

Lead partner:

KGZS - Kmetijsko gozdarski zavod Nova Gorica

Partner al progetto:

Provincia di Gorizia

Provincia di Udine

Občina Idrija

Idrijsko-Cerkljanska razvojna agencija d.o.o. Idrija

Aries Azienda Speciale della Camera di Commercio di Trieste

Associazione Movimento Turismo del Vino Friuli Venezia Giulia

INFORMEST

Deželna kmečka zveza – Associazione Regionale Agricoltori

Občina Kobarid

Občina Ajdovščina

Progetto finanziato nell'ambito del Programma per la Cooperazione Transfrontaliera Italia-Slovenia 2007-2013, dal Fondo europeo di sviluppo regionale e dai fondi nazionali.

Projekt sofinanciran v okviru Programa čezmejnega sodelovanja Slovenija-Italija 2007-2013 iz sredstev evropskega sklada za regionalni razvoj in nacionalnih sredstev.



REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO



Ministero dell'Economia e
delle Finanze

I pescatori propongono



2007-2013
cooperazione territoriale europea
programma per la cooperazione
transfrontaliera
Italia-Slovenia
evropsko teritorialno sodelovanje
program čezmejnega sodelovanja
Slovenija-Italija



Investiamo nel
vostro futuro!
Naložba v vašo
prihodnost!
www.ita-slo.eu

Progetto cofinanziato dal Fondo europeo di sviluppo regionale
Projekt sofinancira Evropski sklad za regionalni razvoj

KGZS - Kmetijsko gozdarski zavod Nova Gorica

I pescatori propongono

Progetto ENJOY TOUR »Buon appetito sulle strade del gusto transfrontaliere«

CONTENUTO

Storia recente e situazione attuale	3
Tecnologie di pesca	4
Atrezzi da pesca	5
Frequenza stagionale delle specie ittiche più importanti	11
Prodotti ittici freschi	13
Come riconoscere un pesce fresco	14
Presentazione dei pesci	15 - 36
Ricette	37 - 63

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

639.22
641.55:637.56(083.12)

LEVSTIK, Snežana

I pescatori propongono / [autori dei testi Snežana Levstik, Aleš Bolje, Alen Pušpan ; fotografie Dare Čekeliš, DK ; traduzione in lingua italiana Ingrid Cotič]. - Nova Gorica : KGZS - Kmetijsko gozdarski zavod, 2014

ISBN 978-961-93296-8-9

1. Gl. stv. nasl. 2. Bolje, Aleš 3. Pušpan, Alen, 1967-
277249536

I pescatori propongono - preparazione dei più conosciuti prodotti ittici (pesci, molluschi, crostacei, mitili) • Editore: KGZS - Kmetijsko gozdarski zavod Nova Gorica • **Redazione:** Snežana Levstik, Davor Mrzlič • **Autori dei testi:** Snežana Levstik, KGZS-Zavod GO, consulente per il settore della pesca (capitoli pertinenti alla pesca), mag. Aleš Bolje (presentazione delle specie ittiche), Alen Pušpan, Gostilnica Bujol, Isola d'Istria (ricette) • **Fotografie:** Dare Čekeliš (prima pagina, ricette, pag. 38, 42, 43, 44, 55, 56, 58, 60, 61, 63), DK (presentazione delle specie ittiche, ricette, pag. 39, 40, 41, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 57, 59, 62) • **Traduzione in lingua italiana:** Ingrid Cotič, traduttrice e interprete • **Grafica e stampa:** Grafika Soča d. o. o., Nova Gorica • **Tiratura:** 200 copie • Nova Gorica, dicembre 2014

Pubblicazione finanziata nell'ambito del Programma per la Cooperazione Transfrontaliera Italia-Slovenia 2007- 2013, dal Fondo europeo di sviluppo regionale e dai fondi nazionali.

Publikacija sofinancirana v okviru Programa čezmejnega sodelovanja Slovenija-Italija 2007-2013 iz sredstev Evropskega sklada za regionalni razvoj in nacionalnih sredstev.

Il contenuto della presente pubblicazione non rispecchia necessariamente le posizioni ufficiali dell'Unione europea. La responsabilità del contenuto della presente pubblicazione appartiene agli autori Snežana Levstik, Aleš Bolje e Alen Pušpan.

Storia recente e situazione attuale

La pesca commerciale slovena di specie ittiche nel 1991, dopo l'indipendenza della Repubblica di Slovenia, ha subito un drastico calo a causa della riduzione dell'area di pesca, mentre al contempo è aumentata altresì drasticamente “la pressione” dei pescatori sulle nostre acque territoriali, visto che quasi tutti dovevano orientarsi verso la “nostra” parte dell'Altro Adriatico (prima potevano andare a pesca in Istria, nel Quarnero ed anche per tutta la Dalmazia sino a Vis).

La nostra costa è lunga meno di 50 km, le acque territoriali non superano le 6 miglia marine, in esse si trovano tre riserve naturali, dove la pesca è limitata o vietata. L'annoso problema della definizione dei confini nel Golfo di Pirano con la Croazia, ha ridotto in particolare ai pescatori di Pirano la loro area tradizionale di pesca di più della metà.

La pesca sulla costa slovena è un'attività tradizionale ed una parte della loro vita. I pescatori sono la prima pietra miliare della sovranità della Repubblica di Slovenia. Sono i guardiani del mare, visto che spesso sono i primi a notare sul litorale qualsiasi cosa inusuale o qualche pericolo (ad esempio sversamenti di carburante...).

La quota principale del pescato sono i pesci stagionali di tipo migratorio. Ci sono circa 120 pescatori che si occupano di pesca e per 60 di loro rappresenta anche l'attività principale (vivono di pesca). L'attività di pesca viene svolta con 10 reti a strascico, 4 saccaleve, le altre barche hanno meno di 12 m e sono dedicate alla pesca con le reti (rappresentano circa l'80 % della nostra flotta).

Oggi la pesca marittima a livello economico garantisce un pescato medio di circa 300 t di prodotti ittici di elevata qualità (pesci, molluschi, crostacei, mitili,...) e circa 400 t di pesci di mare allevati (branzini) e mitili (cozze,...) visto che due anni fa, con la dismissione dei natanti, è stata eliminata dalla flotta la tecnologia industriale della cocia volante ed alcune reti a strascico (sono state dismesse due navi Riba 1 e 2 e sei strascichi). In questo modo si cerca di adattare l'impegno di pesca alle fonti disponibili, al fine di “spingere” la pesca slovena in un ambito sostenibile, obiettivo principale anche della Politica Comune della Pesca UE.

Dall'adesione all'Unione Europea del 2004 è necessario rispettare le norme della PCP, al contempo si cerca anche di tutelare tutte le caratteristiche e peculiarità nazionali. Si cerca poi di sfruttare al meglio anche le possibilità che la PCP UE prevede, comprese le misure infrastrutturali e la ristrutturazione, nell'ambito del Fondo europeo per gli affari marittimi e la pesca.

Tecnologie di pesca

E' possibile pescare con tre principali tipi di strumenti. Vi sono strumenti di pesca passivi (reti, trappole, palangari) ed attivi (reti da circuizione - saccaleve e a strascico).

