

Debutta “Sapori del Lago d’Iseo”: il pesce d’acqua dolce protagonista nei ristoranti di Bergamo e Brescia

Fino al 26 settembre menù dedicati in 27 locali. In programma anche un foto-contest. L’obiettivo è creare un circuito di locali con cucina di lago

Debutta “Sapori del Lago d’Iseo” progetto che lega due sponde in chiave gastronomica e soprattutto in vista di “Brescia e Bergamo capitali italiane della cultura 2023”. Progetto di territorio promosso da Clarabella, Cooperativa agricola sociale di Iseo con il sostegno del Consorzio Cascina Clarabella e di Visit Lake Iseo e il patrocinio e sostegno di Comunità Montana Laghi Bergamaschi e Comunità Montana Sebino Bresciano, “Sapori del Lago d’Iseo” coinvolge ristoranti, bar, pizzerie, negozi di alimentari, gastronomie, ed anche food blogger e appassionati di cucina delle province di Bergamo e Brescia. L’obiettivo è creare sul Sebino e in generale sul territorio un circuito di ambasciatori della cucina di lago e di fiume per valorizzare i prodotti ittici al fine di dare slancio all’intera filiera. Un’azione che oltre a stuzzicare il gusto e la conoscenza di luoghi, persone e attività ha risvolti anche sul piano della sostenibilità.

“Con questa iniziativa vogliamo promuovere un racconto a più voci che faccia conoscere la bontà e la versatilità del pesce d’acqua dolce – spiega **Andrea Rossi, presidente di Clarabella** -. Con la collaborazione di Visit Lake Iseo costruiremo una mappa con i luoghi del lago d’Iseo e del territorio dove si

possono gustare piatti a base di pesce d'acqua dolce, magari abbinati ad altre eccellenze locali come l'olio extravergine d'oliva e il Franciacorta, per offrire a turisti e residenti una cucina più a km zero". "Il Lago d'Iseo è per metà bresciano e per metà bergamasco – prosegue – e nel 2023 Bergamo e Brescia saranno capitali italiane della cultura. La cucina di lago sarà un biglietto da visita importante da presentare. Valorizzare i prodotti locali, a partire dai nostri pesci, permetterà di arrivare all'appuntamento con una proposta gastronomica a nostro avviso più identitaria e attrattiva".

Punto di partenza dell'iniziativa è il ristorante di Clarabella: il Centottanta Cantina&Cucina, immerso nella bellezza dei vigneti e del parco di Cascina Clarabella a Corte Franca, inaugura infatti una nuova carta con tante proposte di pesce d'acqua dolce e un menu degustazione dedicato. Non solo, per il Festival del Franciacorta, in programma i fine settimana del 11, 12 e 18,19 settembre, Clarabella abbinerà alle degustazioni dei suoi vini proposte d'acqua dolce firmate dall'Agroittica Clarabella e dal suo Centottanta Cantina&Cucina.

La nuova carta del ristorante ed il progetto, insieme alle altre attività di Clarabella – la cantina e l'agroittica – sono stati presentati giovedì 2 settembre scorso ad una delegazione di giornalisti enogastronomici lombardi dal presidente di Clarabella Andrea Rossi. Alla serata sono intervenuti anche i partner istituzionali del progetto: Adriana Bellini, presidente della Comunità Montana Laghi Bergamaschi, Gloria Rolfi direttore della Comunità Montana Sebino Bresciano, Fiorello Turla sindaco di Monte Isola e Antonio Cadei responsabile comunicazione e marketing di Visit Lake Iseo.

LA RASSEGNA GASTRONOMICA: UN MESE DI

PIATTI E MENU D'ACQUA DOLCE



Per un mese – da sabato 28 agosto a domenica 26 settembre 27 tra ristoranti, osterie, agriturismi e bistrot aderenti all'iniziativa propongono piatti e menu a base di pesce di acqua dolce proveniente dal Lago d'Iseo e dai dintorni, anche abbinati ad altri ingredienti del territorio. Da Brescia a Corte Franca, da Clusane, Iseo, Paratico, Marone, Sale Marasino, Pilzone di Iseo, Iseo, Sulzano, Lovere, Riva di Solto fino a Gussago, Cologno, Soncino, Lavone di Pezzaze, Villa d'Almè, si potranno gustare ricette tradizionali come la tinca ripiena al forno, la sardina essiccata con la polenta, i filetti di persico in pastella, il fritto misto di lago, il coregone in carpione, il salmerino e la trota marinati e affumicati; ma anche ricette creative come la Tartare di Trota, i Ravioli di Luccio, il sandwich con gamberi di lago, la Pasta integrale allo scoglio lacustre; e persino piatti di ispirazione esotica come il Sashimi d'acqua dolce. Non mancano indirizzi dove trovare prodotti d'acqua dolce da acquistare e

cucinare a casa.

