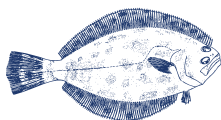


Calendario del Mar Mediterraneo

Il pesce dei nostri mari da scegliere secondo la stagionalità

Primavera

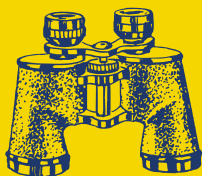
Alice
Gallinella
Leccia
Palamita
Razza
Sarago
Spigola



Lo sapete che...



I numeri sulle etichette indicano il luogo di provenienza. I numeri 9-10-11-16-17-18-19 sono quelli dei nostri mari.



La palamita rientra nel gruppo dei pesci azzurri ed è ricca in grassi omega 3

Tra i pesci azzurri dei nostri mari, ottime fonti di omega 3 sono anche: sgombero, alici, sarde e sardine

La ricetta

Spaghetti con palamita, pomodori secchi e menta - 1 porzione

80 g pasta
120 g palamita
3 pomodori secchi
15 g olio EVO
capperi
aglio
foglioline di menta

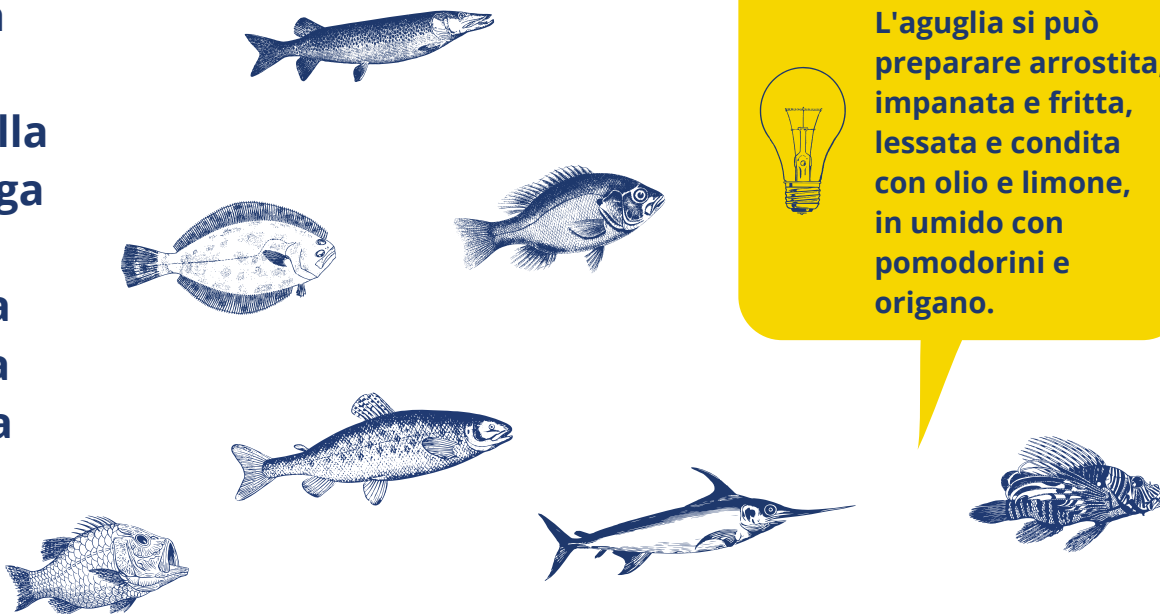
Tagliare a tocchetti la palamita e cuocerla con aglio, 5 g d'olio e un po' d'acqua. Aggiungere i pomodori secchi spezzettati, i capperi e, a cottura ultimata, 10 g d'olio. Scolare la pasta al dente e saltarla per due minuti con il condimento. Decorare con le foglioline di menta.

Calendario del Mar Mediterraneo

Il pesce dei nostri mari da scegliere secondo la stagionalità

Estate

Aguglia
Alice
Gallinella
Lampuga
Orata
Ricciola
Sardina
Sogliola
Spigola



Lo sapevi che...



L'aguglia si può preparare arrostita, impanata e frita, lessata e condita con olio e limone, in umido con pomodorini e origano.