Nella così detta pesca piccola i pescatori utilizzano *reti (da posta, reti da imbrocco, tremagli e combinate)* di diverse altezze, lunghezze e grandezze di maglie che vengono posizionate in diverse zone in mare (il che dipende dal tipo di pesce che si vuole pescare), *trappole* (cogoli, nasse) e **palangari**. Quanto prima elencato rappresenta lo strumentario da pesca, che il pescatore deposita in mare e ritira dopo un dato tempo, prelevando dagli ausili il pesce pescato (prevalentemente i così detti pesci bianchi/specie di pesci bentonici), i crostacei ed i molluschi. I singoli tipi di reti (dipende per quale specie di pesce sono state congegnate e possono avere “maglie” di diversa grandezza) hanno anche dei nomi specifici.

Reti da circuizione (cosiddette saccaleve) sono dedicate soprattutto alla pesca di piccoli pesci pelagici (i così detti piccoli pesci azzurri: sardine, sardoni, papaline..). In questo caso si pesca di notte ad eccezione delle notti di luna piena, quando le saccaleve non entrano in azione. La saccaleva cerca di trovare un branco di pesci, che poi si raggruppa sotto la luce, che viene proiettata da un'imbarcazione più piccola, poi si circonda il branco con la rete dell'imbarcazione principale e lo si cattura, issandolo poi a bordo.

La rete a strascico è una rete che l'imbarcazione trascina dietro a se appena sopra il fondale ed è indicata per la pesca di pesci bentonici o così detti pesci bianchi, crostacei e molluschi (moscardino muschiato e polpi, calamari, seppie). La quota principale del pescato per mezzo di questa tecnologia è rappresentata dal molo (circa il 40%) e dai molluschi (circa il 40%).

Attrezzi da pesca

(fonte: redatto in conformità con il piano di gestione della pesca (Načrt Upravljanja z ribištvo/NUR) ed il manuale interno dell'ispettorato per la pesca.

Attrezzi da pesca passivi (reti, trappole e palangari)

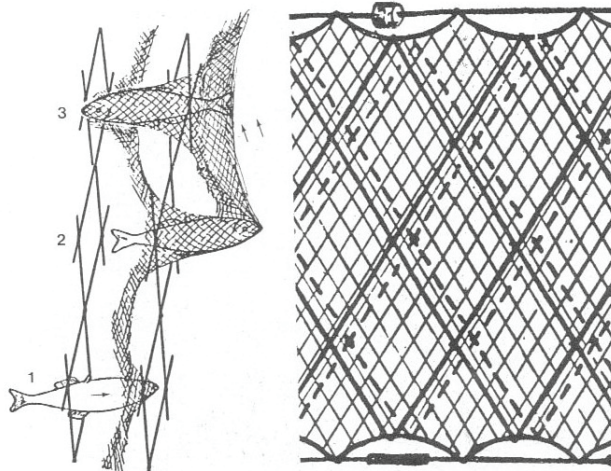
Reti

Le reti da posta pendono verticalmente e cadono liberamente nella colonna d'acqua. Di norma si tratta di reti ad imbocco dotate di lime di sugheri nella parte superiore e di piombi in quella inferiore. Possono avere una lunghezza dai 25 metri sino ai 4 chilometri.

La rete ad imbocco ha solo uno strato e viene posizionata verticalmente nella colonna d'acqua, poi fissata sul fondale con una lima di piombi nella parte inferiore, all'inizio ed alla fine della rete. Rispetto alla lunghezza della lima di sugheri la rete può essere adagiata sul fondale o a diverse profondità del mare. Con questo tipo di rete è possibile pescare diverse specie di pesci.

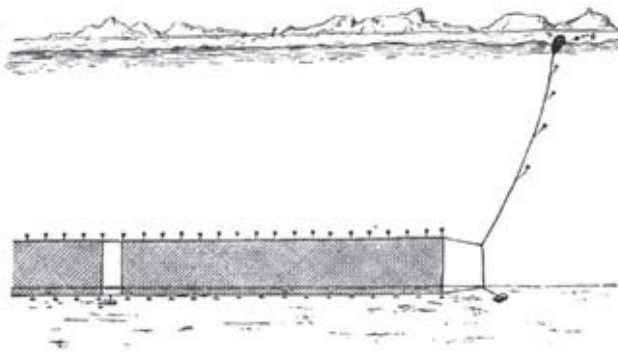
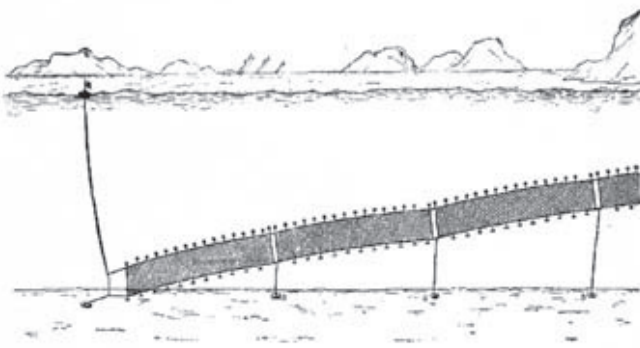
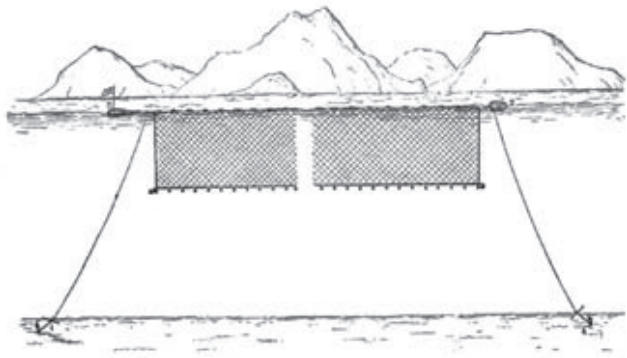
Il tremaglio o tramaglio viene utilizzato per la pesca di sogliole, cefali ed altri pesci, prevalentemente bentonici. Come spiega l'etimologia stessa sono reti a tre strati di maglie, con lo strato intermedio che presenta maglie più piccole. La preda viene catturata nella rete intermedia dove rimane inesorabilmente avviluppata. Vengono posizionate verticalmente nella colonna d'acqua, come le reti ad imbocco e da posta.

Tremaglio



Left: Sketch of trammel net operation.
Right: Sketch of three-walled construction of trammel net

diversi tipi di rete



Trappole

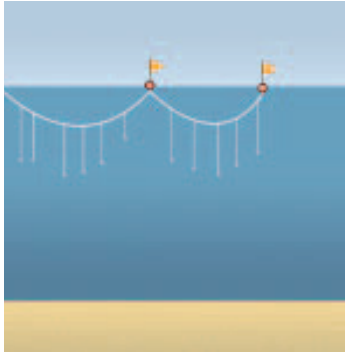
Nasse

La nassa è un attrezzo da pesca adatto alla cattura di pesci, crostacei e molluschi. E' composta da una cesta, dentro la quale viene posizionata l'esca, ha una bocca d'accesso ed è attaccata tramite una corda ad un galleggiante, che segnala la posizione nell'acqua e permette contemporaneamente di issarla. Il pesce entra attraverso il pertugio conico nella cesta, posizionata leggermente sopra il fondale, la parte interna della nassa è leggermente più larga del pesce che si vuole catturare. Nelle nostre zone i pescatori la usano in particolare per catturare le canocchie (cannocchie)

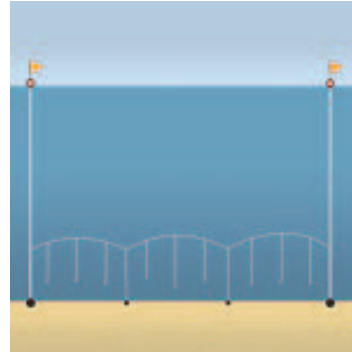


Palangaro o palamito

Sostanzialmente, il palangaro è costituito da un lungo e robusto cavetto con numerosi braccioli più sottili, ognuno dei quali porta un amo, posizionati a diverse distanze. Alcuni palangari sono poi dotati anche di piombi e galleggianti. Il numero degli ami varia dai 50 ai 200, i cavetti più sottili sono collegati al principale ad una distanza intermedia dal metro agli 8 metri, il che dipende dai pesci che i pescatori vogliono catturare.