I locali che aderiscono (riconoscibili dalla locandina dell'iniziativa esposta all'ingresso) sono: El Licinsì di KilometriZero, Raggio 35, Trattoria Porteri (Brescia), Locanda del Lago Rosmunda, Ristorante Le Margherite, Trattoria Al Porto, Ristorante Zucca 2 (Clusane), Osteria Quadra (Cologne), Centottanta Cantina&Cucina (Corte Franca), Osteria dell'Angelo (Gussago), Bottega Clarabella, Il Cantuccio, Radicì (Iseo), Agriturismo Rebecca (Lavone di Pezzaze), Quinto Gusto (Lovere), La Dama sul Lago (Marone), Il Lago in Padella e ORG Franciacorta (Paratico), Osteria Marinai di Strada (Palazzolo sull'Oglio), Bella Iseo (Pilzone di Iseo), Al Guelfo Negher, Ristorante Zù, Trenta Passi (Riva di Solto), Laboratorio L'Emporio (Sale Marasino), Ristorante Antica Rocca (Soncino), Darsena 21 (Sulzano"; Tenuta Casa Virginia (Villa d'Almè).

Tutti i piatti, i menu e i prodotti Sapori del Lago d'Iseo e gli indirizzi dove gustarli sono consultabili sul sito <http://www.cascinaclarabella.it/> nella sezione blog. Inoltre saranno pubblicati sulle pagine social dei locali e di Agroittica Clarabella con gli hasthag dell'iniziativa #saporidellagodiseo #tesoridacquadolce #cascinaclarabella #visitlakeiseo.

IL FOTO-CONTEST SUI SOCIAL: SFIDA TRA APPASSIONATI DI CUCINA E FOOD BLOGGER

Il progetto di Clarabella, sostenuto da Consorzio Cascina Clarabella, Visit Lake Iseo e Comunità Montane Laghi Bergamaschi e Sebino Bresciano, coinvolge anche food blogger e appassionati di cucina. A loro è dedicato un foto-contest, promosso con il patrocinio del Comune di Monte Isola. Per aderire basta cucinare un piatto con protagonista un pesce d'acqua dolce, meglio se locale, e pubblicarne fotografia e ricetta dal 28 agosto al 26 settembre sulla propria pagina Instagram e/o Facebook indicando gli hasthag:

#saporidellagodiseo #tesoridacquadolce #cascinaclarabella
#visitlakeiseo. Un bonus sarà attribuito ai piatti che
propongono o rivisitano le ricette della tradizione bresciana
o regionale, che contengono altri ingredienti locali e/o sono
accompagnati da una video-ricetta.

Due le sezioni in sfida: “foodblogger”, dedicata ai
giornalisti e influencer del cibo, e “foodlover” per gli
appassionati di cucina. Le ricette saranno valutate da una
giuria di esperti composta da Silvia Tropea Montagnosi,
storica enogastronomica, Lorenzo Berlendis ecogastronomo,
Riccardo Lagorio, giornalista enogastronomico, Fiorello Turla,
sindaco di Monte Isola, Alessandro Mogavero di Cantina
Clarabella, Ernesto Rango, cuoco di Agroittica Clarabella, e
Davide Taglietti, cuoco del ristorante Centottanta
Cantina&Cucina. Le tre foto-ricette più belle di ogni
categoria saranno premiate con una confezione di prodotti
ittici di Agroittica Clarabella. In autunno tutte le ricette
in gara saranno raccolte e pubblicate nel ricettario “Sapori
del Lago d’Iseo”.