La ricetta

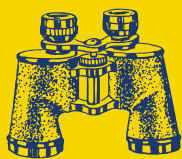
Alici in tortiera - 4 porzioni

700 g alici fresche
80 g mollica di pane
prezzemolo e aglio tritati
capperi
peperoncino fresco
olio EVO

Pulire le alici staccando la testa, aprirle a libro ed eliminare le viscere, la lisca centrale e la coda. Sciacquare e asciugare con carta da cucina e disporre a raggiera in un'apposita teglia. Cospargere sopra il trito di mollica, prezzemolo, aglio, capperi e peperoncino. Regolare di sale e pepe e versare a filo l'olio. Mettere la teglia in forno precedentemente riscaldato a 200°C per 10 minuti. Sforare e servire.

>> 100 g di alici contengono 148 mg di calcio* <<

*Banca dati CREA, 2019



**In estate c'è il fermo pesca.
Chiedi informazioni per conoscere
il periodo esatto del fermo nella
tua zona**

Calendario del Mar Mediterraneo

Il pesce dei nostri mari da scegliere secondo la stagionalità

Autunno

Alalunga

Alice

Gallinella

Lampuga

Ricciola

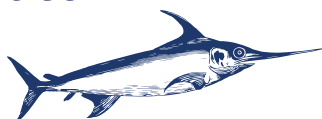
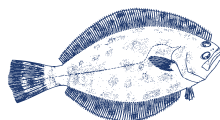
Rombo chiodato

Sarago

Spigola

Tonno Alletterato

Triglia



Lo sapervi che...

La lampuga è un pesce azzurro del Mediterraneo. Si può cucinare al vapore, alla griglia, al sale. Ottima con patate, pomodorini, olio EVO e origano, cotta in forno avvolta in carta forno.

Il Tonno Alletterato è un pesce azzurro dei nostri mari, ha disegni neri sul dorso che sembrano scritte, da qui il nome "alletterato". Da scegliere come specie negletta rispetto al tonno rosso in estinzione.

Ricorda...

Cosa fare in caso di consumo di pesce crudo, marinato o non completamente cotto

Pesci e cefalopodi possono rappresentare un rischio per la salute nel caso in cui vengano consumati crudi o non completamente cotti. Al contrario, la cottura o il congelamento rappresentano un efficace metodo per garantirne la sicurezza. La presenza di questi parassiti - l'*Anisakis* nei pesci di mare, l'*Opisthorchis* nei pesci d'acqua dolce - si configura come una condizione naturale e non come il segno di una alterazione.

È importante quindi:

- eviscerare rapidamente il pescato
- congelarlo per almeno 96 ore a -18°C in congelatore domestico contrassegnato con tre o più stelle.

Calendario del Mar Mediterraneo

Il pesce dei nostri mari da scegliere secondo la stagionalità

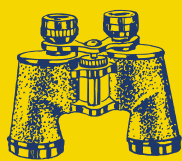
Tutto l'anno

Cefalo, Mormora,
Nasello,
Occhiata, Pagello,
Pescatrice,
Rombo, Sanpietro,
Sciabola,
Scorfano,
Sgombro,
Sugarello, Zerro



Lo sapevi che...

Lo sgombro è buonissimo anche soltanto bollito e condito con olio EVO, limone e pepe oppure bollito e ripassato in padella per alcuni minuti con olio EVO, finocchietto selvatico tritato e pepe.



Acquista prevalentemente pesci di stagione nostrani - di passaggio nei nostri mari

Acquista pesci di taglia giusta, non acquistarli se troppo piccoli

Curiosità

Differenza tra nasello e merluzzo

Il nasello, dal nome scientifico "Merluccius merluccius", è conosciuto più comunemente con il nome di merluzzo mediterraneo perché, anche se imparentato con il merluzzo nordico (da cui si ottiene lo stoccafisso o il baccalà), è una specie tipica del Mediterraneo.

Essendo dei nostri mari, il nasello è quindi da preferire al merluzzo nordico, che per il sovra-sfruttamento della pesca potrebbe diventare a rischio estinzione.