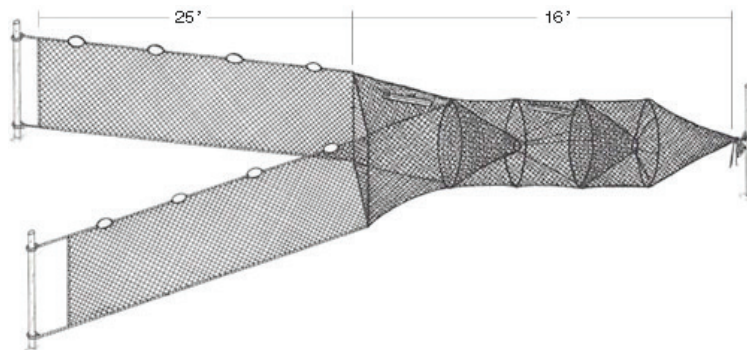
Palangaro da superficie



Palangaro da fondo

Cogolo

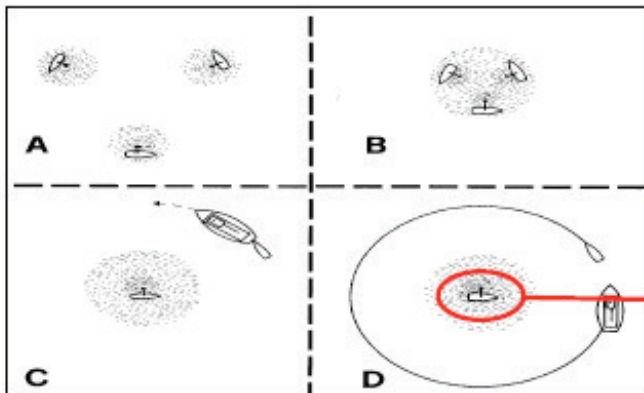
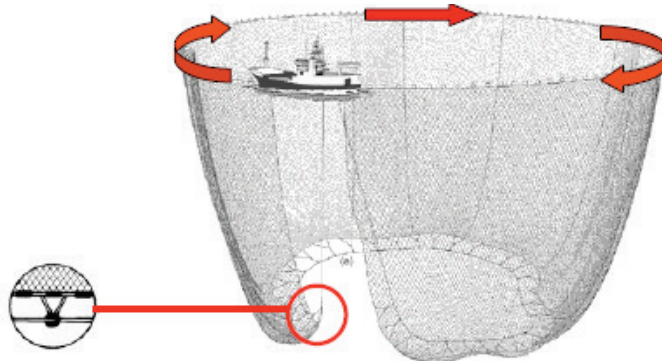
I cogoli sono degli attrezzi da pesca a forma di sacchetto con un cerchio, che rappresenta la bocca di ingresso nella rete. Sino alla bocca di ingresso conducono due lati verticali a V, fissati sul fondale anteriormente. I cogoli sono collegati in lunghe serie e spesso si utilizzano per la pesca nelle acque dolci ovvero nelle aree con forti correnti.



Attrezzi da pesca attivi (reti da circuizione - saccaleve e reti a strascico)

Reti da circuizione (saccaleve o ciancioli)

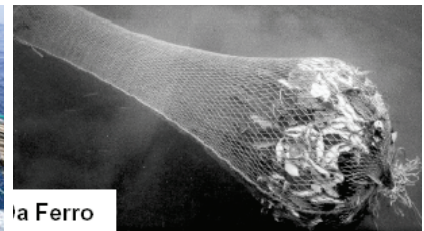
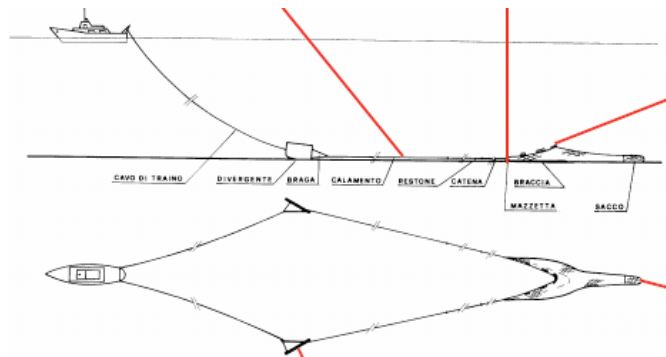
La saccaleve è composta da un grande pezzo di rete, sopra dotata di galleggianti e sotto da piombi. Sul margine inferiore la rete è dotata di cerchi che si restringono gradualmente ed attraverso i quali si trova una fune di chiusura, con la quale la rete si chiude. Lo strumento è adatto alla pesca di branchi, in particolare di specie di pesci pelagici di dimensione piccola e grande (sardina, sardone, tonno...), e si utilizza anche per i cefali d'inverno. Le fasi di pesca sono le seguenti: ricerca dei pesci, raggruppamento del branco prima della cattura (con un'imbarcazione ausiliaria che illumina), calo della rete attorno al branco, chiusura della parte inferiore della rete e sollevamento - prelievo dei pesci dalla rete (a mano o con una pompa).



la secondaria.

Reti a strascico a divergenti

La rete a strascico è conica ed è composta da una parte centrale, di solito composta da due o quattro lati e alla fine si chiude con uno o due sacchi. Dalla parte centrale in poi (dunque verso l'imbarcazione) ci sono due pezze laterali, che assieme alla parte centrale formano l'imbocco della rete. I due divergenti, così dette porte (una specie di divergente rettangolare piatto di ferro) permettono la resistenza orizzontale della rete. La parte superiore dell'imbocco della rete viene creata da calamenti o scavezzi dotati di galleggianti che aprono la rete in verticale. La parte inferiore dell'imbocco della rete si apre, a seconda delle caratteristiche del fondale marino, verso il basso ed aumenta il pescato dei prodotti ittici desiderati ed al contempo protegge la rete da rotture, facilitandone lo strisciamento su superfici irregolari. Da noi vengono usate in particolare reti di due tipi: la volantina e la tartana.



Frequenza stagionale delle specie ittiche più importanti

Per la pesca marittima commerciale slovena sono caratteristiche le specie migratorie catturate stagionalmente. Caratteristica è poi anche l'estrema ricchezza delle specie di pesci, crostacei, molluschi, mitili,... grazie a ciò i pescatori possono catturare più di 70 diverse specie ittiche ed altri organismi.

Ovviamente in base alle esperienze personali di lunghi anni ogni pescatore potrebbe dare un'immagine diversa della pesca, che può variare anche da stagione a stagione, anche se in linea di massima la frequenza dei pesci è la seguente:

Piccolo pesce pelagico così detto azzurro (sardina, sardone, papalina e sgombro).