**L’IMPEGNO DI CLARABELLA PER LA
VALORIZZAZIONE DEL PESCE D’ACQUA DOLCE**



Clarabella è impegnata da tempo nella promozione del pesce d'acqua dolce. La cooperativa agricola sociale onlus di Iseo nel 2018 ha creato la sua Agroittica per difendere e far crescere la pesca professionale e l'acquacoltura sostenibile del Lago d'Iseo, di Garda e non solo e rilanciarne l'intera filiera. Lo scorso anno ha lanciato la campagna "Tesori d'acqua dolce" finalizzata a raccontare i piatti e le tradizioni del Lago d'Iseo. "Ci stiamo impegnando a far crescere la cultura del pesce d'acqua dolce con incontri di formazione, presentazioni di libri, articoli, fotografie, ricette, notizie, storie sul mondo del pesce di lago e di fiume – **spiega il presidente Andrea Rossi** -. Valorizzare il patrimonio ittico delle nostre acque significa sostenere il comparto della pesca e dell'acquacoltura che garantiscono la protezione della biodiversità e promuovere la cucina sostenibile e a filiera corta".

Al laboratorio di Clarabella, certificato CE, i pesci d'acqua dolce vengono lavorati e trasformati nel rispetto dei più alti standard sanitari. Agroittica Clarabella è un progetto finanziato con il contributo del Fondo Europeo per gli Affari Marittimi e la Pesca (FEAMP). Recuperando un vecchio impianto

disMESSO nel 2019 è stato creato inoltre un centro di acquacoltura a Lodrino denominato "Centro Ittico Valli Resilienti". Il centro fa parte del progetto Valli Resilienti, finanziato dal Programma AttivAree di Fondazione Cariplo.

L'ELENCO DEI RISTORANTI ADERENTI

El Licinsì di Kilometri Zero

Piatto del pescatore: agone essiccato e polenta della Valcamonica 12 euro

Filetto di Trota Iridea affumicato a freddo con maionese all'aneto 14 euro

Prodotti: Agone essiccato (4 pz) 11 euro – Filetto di Trota affumicata a freddo 9.50 euro

Via Monte Grappa, 15/A

Tel. 030 8370717

info@kilometri-zero.it

Kilometri-zero.it

Raggio 35

MENU "Sapori del Lago d'Iseo" – 25 euro con dolce, acqua e caffè

Pasta integrale senatore cappelli allo scoglio lacustre, trota salmonata affumicata a freddo, contorno di verdura fresca, dolce, acqua e caffè

Via Ferramola, 22

Tel. 030 2400531

info@raggio35.it

raggio35.it

Trattoria Porteri

Insalata di coniglio alle spezie e trota salmonata affumicata, uovo di quaglia, ristretto all'aceto balsamico, e semi decorticati 14 euro

via Trento 52

tel. 0301833

info@trattoriaporteri.it

trattoriaporteri.it

CLUSANE

Trattoria al Porto

Tinca al forno con polenta 14 euro

Via Porto dei Pescatori

Tel. 030 289014

info@alportoclusane.it

alportoclusane.it

Ristorante Le Margherite

Tagliolini al Coregone 12 euro

Filetti di pesce persico dorato 14 euro

Tinca al forno deco ripiena con polenta 14 euro

Salmerino ai ferri 14 euro

Sardine ai ferri con polenta abbrustolita 12 euro

Via Risorgimento, 251

Tel. 030 9829205

p.archetti@libero.it

Locanda del Lago Rosmunda

Antipasto misto di pesce di lago 14.60 euro

Via B. Guatta n.1

Tel. 030 989019

info@rosmunda.it

rosmunda.it

Zucca 2

Salmerino grigliato al profumo di rosmarino 16 euro

Tinca (500g) ripiena alla clusane con polenta 18 euro

Via Risorgimento, 111

Tel. 030 989155

info@zucca2.it

COLOGNE

Osteria Quadra

Carpacci di Trota e Coregone affumicati a freddo Agroittica Clarabella con emulsione al limone e insalatina 16 euro

Filetto di Salmerino agli agrumi con purè di patate 15 euro

Gnocchetti di patate fatti a mano con crema di piselli freschi e dadolata di Trota affumicata a freddo Agroittica Clarabella 12 euro

Maccheroncini di pasta fresca trafiletti al bronzo con pesce d'acqua dolce, verdure e bottarga di luccio 15 euro

