA



REGIONE SICILIANA  
Assessorato Cooperazioni  
Commercio Artigianato e Pesca  
Dipartimento Pesca



Progetto POR Sicilia  
2000/2006  
misura 4.17  
codice provvisorio 108  
un atlante per il mare D.O.P.



*Sfop*



PROVINCIA REGIONALE  
DI SIRACUSA



**Plemmirio**  
SIRACUSA

Redazione: Franco Andaloro, Pierpaolo Consoli,  
Nello Di Bella, Marco Goracci, Raffaele Graziano,  
Enzo Incontro, Gianfranco Mazza, Giovanni Perrotta,  
Teresa Romeo, Rosalba Rizza, Sabrina Zappalà.

Editing: Marco Goracci per Bikini soc. coop. soc.  
Foto: Luca Scamporlino  
Progetto grafico: Lucia Zappulla  
Stampa: Rotoflex S.r.l. poligrafica - Lentini (Sr)

Si ringraziano:

Roberto Di Mauro  
Assessore alla Cooperazione, al Commercio,  
all'Artigianato e alla Pesca

Nicola Bono  
Presidente Provincia Regionale di Siracusa

Nunzio Dolce  
Assessore Agricoltura - Caccia - Pesca - Politiche dei  
Patti tematici - Viabilità Rurale - Viabilità Montana  
Coordinamento GAL, PIT, PIOS, PIST, PISU

Sebastiano Romano  
Presidente Consorzio Plemmirio

Si ringraziano per la gentile collaborazione  
Roberto e Loredana Puzzo

Le immagini dei pesci in copertina sono tratte da:  
Giorgio Bini, Atlante dei pesci delle coste italiane, Milano, 1967  
Dizionario di Scienze Naturali. Firenze, Batelli, 1830

La pesca in Sicilia è la più antica attività sin dalla Preistoria. La sua evoluzione ha determinato una cultura, ricca di elementi peculiari distintivi che permangono ancora. Oggi sia lo specifico comparto industriale che quello artigianale lamentano uno stato di crisi; il primo soffocato dal depauperamento delle risorse, il secondo anche dalla pressione antropica sulla costa e dalla pesca illegale. Per scongiurare gravi conseguenze economiche e occupazionali è necessario limitare questi fenomeni negativi, agendo sulla valorizzazione del prodotto ittico siciliano, garantendo qualità e provenienza del pescato e promuovendo l'uso di risorse massive e poco sfruttate.

Cinquant'anni fa venivano utilizzate dai consumatori italiani circa 150 specie ittiche contro le 40 utilizzate ai nostri giorni, 10 delle quali rappresentano l'80% del consumo. Questo grazie alla globalizzazione della cultura alimentare basata su prodotti dal sapore omologato, facili e rapidi da cucinare. I pescatori, di conseguenza, catturano solo le specie più richieste sovrafruttandole, tralasciandone altre abbondanti ma poco richieste. A questo corrisponde un maggiore interesse del consumatore per la qualità e la freschezza del pescato e per i suoi valori nutrizionali ed igienici.

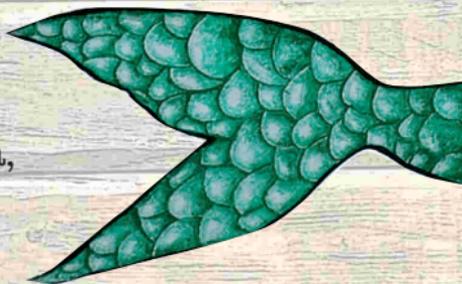
Per dare un contributo concreto al settore ittico regionale ed offrire al consumatore i relativi strumenti di conoscenza e garanzie alimentari, dalla collaborazione tra Provincia Regionale di Siracusa e il Consorzio Plemmirio, nasce *l'Atlante per il mare D.O.P.* e questa *Guida al consumo sostenibile*, un'azione promozionale coordinata e complessa volta alla valorizzazione della cultura della qualità, della sicurezza alimentare e della rintracciabilità.

Il progetto per la valorizzazione di generi di livello qualitativo elevato, attraverso l'incentivazione e l'organizzazione della filiera ittica, ha tra gli obiettivi quello di avvicinare il consumatore all'acquisto consapevole, privilegiando il "pesce povero" a basso costo, abbondante e con garanzie di freschezza, che è anche un "prodotto colto" fortemente legato alla tradizione alimentare ed al territorio che la esprime.