La stagione di pesca inizia in primavera, verso Pasqua. Di solito a marzo, aprile appaiono le prime sardine.

Inizialmente si pescano con reti da 1,5-3 m con reti da posta così dette melaide (circa sino a fine maggio) poi, quando il mare si riscalda a sufficienza e le sardine iniziano ad abbandonare i fondali e si raggruppano in branchi, tali reti vengono sostituite da reti da posta e saccaleve da 18 m (reti di circuizione di maggiore altezza). A giugno/luglio la sardina inizia a mescolarsi con il sardone. Le saccaleve di solito si usano tutta l'estate per la cattura del sardone, che in tale periodo raggiunge anche l'apice. Con la luna piena, oggi, grazie a luci più potenti, non vanno a pesca solo 2 o 3 giorni (nel passato, durante i periodi di luna piena, non andavano a pesca per una settimana al mese). Con i sardoni poi appaiono anche gli sgombri. In autunno, ad ottobre/novembre le sardine ritornano nuovamente per circa un mese.

Negli ultimi anni abbiamo assistito ad un cambiamento nel rapporto tra sardina e sardone, e quest'ultimo ora prevale. Negli ultimi tre anni la pesca ai piccoli pesci azzurri si è più che dimezzata, prima infatti era una specie molto cacciata in tutto il Mediterraneo e per tale motivo sono già in redazione diverse misure di tutela. Al contempo i pescatori stanno riscontrando nuovamente la presenza di ingenti quantità di piccoli pesci, si spera perciò, che la situazione stia migliorando.

Pesci bentonici ovvero pesci bianchi (molo, menola, orata, branzino, pagello, mormora, sogliola, passera, rombo, palombo,...) ed altro (molluschi)

Il molo, di solito, appare dapprima in primavera, circa 15-30 giorni prima della sardina. La pesca si protrae poi sino all'inizio di luglio. Il molo si pesca con le reti da posta, palangare ed a strascico. Appare nuovamente ad autunno, da ottobre e rimane sino a gennaio. In questo periodo rappresentata anche la quota maggiore del pescato con le reti a strascico. A metà degli anni '80 il molo era praticamente sparito; tale situazione si è protratta per 10 anni, prima di tale periodo, invece, era presente in grandi quantità. Oggi la sua presenza è, per così dire, normale.

Poco prima della sardina arriva anche la menola, che per il numero molto elevato di lische, il consumo è abbastanza ridotto nonostante la carne si meriterebbe molto di più.

Con le prime giornate calde di marzo sulla costa appaiono le seppie, i crostacei ed anche qualche astice (che solo in Slovenia è protetto).

Il moscardino muschiato arriva ad agosto e settembre ed allora rappresenta anche la specie più pescata con le reti a strascico. In autunno con le reti a strascico si cacciano anche le seppie ed i calamari.

In estate, al confine con la Croazia e l'Italia appare il palombo, che viene chiamato anche selvaggina marina (a cui appartiene anche il rombo). A giugno, durante la riproduzione, si avvicina alla costa. I pescatori lo pescano con le reti da posta.

Negli ultimi anni, vicino alla costa, a seconda della temperatura dell'acqua a giugno, luglio ed agosto, si riscontra il fenomeno della fioritura delle alghe, ovvero delle mucillagini. E così i pescatori, verso l'alba, calano le reti, che poi ripescano dopo due o tre ore. La mucillagine influisce notevolmente sulla pesca con reti da posta e saccaleve.

Per le reti da posta la stagione principale di pesca inizia circa dopo il 15 di agosto e all'inizio di settembre con le orate e le mormore. Sino a metà ottobre l'orata appare da "sola" e viene pescata vicino alla costa. Dopo l'orata arriva ben presto il branzino. Di solito viene pescato 14 giorni prima e 14 giorni dopo il 1 di novembre. Negli ultimi anni a novembre si è registrata la presenza della bora, calda e forte, e solo dopo tale periodo, vicino alla costa appare il branzino. Negli ultimi 10 anni è stato avvistato anche a distanza di 2 e 3 miglia dalla costa.

Da autunno sino a gennaio, la stagione principale di pesca di sogliole e passere si svolge con reti da posta e a strascico. Le sogliole di norma si pescano a settembre, anche se negli ultimi anni la pesca inizia appena a novembre. In Jugoslavia, la sogliola veniva pescata a novembre e dicembre lungo la costa istriana, vicino a Cittanova e a gennaio tra Rovigno e Pola. A dicembre le sogliole diventano sempre più piccole e poi, verso la fine dell'anno se ne vanno. Quanto la sogliola si dirada, a dicembre, inizia ad apparire la passera, e la pesca a questa specie si protrae sino a gennaio.

Con le sogliole appaiono anche i rombi e spariscono, quando iniziano ad allontanarsi le passere.

I cefali dovrebbero iniziare a raggrupparsi in branchi a novembre/dicembre, quando l'acqua si raffredda.

Nelle acque territoriali slovene, in buona sostanza, il mese di febbraio è un mese "morto" per la pesca.

Negli ultimi anni i pescatori hanno riscontrato un netto peggioramento delle condizioni climatiche (con una presenza superiore di giorni ventosi e di maltempo in generale), fatto questo che riduce le giornate di pesca, e ciò, in particolare per i pescatori che pescano con le reti, significa meno pescato perché non possono andare in mare.

Prodotti ittici freschi

Tanto i pescatori che pescano con reti a strascico (rete a strascico bentonica), come anche quelli che pescano con le saccaleve (rete a circuizione) ed anche alcuni pescatori che usano altri tipi di reti, vendono la maggior parte del loro pescato alla borsa di Trieste. Questo succede perché viene acquistato tutto il pescato e il pagamento è in contanti, i prezzi cambiano giornalmente e dipendono dalla quantità. Il mercato italiano sa apprezzare il prodotto fresco e, soprattutto, è in grado di preparare i prodotti ittici in diversi modi, si trovano, infatti, regolarmente nel menù giornaliero.

Il pescato fresco in Slovenia, si trova solo in alcuni ristoranti, principalmente sulla costa. Forse le cose cambieranno quanto i ristoratori dovranno indicare sul menù se si tratta di un prodotto fresco o surgelato.

Per il momento, un'eccezione più che gradita sul mercato sloveno è l'ipermercato Leclerc, che collabora con successo con i pescatori a strascico.

I prodotti ittici del Golfo di Trieste hanno un valore particolare tra i conoscitori, visto che il sapore del pesce è molto migliore rispetto alle altre aree del Mediterraneo. Il motivo principale è da ricercare nella ricca produzione primaria di fito e zooplancton (grazie al ricco afflusso delle acque dolci e l'introduzione di sostanze organiche) che rappresenta l'alimentazione di base per molti organismi marini di quest'area. Ciò può rappresentare anche una base per l'estrema ricchezza degli organismi marini, infatti, i pescatori del Golfo di Trieste pescano più di 70 specie ittiche diverse, oltre che molluschi, mitili, crostacei,...

Parallelamente alla stagione turistica, purtroppo c'è solo la stagione del piccolo pesce azzurro (sardine e sardoni) e del moscardino muschiato (folpo), le altre specie di pesci (in particolare i così detti pesci bianchi) e i molluschi, invece, arrivano in numero maggiore nella stagione tra autunno ed inverno, ed in misura minore in primavera. Ciò ovviamente rende più difficoltoso il consumo del prodotto fresco a livello locale.