Scaloppa di Trota in crosta di zucchine con purè di patate 15 euro

Coregone in carpione con cipolla rossa e crema di polenta 15 euro

Via Sant'Eusebio, 1

Tel. 030 71 57 322

ristorante@quadrafranciacorta.it

quadrafranciacorta.it

CORTE FRANCA

Centottanta Cantina&Cucina

Ravioli di Luccio in ragu di Coregone 16 euro

MENU SAPORI DEL LAGO D'ISEO – 45 euro (vini esclusi)

Tartare di Trota con Aria di Franciacorta Brut e composta d'uva

Ravioli di Luccio in ragu di Coregone

Filetto di Salmerino su polenta bianca, concassé di verdure e miele piccante

Via Enrico Mattei

Tel. 9821041

info@centottantacantinaecucina.it

cascinaclarabella.it

GUSSAGO

Osteria dell'Angelo

Raviolo ripieno con Luccio al pomodoro bio e erba cipollina 12 euro

Via Fontana 25

Tel. 030 2770139

info@osteriadellangelo.it

osteriadellangelo.it

ISEO

Bottega Clarabella

Filetti di Coregone, Salmerino, Trota affumicati a freddo

Affumicati a caldo di lago

Marinati di Lago

Agoni sott'olio extravergine d'oliva

Tocchetti di Storione sott'olio extravergine di oliva

Pronto pasta di lago

Brodo di Lago

A partire da 6 euro

Via delle Polle 1800

Tel. 9821041

clarabella@cascinaclarabella.it

cascinaclarabella.it

Il Cantuccio

Tagliolini al Salmerino 13 euro

Ravioloni fatti in casa al pesce di lago 12 euro

Carpaccio di Luccioperca affumicato a caldo 14 euro

Fritto misto di lago (alborelle, salmerino, persico, trota, coregone, anguilla) 16 euro

Via Duomo, 36

Tel. 030 980719

ilcantuccioplona@alice.it

gruppodiegos.com

Radici

MENU SAPORI DEL LAGO D'ISEO "Acqua di lago" 55 euro: 5 portate dedicate ai sapori del Lago

Via Mirolte 53

Cell. 392 9206145 – radici.territoriovivo@gmail.com

LAVONE DI PEZZAZE

Agriturismo Rebecca

*Beauty Clara Crostone con Trota affumicata a freddo Agroittica
Clarabella, zucchine, pomodori e salsa verde 8 euro*

Loc. Rebecca

Tel. 320 2129986

az.agricolaturrini@gmail.com

LOVERE

Quinto Gusto Caffè e Cucina

Tris di affumicati caprino cremoso e bottarga di lago 14 euro

*Fettuccine Quintogusto con burro nostrano aromatizzato alle
sarde secche di lago 12 euro*

Via Tadini 44

Tel. 035 960272

bistrotquintogusto@gmail.com

bistrotquintogusto.it

MARONE

La Dama sul Lago

Salmerino marinato agli agrumi con misticanza e cracker al

limone 13 euro

Lungolago Marconi,1

Tel. 030 7285130

marone@aglieoeglio.it

aglieoeglio.it

PARATICO

Il Lago in Padella & Bee Moving

“Calma Piatta”: Salmerino e trota marinati-polentina grill e verdure in pastella 12 euro

“Peler”: agoni essiccati alla piastra, polentina grill e piccola insalata 13 euro

“Il Lago Fritto”: mix di filetti (scardola, persico, trota, agone) in pastella di farina di riso e verdure in pastella - salsa allo yogurt 12 euro

“Lake & Chips”: filetti di persico in pastella di farina di riso e spezie e patatine fritte salsa all’erba cipollina 8 euro

“Shirmp Roll Chips”: sandwich con salsa all’erba cipollina, cetriolo fresco insalata iceberg e gamberi di lago con cono di patate fritte 10 euro

Via G. Marconi, 14

Tel. 380 7443182

illagoinpadella@gmail.com

ORG Franciacorta

Risotto di lago 12 euro

Via Roma, 17

Tel. 349 7276010

info@orgfranciacorta.com

orgfranciacorta.com

PALAZZOLO

Osteria Marinai di Strada

Sardina con polenta grigliata e salsa al prezzemolo e erbe 10 euro

Piazza Curtemura, 5

Tel. 030 733534

PILZONE DI ISEO

Bella Iseo

Bigoli alla farina di segale con Sarde di Lago, scorzetta di limone e bottarga del Sebino 14 euro