*Franco Andaloro*

# Non ci sono le mezzette per i

Le seguenti specie, presenti in tutto il Mediterraneo, sono particolarmente abbondanti nei mari siciliani e oggetto di pesca da parte di tutte le marinerie dell'isola (Mazara del Vallo, Palermo, Porticello, Siracusa, Isole Eolie, Catania, Trapani, Sciacca, Porto Empedocle, Lampedusa, Milazzo, Trapani, Portopalo di Capo Passero, Castellamare del Golfo, S. Agata di Militello, Messina)



sono *più*.  
e stagioni...  
il pesce!



Conoscere il periodo di pesca delle specie ittiche più diffuse sul mercato assicura il consumatore della freschezza del prodotto e della piena disponibilità di elementi nutritivi vantaggiosi per l'organismo.

# quale...

Gambero rosso ( <i>Aristeomorpha foliacea</i> )	tutto l'anno
Gambero viola ( <i>Aristeus antennatus</i> )	tutto l'anno
Tombarello ( <i>Auxis rochei</i> )	gennaio/aprile; agosto/dicembre
Aguglia ( <i>Belone belone</i> )	giugno/ottobre
Boga ( <i>Boops boops</i> )	tutto l'anno
Lampuga ( <i>Coryphaena hippurus</i> )	agosto/dicembre
Acciuga ( <i>Engraulis encrasicolus</i> )	● tutto l'anno
Pesce sciabola ( <i>Lepidopus caudatus</i> )	● tutto l'anno
Nasello ( <i>Merluccius merluccius</i> )	● tutto l'anno
Triglia di fango ( <i>Mullus barbatus</i> )	tutto l'anno
Triglia di scoglio ( <i>Mullus surmuletus</i> )	tutto l'anno
Pesce pilota ( <i>Naucrates ductor</i> )	agosto/dicembre
Occhiata ( <i>Oblada melanura</i> )	tutto l'anno
Polpo ( <i>Octopus vulgaris</i> )	tutto l'anno
Gambero rosa ( <i>Parapeneus longirostris</i> )	tutto l'anno
Gambero gobbetto ( <i>Plesionika spp.</i> )	tutto l'anno
Palamita ( <i>Sarda sarda</i> )	gennaio/maggio; agosto/dicembre
Sardina ( <i>Sardina pilchardus</i> )	tutto l'anno
Costardella ( <i>Scomberesox saurus</i> )	luglio/agosto
Seppia ( <i>Sepia officinalis</i> )	tutto l'anno
Lanzardo ( <i>Scomber japonicus</i> )	tutto l'anno
Aguglia imperiale ( <i>Tetrapturus belone</i> )	maggio/agosto
Alalunga ( <i>Thunnus alalunga</i> )	tutto l'anno
Tonno rosso ( <i>Thunnus thynnus</i> )	maggio/luglio
Totano ( <i>Todarodes sagittatus</i> )	tutto l'anno
Sugarello pittato ( <i>Trachurus picturatus</i> )	tutto l'anno
Pesce spada ( <i>Xiphias gladius</i> )	tutto l'anno

# quando

reti a strascico

reti a strascico

piccole reti da posta derivanti (pesantonare)

reti da traino pelagiche e da circuizione

reti a strascico, circuizione (ciancioli), reti da posta fissa

reti a circuizione o sciabiche sotto corpi d'ombra

galleggianti (cannizza)

reti a circuizione e piccole reti derivanti (menaide)

reti a strascico e palangari di fondo

strascico, palangari di fondo e reti da posta fissa (imbrocco)

reti a strascico e reti da posta fissa

strascico e reti da posta fissa (tramaglio)

reti a circuizione e sciabiche sotto corpi d'ombra

galleggianti (cannizza)

reti da posta e fissa e ciancioli

nasse, fiocina e specchio, reti da posta fissa e strascico

reti a strascico

nasse e reti a strascico

reti da posta derivanti, lenze da traino e di superficie,  
ciancioli

reti a circuizione (ciancioli)

reti a circuizione

reti a strascico, reti da posta fissa e nasse

reti da posta derivanti e a circuizione (ciancioli)

palangari di superficie (derivanti) e arpione

(solo periodo estivo)

palangari di superficie (derivanti)

reti a circuizione (tonnare volanti), palangari di superficie  
(derivanti), occasionalmente con arpione

lenze e ancorotti (totanare)

reti a circuizione e reti da posta fissa

palangari di superficie (derivanti) e arpione

(solo periodo estivo)

CON...

# Non è buono buono quanto quel che è f

**Per essere certi della freschezza di una specie ittica per il consumo alimentare tenere conto dei seguenti principi:**



Il pesce fresco ha la pelle lucente e non mucillaginosa, resistente alla pressione e non mantiene l'impronta del dito.



Il pesce fresco ha l'occhio vivo e non vitreo o velato, convesso e non concavo.