Oggi il consumatore desidererebbe trovare pesci, molluschi e mitili di ogni genere freschi, sempre, comunque ed ovunque. Tale aspettativa non è corretta. Il consumatore deve essere educato, perché possa capire che il prodotto ittico fresco del Golfo di Trieste è disponibile solo nel periodo in cui è presente e viene pescato, altrimenti deve accontentarsi di prodotti che arrivano da lontano e sono meno freschi (e perciò ovviamente anche di qualità inferiore).

Negli anni a venire in ogni caso c'impegno a presentare al consumatore sloveno la ricca varietà delle specie pescate dai pescatori sloveni, come anche i diversi metodi di preparazione, i più adatti per dare risalto alle singole specie. Al contempo vorremmo educare i consumatori, perché possano riconoscere con certezza un prodotto ittico fresco. Cercheremo di creare dei nuovi canali di vendita, al fine di permettere al consumatore l'acquisto sicuro del prodotto ittico fresco della migliore qualità.

Segue ora la presentazione delle specie di pesce più importanti e conosciute e il metodo di preparazione in uso dai pescatori.

Se davanti a voi avete un pesce freschissimo, il metodo di preparazione è elementare, bisogna solo sapere qual è quello più adatto.

Speriamo che si possa dare seguito a questa presentazione con una sulle specie di prodotti ittici meno conosciute con l'illustrazione del metodo migliore di preparazione.

Come riconoscere un pesce fresco

1. Aspetto generale: il pesce fresco è brillante, presenta un riflesso metallico, un colore chiaro e caratteristico per la specie.
2. Superficie del corpo: lucido e umido, senza secrezioni.
3. Odore: lieve e piacevole. I pesci freschi hanno il caratteristico profumo di “mare”. “L'odore di pesce” è un campanello d'allarme.
4. Corpo: sodo con carni compatte, al contatto con il dito non rimangono visibili tracce.
5. Pelle: colore metallico caratteristico per la specie, tesa, brillante ed umida.
6. Addome: cilindrico. Presenta squame brillanti, chiare o di colore argentato. Senza modifiche di colore o forma. L'apertura anale è chiusa e pulita.
7. Scaglie e pinne: attaccate rigidamente, umide e lucenti. Le pinne ritornano in posizione dopo essere state “aperte”.
8. Occhi: chiari “come se guardasse nella notte scura”, bulbo teso.
9. Opercoli: aderenti al capo, senza variazioni di colore all'interno o all'esterno. All'apertura non devono esserci gocce di sangue.
10. Branchie: rosso vivo o rosato, umide e lucenti con un piacevole odore di “mare”.
11. Intestino: liscio, pulito e privo di odore, di colore chiaro.
12. Carne: bianca o leggermente rosata, elastica ed intatta alla pressione del dito.

Presentazione dei pesci*

**Questa volta vi presentiamo i più conosciuti prodotti ittici del nostro mare (pesci, molluschi, crostacei, mitili). Il Golfo di Trieste è noto per la sua eccezionale ricchezza, i pescatori vi possono catturare più di settanta specie di pesci, molluschi e crostacei. Tutte le fotografie sono state riprese in mare sloveno grazie all'aiuto dell'Acquario di Pirano e dei pescatori di professione.*



Sardina (*Sardina pilchardus*)

Altri nomi:
European pilchard,
sardine (en.),
srdela (hr.),
sardela (sl.)

La sardina è un così detto piccolo pesce azzurro (a differenza del tonno, che appartiene ai grandi pesci azzurri). Vive in branchi ed è il classico rappresentante dell'ittiofauna (specie di pesci) dell'Adriatico. Appartiene alla famiglia delle Clupeidae, alla quale appartengono anche, ad esempio, l'aringa atlantica e pacifica. Si nutre di plancton animale (zooplancton). Cresce sino ai 27 cm, in media però raggiunge una lunghezza tra i 15 e i 20 cm e pesa circa 25 g. Nel nostro mare viene intercettata in grandi numeri nella metà calda dell'anno, da marzo a novembre, alle volte appare anche a gennaio. Quando il mare si raffredda, di solito migra nelle zone meridionali e più profonde dell'Alto Adriatico. La sardina si riproduce in inverno e all'inizio della primavera.

Nelle nostre zone i pescatori di professione la pescano con reti chiamate melaide, da aprile a novembre. La sardina (come anche i sardoni e la papalina) nelle nostre zone viene pescata con le saccaleve già dal 1920. Nel periodo dal 1980 in poi i nostri pescatori con l'introduzione della nuova tecnologia industriale di pesca con cocie volanti (pesca con due natanti tra i quali si cala la rete) pescavano il piccolo pesce azzurro praticamente durante tutto l'anno, principalmente nelle acque dell'attuale Croazia e sino all'isola di Visa. La pesca più ricca è stata registrata nel 1983 ed ammontava a 7.059 tonnellate. L'ultimo paio di cocie volanti è stato ritirato e distrutto nel 2012. Da allora i pescatori di professione pescano il piccolo pesce azzurro nuovamente solo con saccaleve e reti ad imbocco.

La sardina ha un contenuto di acidi grassi insaturi $\Omega 3$ relativamente alto e per tale motivo è molto utile nell'alimentazione.

Ottima preparata sulla griglia tradizionale ovvero su "graticole" in estate, quando il contenuto di grassi è maggiore, si può preparare anche fritta (passata in farina o impanata), marinata, o salata a filetti e conservata nell'olio d'oliva. Particolarmente apprezzate sono le così dette "farfalline" cioè filetti di sardine impanati e fritti.

Acciuga (*Engraulis encrasiolus*)

*Altri nomi: anchovy (en.),
sardon, inčun (sl.),
inčun, brgljun (hr.)*



L'acciuga è un piccolo pesce azzurro, che proprio come la sardina vive in brachi ed è un caratteristico rappresentante dell'Adriatico. Appartiene alla famiglia delle Engraulidae. A livello economico è una delle specie più importanti, visto che nel 2009 la pesca annuale di diversi tipi di acciughe a livello mondiale ammontava a 10,5 milioni di tonnellate (di cui 6,9 milioni di tonnellate solo nel Perù). Prevalentemente viene utilizzata per la produzione di farina di pesce. Nel 1891 è stato registrato un record di pescato di 1.276 tonnellate. Dopo la distruzione dell'ultimo paio di cocie volanti nel 2012, oggi, il pescato ammonta ad alcune decine di tonnellate.

L'acciuga si alimenta di plancton animale (zooplancton) cresce sino a 20 cm, in media raggiunge una lunghezza di 13 sino a 14 cm e pesa circa 14 g. Si riproduce nella metà calda nell'anno, da maggio a settembre.

Per la pesca si utilizzano le stesse tecniche di quella per le sardine.

L'acciuga è ottima frita e marinata. Salata a filetti e poi messa in conserva di olio (d'oliva) è una vera specialità.



Sgombro (*Scomber scombrus*)

Altri nomi:
atlantic mackerel (en.),
skuša, škomber (sl.),
škombar, vrnut (hr.)