Via Caproni, 264

Tel. 030 9868537

iseo@aglioeoglio.it

aglioeoglio.it

RIVA DI SOLTÒ

Ristorante Vineria Al Guelfo Negher

**L'antipasto di lago nelle varie interpretazioni dello chef Cristian 22 euro:*

bocconcino di Trota e Salmerino, carpaccio al sale e zucchero di Trota e Salmerino, Luccio al vapore, Sarda essiccata, Coregone in carpione.

Via IV Novembre, 34

Tel. 035 980323

ristorantealguelfo@tiscali.it

ristorantealguelfo.it

Ristorante Trenta Passi

MENU "SAPORI DEL LAGO D'ISEO" – 32 euro persona

Insalata di Luccio fresco con capperi, pomodorini e zerze di limone caramellato

Casarecce al ragout di pesce di lago

Filetto di Coregone selvaggio gratinato al forno con dadolata di verdure dell'orto

con Caffè, $\frac{1}{4}$ lt Valcalepio Bianco "Il Calepino", Acqua Gaverina naturale o frizzante

Via XXV Aprile 1

Tel. 035 980320

info@trentapassi.it

trentapassi.it

Ristorante Zù

Zuppetta calda di lago 15 euro

MENU 55 euro con dolce e caffè

I CLASSICI DI Zù:

Sinfonia di profumi e sapori del Sebino

Zuppetta calda di lago al profumo di zenzero

*Paccheri di Gragnano con brunoise di pesce di lago varietà di
pescato di lago in 2 cotture*

PRODOTTI

*Coregone (18 euro) – Anguilla (22 euro) – Bottatrice (18 euro)
– Tinca (15)*

Via XXV Aprile 53 – Località Zù

Tel. 035 986004

ristorantezu@gmail.com

ristorantezu.it

SALE MARASINO

Laboratorio L'Emporio

Sashimi d'acqua dolce 18 euro

Via Dante, 9/B

Tel. 0309824522

info@emporiolab.it

emporiolab.it

SONCINO

Ristorante Antica Rocca

Tartare di Trota salmonata e le sue uova, spaghetti di zuccina e cous cous croccante 14 euro

Via Cesare Battisti,1

Tel. 0374.85.672

info@ristoranteanticarocca.it

SULZANO

Darsena 21

Il Lago 18 euro

MENU

Il Lago

Sarde e polenta

Via Cesare Battisti, 9

Tel. 3517592694

darsena21@gmail.com

darsena21.com

VILLA D'ALME'

Tenuta Casa Virginia

MENU "SAPORI DEL LAGO D'ISEO"

48 euro senza bevande / 60 con abbinamento di vino ad ogni piatto

Tataki di luccioperca al profumo di liquirizia e fiori di zuchina

Gnocchi al pesto di rucola e menta con filetti di pesce persico al limone

Coregone in pastella, zucchine e gelato al pomodoro e basilico

Via Cascina Violo, 1

Tel. 035 571223

info@tenutacasavirginia.it

tenutacasavirginia.it

Ogni pesce ha la sua stagione: dall'aguglia al grongo ecco gli "sconosciuti" dell'estate

Andiamo alla scoperta delle specie meno note da portare in tavola o da inserire nella carta

Esistono davvero tantissime specie ittiche nei nostri mari, ma abitualmente ne scegliamo e utilizziamo solo una piccolissima parte. Come per la frutta e per la verdura, anche il pesce ha una sua stagionalità che varia in relazione al proprio ciclo riproduttivo e alle condizioni ambientali. Sono molti i motivi

che sostengono la tesi per cui è importante tener ben presente la sua stagionalità; in primis ne va della sostenibilità stessa dell'attività di pesca, poi la salvaguardia della biodiversità. Scegliere un pesce di stagione non solo permette di portare in tavola un prodotto fresco, possibilmente pescato nei nostri mari, ma garantisce anche un rispetto maggiore per le specie ittiche e l'ecosistema.