Il pesce fresco è privo di odore e presenta le branchie pulite (mai mucillaginose) e di color rosso vivo (mai rosa chiaro o bruno).



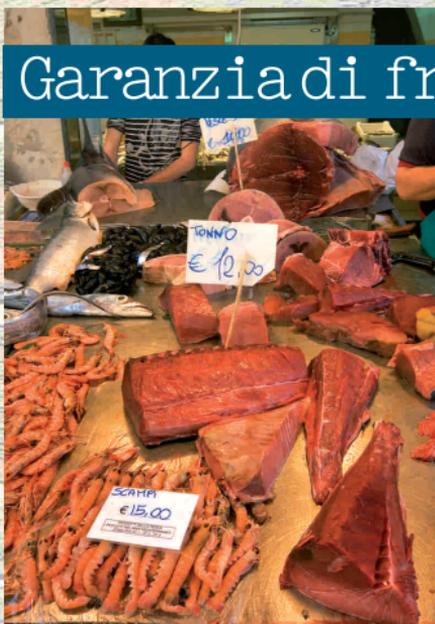
Il pesce fresco tenuto per la testa rimane rigido e non si flette totalmente.

# no quel che è o è buono resco



**Garanzia di freschezza** è la vendita

diretta da parte del pescatore o delle sue associazioni ma anche rivolgersi sempre ad un pescivendolo di fiducia che garantisca la territorialità del prodotto venduto.





# il tesoro

I Crostacei (*Aristeomorpha foliacea*, *Aristeus antennatus*, *Parapeneus longinostriis*, *Plesionika spp.*) hanno un alto contenuto in sali minerali, principalmente fosforo calcio e vitamine A e B. Contengono inoltre proteine, una bassa percentuale di carboidrati e quantità limitate di grassi insaturi, importanti come apporto nutrizionale. I molluschi (*Octopus vulgaris*, *Sepia officinalis*, *Todarotes sagittatus*) hanno un elevato contenuto di sali minerali, calcio e fosforo, vitamina A e B. Ad un alto contenuto proteico si contrappone un basso apporto di grassi, carboidrati e colesterolo.

Il pesce azzurro (*Belone belone*, *Engraulis engraulis*, *Scomberesox saurus*, *Scomber japonicus*, *Lepidopus caudatus*, *Sardina pilchardus*, *Trachurus picturatus*) ha grassi simili a quelli vegetali, caratterizzati prevalentemente da composti insaturi, in particolare quelli della serie omega 3, importanti per lo sviluppo cerebrale e protettori per cuore e arterie. Sono pesci ad alta digeribilità, con alto contenuto proteico, basso contenuto in grassi e modesto contenuto di carboidrati. In condizione di freschezza è inoltre ricco di vitamine (principalmente A e B) e sali minerali. Viene consigliato dai

# del pesce

nutrizionisti nella dieta mediterranea e dai cardiologi nella prevenzione delle cardiopatie specie nelle persone affette da ipercolesterolemia.

Altre specie possono essere accomunate al pesce azzurro vero e proprio per comuni caratteristiche ambientali e attitudinali, nonché morfologiche.

*Boops boops*, *Auxis rochei*, *Coryphaena hippurus*, *Thunnus alalunga*, *Thunnus thynnus*, *Sarda sarda*, *Xiphias gladius*, *Tetrapturus belone*, offrono un alto apporto proteico, un basso contenuto di carboidrati ed un contenuto medio di grassi. Vitamine e sali minerali sono generalmente presenti in buone percentuali relative.

*Oblada melanura* è ricca di proteine con quantità medie di lipidi, carboidrati e sali minerali (in quantità maggiori calcio, ferro, fosforo e potassio).

*Merluccius merluccius* è un pesce magro ad alta digeribilità. Ha un elevato valore nutrizionale per l'apporto proteico, vitaminico e di sali minerali.

*Mullus spp.* Hanno carni dal valore nutrizionale alto per l'elevato apporto di proteine, carboidrati, sali minerali (ferro, fosforo, calcio) e vitamine (tiamina o B1, riboflavina o B2, niacina o B3 4,2, vitamina A 9). Il contenuto lipidico è elevato, ma non eccessivo.

A large, stylized white letter 'Q' is positioned in the top left corner. The background is a vibrant blue with abstract, darker blue shapes that resemble fish silhouettes. The overall aesthetic is clean and modern.

Quando il pesce è fresco e quindi di buona qualità le caratteristiche organolettiche sprigioneranno i loro benefici e il loro gusto migliore anche con le preparazioni più semplici e tradizionali. Ecco alcuni brevi consigli per servire al meglio alcune delle specie ittiche qui elencate.