Lo sgombro è una specie pelagica (si trattiene prevalentemente nella parte superiore della colonna d'acqua). Vive in branchi e si alimenta di zooplancton (plancton animale) e piccoli pesci. Sui fianchi presenta delle tipiche strisce ondulate di colore blu scuro sul dorso. Può crescere sino ai 60 cm, di solito però nei nostri mari lo sgombro raggiunge i 30 cm circa e circa 300 g di peso. Appartiene alla famiglia delle Scombridae di cui prende anche il nome. Alla stessa famiglia appartengono ad esempio anche i tonni e le palamiti, i così detti grandi pesci azzurri. I pescatori di professione lo pescano nella metà calda dell'anno con reti ad imbrocco, da posta, saccaleve e a strascico.

Lo sgombro è ottimo alla griglia, in particolare quella tradizionale a carbone (su graticole).

Tutte le specie di pesce azzurro piccolo su menzionate (sardina, acciuga, papalina e sgombro), oltre ad essere ricche di acidi grassi insaturi omega 3, sono una ricca fonte di proteine. Si può mangiare fresco, congelato o in conserva. Viene utilizzato anche per produrre farina di pesce e come aggiunta ai foraggi. Da noi tutte le specie vengono utilizzate solo ai fini alimentari. Tra esse la meno conosciuta e meno utilizzata è la papalina, ed è un vero peccato, perché nel passato era molto diffusa, ampiamente pescata nelle nostre zone, in particolare nei mesi invernali, quando nel Golfo di Trieste non erano reperibili né sardine né acciughe.

Menola (*Spicara flexuosa*)

*Altri nomi: picarel (en.),
girica (sl., hr.)*



La menola, nome questo usuale anche per costa slovena (altrimenti detta girica) è una specie caratteristica del Golfo di Trieste. La menola appartiene alla famiglia delle Centrarchidae. Vive nella fascia costiera con acque basse e sino ad una profondità di 170 m. Si trattiene in branchi sopra le aree rocciose, dove si nutre di piccoli organismi bentonici e escrescenze sulle alghe. Il corpo è appiattito sui fianchi, di colore verdastro argenteo, con piccole strisce sui fianchi. Le menole sono ermafrodite, da piccole sono femmine e, poi, da adulte mutano sesso e diventano maschi. I maschi, durante l'accoppiamento presentano dei colori vivaci, con delle strisce blu più evidenti sui fianchi ed un verde argento brillante.

La menola viene pescata tanto con reti a strascico quanto con reti da posta, il pescato annuo ammonta ad alcune tonnellate. Il pesce è molto apprezzato per la pesca sportiva. Ogni anno ad Isola, all'Associazione di pesca sportiva "Menola", organizzano una gara dopo la quale il pescato viene preparato sulla costa.

La carne della menola è dolce, ottima fritta ma bisogna fare attenzione ai piccoli ossicini, visto che ne ha parecchi.



Molo (Merlangius merlangus)

*Altri nomi: whiting (en.),
mol (sl., hr.)*

Appartiene alla famiglia delle Gadidae ed è diffuso nell'Alto Adriatico. E' una specie molto importante economicamente visto che rappresenta una parte importante del pescato dei pescatori sloveni che utilizzano le reti a strascico (rete da strascico di profondità). Vive su fondali sabbiosi e limosi, si alimenta di organismi bentonici (gamberetti, policheti e piccoli pesci bentonici). Sul dorso presenta un colore giallo marrone chiaro, sul ventre, invece, è bianco. E' un pesce molto delicato, per tale motivo è necessario pulirlo subito dopo pescato e prepararlo fresco. Cresce sino a 70 cm, nelle nostre zone di norma raggiunge circa i 20 cm e pesa sui 100 g. I pescatori di professione lo pescano con le reti a strascico, da posta, diverse lenze e palangari. Nel 2012 con 86 tonnellate di pescato ha conquistato il primo posto tra le specie commerciali più importanti e a causa della soppressione della tecnica di pesca con cocie volanti (pesca industriale) si è nuovamente attestato prima della sardina e dell'acciuga.

Il molo è un pesce relativamente ben conosciuto nella gastronomia ed ha un prezzo accessibile. Di carne delicata, estremamente bianca, ha un basso contenuto di grassi, per tale motivo è indicato per diversi tipi di alimentazione dietetica. I pazienti trarrebbero beneficio dal consumo del molo lesso visto che permettere loro di ristabilirsi rapidamente (esattamente come succede con il brodo di gallina). Eccezionale in brodo, i pesci più piccoli poi sono ottimi fritti, quelli più grandi possono essere preparati alla griglia.

Sogliola (*Solea solea*)

*Altri nomi: common sole (en.),
morski list,
švoja (sl., hr.)*



La sogliola è un pesce ben conosciuto della famiglia delle Pleuronectidae. Così come gli altri pesci di questo gruppo, la sogliola vive su fondali sabbiosi e limosi, spesso infossata, dove la notte si nutre di piccoli organismi bentonici come crostacei, policheti (“vermi”) e mitili. Si riproduce in inverno, quanto si avvicina anche alla costa.

Raggiunge una lunghezza di 70 cm e la sogliola più grande pescata pesava 3 kg, in media però delle nostre zone arriva a 250 o 400 g ed è anche più piccola - tra i 25 ed i 5 cm, anche se i pescatori catturano esemplari più grandi. I pescatori di professione la pescano durante tutto l'anno, ma la stagione di pesca ha luogo in autunno con reti da posta (cosiddette passalere), in misura minore anche con reti a strascico. Le sogliole rappresentano un'importante quota di pescato per i nostri pescatori, tanto che per alcuni è anche la principale fonte di guadagno. La pesca delle sogliole negli ultimi anni è abbastanza buona e si aggira sulle 10 tonnellate all'anno.

Le sogliole sono una specialità in particolare quelle appena pescate nel nostro mare. Hanno una piccola quantità di organi interni e la carne è delicata e bianca, tanto che, una volta cotta, si stacca facilmente dalla spina dorsale. Il modo migliore per prepararle è alla griglia o fritte.



Passera (*Platichthys flesus*)

Altri nomi:
European flounder (en.),
pašara, iverka (sl.),
iverak (hr.)

La passera è una specie caratteristica di quest'area dell'Adriatico. Si tratta di una specie di re-litto boreale (rimasuglio delle ultime specie di pesci dell'era glaciale, che ora vivono in mari più caldi), infatti, ama le acque più fredde e per tale motivo è presente in questa parte all'estremo nord dell'Adriatico. E' un pesce migratore della famiglia delle Pleuronectidae, ama i fondali sabbiosi e limacciosi, e può essere avvistata anche in acque salmastre (dove l'acqua di mare s'incontra con quella dolce) alle foci dei fiumi. Si ciba di piccoli organismi bentonici, e si riproduce nel periodo invernale. Per questa specie è interessante il fatto (lo stesso vale per il rombo, la sogliola e tutti gli altri pleuronettidi) che il pesce adulto è asimmetrico ("piatto con gli occhi sullo stesso lato del corpo), la fase di sviluppo della larva è caratterizzata da simmetria bilaterale, così come la maggioranza degli altri teleostei. Prima della mutazione definitiva in piccolo pesce, nella larva sopraggiunge una trasformazione con relativo spostamento degli organi interni (anche degli occhi) per cui esso diventa asimmetrico. La passera migra in primavera nelle lagune dell'Alto Adriatico e verso le foci dei fiumi per cercare cibo, tanto che alle volte si spinge anche su per i fiumi. Durante le piogge autunnali e con l'aumento dell'acqua nei fiumi ritorna verso il mare. La migrazione può essere più rapida nei mesi invernali e in caso di forti cali di temperatura (bora) nelle lagune con acque basse. La passera è bianca sulla parte inferiore, su quella superiore invece il colore può essere grigio sino a verde oliva.

