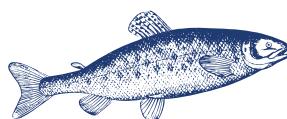
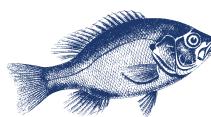
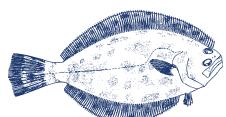


# Calendario del Mar Mediterraneo

Il pesce dei nostri mari da scegliere secondo la stagionalità

## Primavera

Alice  
Gallinella  
Leccia  
Palamita  
Razza  
Sarago  
Spigola



*Lo saperi 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 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.



**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: sgombro, alici, sarde e sardine**

# Calendario del Mar Mediterraneo

Il pesce dei nostri mari da scegliere secondo la stagionalità

## Estate

**Aguglia**



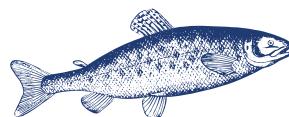
**Alice**



**Gallinella**



**Lampuga**



**Orata**



**Ricciola**



**Sardina**



**Sogliola**

**Spigola**

*Lo saperi che...*

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



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

## 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. Sfornare e servire.

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

\*Banca dati CREA, 2019

# Calendario del Mar Mediterraneo

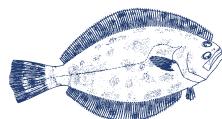
Il pesce dei nostri mari da scegliere secondo la stagionalità

## Autunno

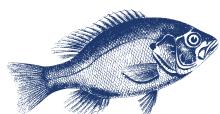
**Alalunga**



**Alice**



**Gallinella**



**Lampuga**



**Ricciola**

**Rombo chiodato**



**Sarago**



**Spigola**

**Tonno Alletterato**

**Triglia**

*Lo saperi 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 scritture, 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'Opistorchis 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

## Inverno

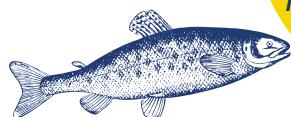
**Fragolino**  
**Pagello**  
**Palamita**  
**Polpo**  
**Rombo Chiodato**  
**Sardina**  
**Seppia**  
**Triglia**  
**Vongola verace**



Le vongole contengono 14 mg di ferro per 100 g\*.

Sono una ottima fonte di ferro, la scusa perfetta per condire un bel piatto di spaghetti!

\*Banca dati BDA IEO



Lo sapevi che...

La tempura è una frittura caratteristica della tradizione cinese. La parola deriva dal termine "tempora" che indicava i giorni della settimana in cui si potevano mangiare solo pesce e verdure. In questa preparazione si usa farina di riso e acqua.

## La ricetta

### Polpo alla Luciana - 4 persone

800 g di polpo  
300 g di pomodorini ciliegino  
300 g di passata di pomodoro ciliegino  
3 cucchiali di olive nere  
1 cucchiaio di capperi  
1 spicchio d'aglio  
3 cucchiali di olio EVO  
prezzemolo fresco  
sale

Preparare un soffritto con olio, aglio e i pomodorini freschi e cuocere per un minuto circa. Aggiungere le olive snocciolate, i capperi dissalati, una manciata di prezzemolo fresco tritato e far insaporire a fiamma vivace per un altro minuto. Aggiungere la salsa di pomodoro ciliegino e un'altra manciata di prezzemolo. Lasciar cuocere un paio di minuti, finché non inizia a bollire. Infine immergere il polpo, coprire con coperchio e abbassare la fiamma. Far cuocere molto lentamente per circa 40 minuti. Controllare di tanto in tanto e girare il polpo in modo tale da cuocerlo bene da entrambi i lati. A fine cottura, aggiungere il sale e servire caldo o tiepido, con l'aggiunta di prezzemolo fresco tritato.

### Curiosità

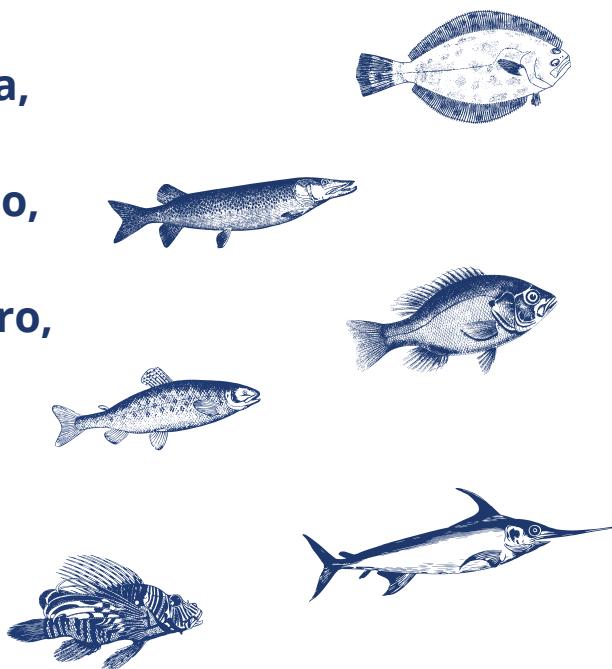
La storia di questo piatto è legata a quella del Borgo di Santa Lucia, pittoresco rione di Napoli. Si narra che i pescatori di questo borgo, detti "luciani" (da loro trae origine il nome del piatto), di sera, una volta rientrati a casa dopo una giornata di lavoro, fossero soliti cucinare i polpi appena pescati nell'acqua di mare.

# 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 saperi 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.**



## 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.