Veloce e semplicissima la classica preparazione del pesce bollito. Occorre un tegame (non una pentola) in modo che il pesce, precedentemente squamato ed eviscerato, risulti appena coperto dall'acqua fredda alla quale verrà aggiunto mezzo limone (consigliamo

# il pesce

ad es. il profumatissimo femminello siracusano). Il pesce sarà cotto a puntino, in pochi minuti, quando avrà gli occhi di colore bianco. Potrà così essere facilmente liberato dalle lische e ridotto in appetitosi filetti che saranno conditi con sale, olio extravergine d'oliva (quasi tutti gli "extravergine" siciliani si prestano a questa semplice procedura) e succo di limone. A questo tipo di cottura si prestano i naselli, le costardelle, il lanzardo, il sugarello.

Altra semplice preparazione per il pesce è la frittura: il pesce squamato, eviscerato, lavato ed asciugato viene passato nella farina di grano duro e fritto in

olio extravergine d'oliva ben caldo che garantisce una pietanza sapida e leggera (in alternativa consigliamo solo l'olio di arachide). Far scolare la frittura su carta assorbente (ottima la "camoscina" dei droghieri) e salare prima di servire, in modo che rimanga croccante più a lungo. Boghe, acciughe, naselli, triglie, pesci pilota, occhiate, sardine e costardelle, specialmente se di taglia più piccola, si prestano a frittiture gustosissime. Lampuga e pesce sciabola, vanno affettati o sfilettati prima della frittura. Seppie e calamari, lavati e liberati dagli "ossi",

# a tavola

verranno tagliati ad "anelli" e fritti con i tentacoli. I gamberi, dopo essere stati lavati ed asciugati, verranno fritti con il guscio. Al momento di servire da molti è gradito aromatizzare queste frittiture con profumato succo di limone siciliano.

Quasi tutte le specie consigliate per la frittura (esclusi crostacei e molluschi) possono essere serviti alla stimpirata, classica procedura della cucina siciliana più tipica. Dopo aver fritto il pesce, nello stesso olio di cottura friggere 7/8 spicchi d'aglio. Quando sono ben dorati (e non bruciati!) ricollocare il pesce fritto nella padella e aggiungere sale e abbondante aceto

di vino bianco che sarà fatto rapidamente evaporare. A fine cottura disporre il pesce su un piatto di portata, cospargerlo del sugo rimasto in padella profumando con foglioline di menta. Coprire il tutto con carta stagnola, far raffreddare e servire.

Il pesce venduto a tranci, come la palamita e il pesce spada, si presta a veloci cotture alla griglia. Basterà condire a fine cottura con sale, olio extravergine d'oliva, succo di limone, prezzemolo tritato finissimo, un pizzico di peperoncino rosso il tutto emulsionato in una ciotola che avrete l'accortezza (se di vostro



gradimento) di aromatizzare passando mezzo spicchio d'aglio al suo interno.

L'acciuga, ottima quella pescata a Catania, può essere servita marinata in una emulsione di olio extravergine di oliva, limone, sale, ai quali può essere aggiunto a piacere peperoncino rosso, aroma di aglio (c.s.), un goccio di aceto bianco. Il tutto versato su un letto di acciughe crude liberate dalla testa e dalla lisca e aperte a "linguata". Se il vostro pescivendolo è paziente provate a convincerlo ad affettarvi il pesce spada fino come il carpaccio; dopo provatelo crudo con l'emulsione della marinata d'acciughe!

Questa veloce carrellata di consigli gastronomici per il miglior consumo alimentare delle specie ittiche siciliane non può chiudersi senza citare una delle ricette isolate più diffuse per servire il pesce: la matalotta, preparata con molte varianti territoriali. Questa è la versione siracusana adatta per la lampuga (e per gli “scarti” del pesce spada). In un tegame con i bordi alti far soffriggere in “extravergine” d’oliva siciliano un trito con la “mezzaluna” di capperi, aglio e prezzemolo. Prima che l’aglio indori aggiungere un cucchiaino da tè di concentrato di pomodoro



artigianale e via via un poco di acqua alla volta fino a farlo sciogliere e creare un sugo omogeneo e ben amalgamato in quantità sufficiente per coprire appena le fette, la testa e la coda tagliate a metà della lampuga. Coprire con il coperchio e cuocere per almeno 10 minuti a fuoco basso, poi, dopo aver tolto il coperchio, per altri 5 minuti a fiamma alta per far addensare il sugo. Attenzione a non salare (i capperi sono già saporiti) e a non rigirare il pesce durante la cottura. Il saporito sugo ottenuto si presta a condire gli spaghetti in un abbinamento di pietanze veramente appetitoso.