Cresce sino ad 60 cm di lunghezza, ed il pesce più grande mai catturato nelle nostre acque pesava 14 kg. Di solito nelle nostre zone le passere raggiungono dai 25 ai 30cm di lunghezza e pesano circa 200 g.

Vengono pescate nei periodi invernali, come la sogliola, con reti da posa, cosiddette passalere e con le reti a strascico.

La carne è gustosa, bianca, la preparazione degli esemplari più piccoli è ottimale quando infarinati e fritti, di quelli più grandi invece fatti alla griglia.

Pagello (*Pagellus erythrinus*)

Altri nomi:

common pandora (en.),

rumenac (hr.),

ribon (sl.)



Il pagello è un pesce che si incontra di frequente nel Golfo di Trieste. Appartiene alla famiglia delle Sparidae. Il corpo è piatto sui fianchi, presenta un colore rosso tenue sul dorso con la tipica macchia rossa vicino agli opercoli.

Può raggiungere sino ai 50 cm di lunghezza, in media però si aggira tra i 10 ed i 30 cm. E' una specie onnivora, visto che si nutre tanto di animali quanto di vegetali. Come la maggior parte dei pesci di questa famiglia ha una dentatura molto forte e si nutre prevalentemente con organismi bentonici e piccoli pesci. La caratteristica interessante del pagello è che è un ermafrodita e nei primi due anni di vita è una femmina, poi cambia sesso e si trasforma in maschio. I pescatori di professione lo pescano con reti da posta (ad imbrotto e tremagli) ed a strascico. Dal punto di vista economico è un pesce importante, visto che rappresenta anche quello più pescato dai pescatori che utilizzano le reti. Negli ultimi anni la pesca del pagello è aumentata tanto che nel 2012 ha superato le 18 tonnellate.

Il pagello è un pesce pregiato dalla carne bianca e molto gustosa. Ottimo preparato alla griglia (esemplari più grandi) o fritto (migliore quello di taglia piccola).



Orata (*Sparus aurata*)

Altri nomi :
zlatobrov, orada (sl.),
komarča (hr.),
gilthead seabream (en.)

Questo è forse il pesce più conosciuto della numerosa famiglia delle Sparidae. Tipiche sono le macchie di colore dorate sul capo, tra gli occhi e proprio per tale motivo l'orata ha anche un secondo nome in sloveno – zlatobrov. Il corpo sui fianchi è piatto, di colore argenteo con lievi strisce longitudinali. Caratteristica è anche la macchia nero-arancione sugli opercoli. Il colore arancione, nelle specie allevate è poco visibile o addirittura assente.

L'orata vive solitaria o in piccoli branchi, vicino ai fondali, a circa 30 m di profondità. Di norma si riproduce in autunno, da ottobre a dicembre, quanto si raggruppa in branchi. Si ciba di organismi bentonici. Grazie ai denti forti ed alla robusta mascella, è in grado di sminuzzare anche mitili più grandi (per tale motivo non è un pesce ben voluto nelle mitili-colture). Appartiene ai così detti pesci bianchi. Cresce sino a raggiungere 70 cm, la lunghezza media nelle nostre zone è dai 30 sino ai 40 cm, e pesa all'incirca 350 g, il pesce più grande di cui si ha conoscenza pesava 17,2 kg. I pescatori di professione lo pescano prevalentemente con reti da posta. Le orate vengono pescate durante tutto l'anno, ma nel periodo autunnale, in maggiori quantità.

L'orata, oltre al branzino, è il pesce allevato più importante in Europa. Sino al 2004 veniva allevata anche in Slovenia. I produttori più importanti nel settore dell'allevamento delle orate sono la Grecia, la Turchia, la Spagna, l'Italia, la Croazia, la Francia, Malta ed il Portogallo.

L'orata è un pesce di elevata qualità ed eccellente sapore, dalla delicata carne bianca. Può essere preparata in diversi modi ma è sempre ottima: particolarmente buona però risulta ai ferri o al forno, ma anche lessa.

Branzino **(Dicentrarchus labrax)**

*Altri nomi: spigola, lubin (hr.),
brancin (sl.),
sea bass (en.)*



È il pesce predatore più prestigioso del nostro mare ed in generale dell'Adriatico. Appartiene ai così detti pesci bianchi. Presenta la forma caratteristicamente prolungata, il dorso di colore verde scuro, ed il ventre bianco. Quale ottimo nuotatore il branzino è un predatore di diversi pesci. Appartiene alla famiglia delle Moronidae. Caratteristiche per il branzino sono una macchia scura e due escrescenze a forma di amo sugli opercoli. Anche se è un pesce di mare, spesso va a finire anche in acque salmastre (dove l'acqua di mare si mescola con affluenti di acqua dolce). Si trattiene in acque basse ed, in inverno, migra in quelle più profonde.

Si riproduce nei mesi autunnali, quando viene spesso avvistato nelle acque basse. Raggiunge le dimensioni di circa 100 cm, in media nelle nostre zone i branzini sono lunghi dai 40 ai 50 cm e pesano suppergiù da 400 a 600 g. Non è raro però che i pescatori catturino anche branzini di più di 1 kg. I pescatori di professione pescano il branzino prevalentemente in autunno con tutte e tre le tecnologie: reti da posta (tremagli e ad imbrocco), a strascico e saccaleve.

Il branzino è una vera delizia, particolarmente pregiati sono quelli pescati allo stato brado, che sono anche più cari di quelli di allevamento. È anche il pesce di mare più allevato in Europa, i principali produttori, come per l'orata, sono la Grecia, la Turchia, la Spagna, l'Italia, la Croazia, la Francia, Malta ed il Portogallo. In Slovenia viene allevato in gabbie dal 1990 nella riserva di pesca di Portorose, nel Golfo di Pirano.

Dallo spiccato gusto delicato preparato alla griglia o al forno, come alimento dietetico può essere servito anche bollito ("lesso"). Molto apprezzato è anche "al sale", una ricetta che permette di conservare tutta la succosità della carne.



Mormora **(Lithognathus mormyrus)**

Altri nomi:
sand steenbras (en.),
ovčica (sl.),
ovčica (hr.)

La mormora appartiene alla famiglia delle Sparidae, ha il capo leggermente prolungato e delle strisce longitudinali su fianchi argentati. Si raggruppa in piccoli branchi sopra fondali sabbiosi o limosi, nei quali cerca cibo. Si nutre di piccoli gamberi, mitili e policheti (“vermi”). Cresce sino 55 cm di lunghezza, in media sino a 30cm e pesa dai 200 ai 300 g. Alle volte le mormore vivono anche in branchi più grandi, fatto questo ben sfruttato dai pescatori che gli permette di tornare a casa con un buon pescato. I pescatori di professione di norma vanno a “caccia” della mormora nella metà calda dell’anno con reti da posta (ad imbrocco e tremagli) ed alle volte con saccaleve che permettono loro di fare una pesca più abbondante.

Così come l’orata anche la mormora è ermafrodita - le mormore piccole sono di sesso maschile, poi con gli anni cambiano sesso e diventano femmine. La mormora si riproduce in estate.