Siamo spesso ingannati dal fatto che le specie più utilizzate in cucina siano sempre a nostra disposizione sui banchi del mercato. Se è vero che ci sono pesci disponibili tutto l'anno, è però altrettanto vero che non è così per tutti. Iniziamo con lo sfatare il primo luogo comune: la maggiore disponibilità e variabilità del pesce l'abbiamo nel periodo invernale e non, come molti pensano, nel periodo estivo. Ad esempio una falsa credenza riguarda un mollusco che tutti conosciamo: il polpo. Ebbene è una specie invernale. Questa è una prospettiva diversa per osservare e percepire il mondo ittico e che può essere una valida guida nella scelta dei piatti da portare in tavola o da inserire nella nostra carta.

Altra regola generale da seguire consiste nel preferire specie a ciclo vitale breve, in altri termini, che non abbiano bisogno di anni per il loro accrescimento. Ad esempio il merluzzo, pesce che troviamo ovunque, necessita di molti anni per il suo accrescimento (sviluppo/crescita). La notevole richiesta del mercato lo sta predisponendo al rischio estinzione. A prescindere dalla stagionalità, sono molte le attenzioni necessarie al fine di rendere il consumo di pesce sempre più sostenibile.

In inverno il pesce abbonda...ma in estate?

La stagione invernale, come suggerito prima, è il periodo dell'anno durante la quale la disponibilità di pesce (anche di molluschi e crostacei), in termini di varietà, è maggiore. È il periodo perfetto per il polpo, per le saporite canocchie,

la seppia, le vongole veraci, totani, ma anche il rombo chiodato o la triglia.

Mentre d'estate spopolano gallinelle, lampughe, orate, ricciole, sogliole o spigola. Poi, ci sono pesci disponibili tutto l'anno, o quasi, come l'acciuga, la sardina, la pescatrice, il nasello, gli sgombri, lo scorfano o il rombo. Ecco, questi solo alcuni dei pesci che comunemente troviamo sul mercato, ma ne esistono anche di meno conosciuti o, utilizzati meno, perché considerati pesci poveri di bassa qualità gustativa. Pesci spesso molto interessanti da proporre al ristorante o anche sulla tavola di casa. Pesci nostrani, dal costo minore, che potrebbero essere valorizzati meglio, al fine di ampliare la proposta ed educare anche il consumatore del piatto finale.



Alla scoperta dei meno conosciuti

Vista l'enorme biodiversità che caratterizza le specie ittiche, viene abbastanza difficile parlare dei pesci nostrani

poco conosciuti e farne un elenco preciso. Sono davvero tantissimi e, per ognuno, potremmo dire di tutto e di più. Sicuramente non sono pesci facilissimi da trovare, ma per l'estate il consiglio è quello di provare ad aprirci un poco a questo mondo, utilizzando anche pesci poveri, nostrani, che spesso non valorizziamo. Tra i più facili da trovare, sicuramente c'è lo sgombro, un pesce azzurro dalle qualità nutritive eccezionali. Le sue carni sono molto saporite e il suo costo è davvero contenuto. Se ne può facilmente trovare di fresco tutto l'anno, pescato in Italia. E poi c'è l'aguglia, un pesce pescato nel Mar Mediterraneo tutto l'anno; dalla forma affusolata, è un pesce azzurro dalle carni molto saporite.

Anche la Lampuga è un pesce molto interessante e poco conosciuto di origine tropicale, ma a causa dell'innalzamento delle temperature, ormai popola le acque del mediterraneo. La particolarità di questo pesce è la sua ostilità alla cattura, tanto che alcuni pescatori siciliani mettono delle foglie di palma sulla superficie dell'acqua per favorirne la pesca (il pesce si ripara all'ombra delle foglie). E poi, ancora, il pesce sciabola, molto utilizzato nella cucina messinese: il nome deriva dalla sua forma ed è perfetto preparato gratinato, ma anche fritto o a beccafico. Tra gli anguilliformi, grongo e murena hanno carni grasse, molto buone, anche se ricche di spine. Sono molto utilizzate nei sughi, nei brodetti, ma anche fritte.

Altro pesce economico e facilissimo invece da pulire è il sugarello: è un pesce che si pesca nel periodo estivo, perfetto da utilizzare in cucina, ma come gli altri pesci nostrani, davvero poco conosciuto. In generale, anche le sardine, ma anche lo zerro, il pesce castagna e molti altri specie ittiche che vivono bene nei nostri mari e sono pescate quasi tutto l'anno. Sono specie che hanno una velocità di accrescimento molto rapida e un ciclo riproduttivo breve. Non solo, le loro carni hanno spesso caratteristiche nutritive

eccezionali a fronte del loro basso costo.

La prossima volta che vi trovate davanti al banco del pesce, osate, assaggiateli. Prima di scegliere specie come salmone, pesce spada o altri pesci allevati (spesso in condizioni abbastanza estreme che conferiscono alle carni qualità nutrizionali e gustative opinabili), pensate all'immensa disponibilità di pesce povero nostrano che il Mar Mediterraneo ci mette a disposizione: pesce pescato, fresco e dalle caratteristiche organolettiche superlative. A tutela della sostenibilità ambientale della pesca, ma anche della sua economia.

Le zone di pesca

Leggere l'etichetta è importante tanto quanto saper comprendere ciò che ci viene comunicato attraverso essa. Considerando il pescato e non il pesce proveniente da allevamento, è sempre indicata la zona di pesca attraverso l'utilizzo di alcune sigle. Questo è importante per aver maggiore consapevolezza rispetto alla provenienza del pesce che metteremo sulla nostra tavola. La mappa mondiale è divisa in diverse zone di pesca contraddistinte da un numero ben preciso. Le zone più vicine all'Italia, sono il Mar Mediterraneo, caratterizzato dall'essere contraddistinto come zona FAO 37 (che comprende anche le sottozone 37.1, 37.2 e 37.3, escluso il 37.4 che corrisponde al mar Nero), e l'Atlantico Nord-Orientale, contraddistinto come zona FAO 27. Ci sono zone Fao più o meno inquinate e la buona notizia è che la 37, ovvero quella dell'area del Mar Mediterraneo, è considerata la meno inquinata. Il consiglio è inoltre di evitare di acquistare pesce che arrivi dalle zone Fao 61, 67 e 71, altamente inquinate a causa del disastro nucleare di Fukushima avvenuto l'11 marzo del 2011.

La Sardinata: torna a Marone l'appuntamento con sardine e musica

Dal 5 al 7 luglio va in scena la 29a edizione de "La Sardinata", due giornate all'insegna del buon pesce di lago e intrattenimento musicale a Marone.

La festa è al centro civico Don Riccardo Benedetti, che si trova in via Roma a Marone.

Il programma della festa:

Venerdì 5 luglio:

Inizio alle ore 19 e dalle 21:30 intrattenimento musicale.

Sabato 06 Luglio:

Inizio alle ore 19:00 e dalle ore 21:30 intrattenimento musicale con l'Orchestra "Ionela".

Domenica 07 Luglio:

Inizio alle ore 12:00 e dalle ore 21:00 serata di ballo Latino Americano con dj Pampa insieme all'esibizione e animazione della scuola di ballo "Mambo Loco".

Slow Fish, il pesce buono e sostenibile torna protagonista a Genova

Dal 18 al 21 maggio al Porto Antico, l'evento internazionale dedicato alla filiera ittica, alle risorse del mare e dei laghi

Grigliate, ecco che pesci pigliare

La cottura alla brace è una buona occasione per valorizzare rombi, triglie, seppioline, orate, crostacei, sarde, sgombri, spada, tonno e tanto altro ancora. Un modo semplice per preparare antipasti o secondi piatti estivi, a patto di seguire le giuste regole. I consigli di tre esperti, che il pesce lo maneggiano tutti i giorni

Tavernola, la sardina (di lago) torna protagonista

Per due fine settimana dall'8 luglio, la storica sagra che esalta l'agone e il pescato locale, nell'area verde della località Gallinagra

Nel lago di Garda torna a sguazzare il pregiato

Carpione

Considerato una vera prelibatezza, oggi è una specie in pericolo, ma la Regione sta finanziando un piano di reimmissione

Pesce di lago, anche per la tinca è tempo di sagra

Cotta al forno e accompagnata dalla polenta è il piatto che ha reso famosa Clusane. Dal 13 al 19 luglio 11 ristoranti le celebrano con un menù al prezzo fisso di 22 euro