Quelle di stazza maggiore sono ottime preparate alla griglia, quelle più piccole fritte. A causa del tipo di alimentazione è bene pulire la mormora subito dopo pescata, visto che negli apparati digerenti è presente una considerevole quantità di cibo e detriti (pezzettini organici, tracce di sabbia e limo).

Cefalo o volpina (Mugil spp., Mugilidae)

*Altri nomi: mullets (ing.),
cipelj (sl.), cipal (hr.)*



I cefali (Mugilidae) sono abitanti fissi del nostro mare. In tutto nel Mediterraneo ve ne sono 12 specie, nell'Adriatico ne vivono 6, nelle nostre zone conosciamo cinque specie diverse. Dal punto di vista economico le specie più importanti sono il cefalo dorato (*Liza aurata*) ed il muggine (*Mugil cephalus*). Il cefalo dorato viene catturato prevalentemente durante la pesca tradizionale invernale nella riserva di pesca di Portorose. I cefali appartengono ai pesci bianchi, ma si trattengono solo sui fondali. Sui fondali si nutrono prevalentemente di piccoli organismi bentonici e di detriti (pezzettini organici, frammenti di sabbia, limo...), molte volte nuotano anche nella parte superiore della colonna d'acqua. Possono essere individuati anche nelle acque salmastre o addirittura in quelle dolci. Il cefalo dorato può raggiungere i 60 cm di lunghezza, in media però si attesta sui 30 cm e pesa circa 300 g. Suo parente, il muggine, è più grande e può raggiungere anche 1 m di lunghezza, in media si attesta sui 40 sino ai 50 cm e pesa circa 400 sino ai 500 g.

I pescatori di professione pescano i cefali con diverse tecniche: reti da posta, a strascico, saccaleve, con diverse lenze ed ami.

La carne del cefalo è più gustosa in inverno, quando mangia di meno, ed è anche più bianca e delicata. Ottimo preparato lessato con erbe aromatiche, ma non fa certo sfigurare se cotto al forno o alla griglia.

Ovviamente la pesca invernale del cefalo è più importante per i pescatori, principalmente per le quantità maggiori di pescato, rispetto al periodo di pesca "più misero" praticato con le reti che, però, riveste un'importanza etnologica speciale, data la caratteristica tradizionale di quest'ultimo. Il cefalo viene venduto anche direttamente sulla costa subito dopo pescato, alle volte, poi, viene preparato in modo tale che i visitatori abbiano la possibilità di gustare quest'ottimo pesce davvero fresco.

I cefali pescati vicino ai porti hanno spesso un sapore cattivo, "di limo", per tale motivo è importante sapere da quale zona "arriva".



Sparo (*Diplodus annularis*)

*Altri nomi: špar,
kolorep (hr.),
annular seabream (en.),
špar (sl.)*

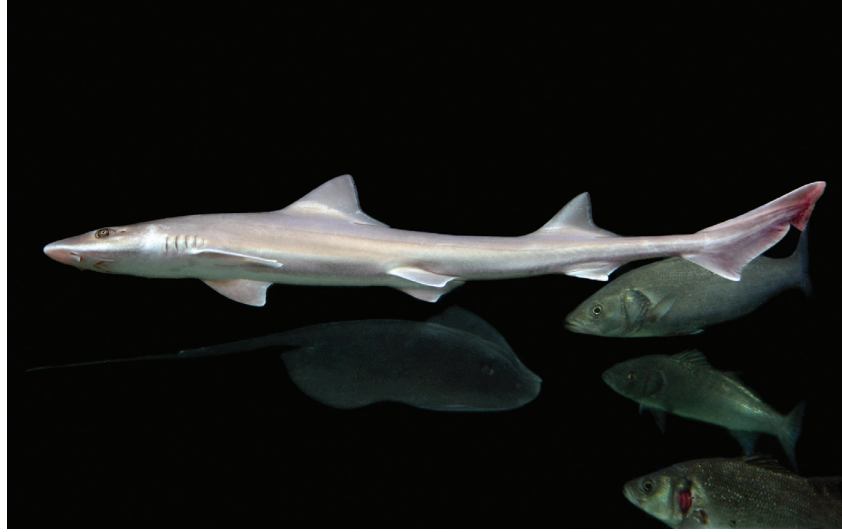
Lo sparo è il pesce che da dato nome a tutta la famiglia a cui appartiene, le Sparidae. I pesci di questa famiglia hanno il corpo ricoperto di scaglie, appiattito lateralmente, una dentatura forte, sulla pinna dorsale poi hanno 10 sino a 13 pinne rigide ed altre tre sulla pinna anale.

Lo sparo si nutre di organismi bentonici, escrescenze sulle superfici rigide ed alghe. Cresce sino a 24 cm, in media, però, i pesci presentano una lunghezza di 13 cm. I pescatori di professione di norma per la pesca utilizzano reti da posta o da strascico nella metà calda dell'anno, da aprile sino a novembre.

Anche se si tratta di un pesce relativamente piccolo, è molto buono “infarinato” e fritto, anche senza farina, solo nell'olio bollente. I pesci più grandi sono ottimi anche alla griglia.

Palombo (*Mustelus mustelus*)

*Altri nomi: cagnoleto,
common smoothound (en.),
mekoš (hr.),
navadni morski pes,
kanjolin (sl.)*



Il palombo è il pesce cartilagineo più diffuso nel settore imprenditoriale ittico del Golfo di Trieste. Occasionalmente in questa zona del mare appaiono anche lo spinarolo (*Squalus acanthias*) e la verdesca o squalo azzurro (*Prionace glauca*), che però non sono così diffusi ed anche i pescatori non li trovano frequentemente nelle loro reti. Il palombo si nutre di molluschi, cefalopodi, gamberi e piccoli pesci nella parte bentonica del mare. I pescatori lo chiamano anche “selvaggina di mare”.

Cresce fino a 2 m, in media però raggiunge circa 1 m. Interessante è il fatto che per il palombo (come la maggior parte degli squali e pesci selaci in generale) è caratteristica la fecondazione interna (mentre invece la maggior parte dei pesci teleostei ha la fecondazione esterna). Il palombo come sottoprodotto del metabolismo espelle l'urea, che alla morte (ad esempio quando catturati) si scinde rapidamente e crea l'ammoniaca, provocando così un odore sgradevole. Per tale motivo è necessario pulire il palombo subito, appena catturato, anche dalla pelle. Molti, prima della preparazione, lo immergono nel latte, che “cattura l'ammoniaca”. Il palombo viene pescato con reti da posta ed a strascico, prevalentemente da maggio ad ottobre. Negli ultimi decenni anche la pesca di questa specie è sostanzialmente aumentata e ad esempio, nel 1982, il pescato ammontava a più di 15 tonnellate. Negli ultimi anni il pescato si è ridotto ad appena alcune tonnellate all'anno. Un trend simile per questa stessa specie si registra nelle altre aree del Mediterraneo e sulla costa orientale dell'Atlantico.

Il palombo è ottimo tagliato a fette o cotolette e grigliato, è possibile prepararlo anche alla “parigina”, impanato e fritto.



Rombo **(Scophthalmus maximus)**

*Altri nomi: turbot (en.),
romb (sl., hr.)*

Il rombo è un pleuronettide ed appartiene alla famiglia delle Scophtalmidae. È un tipico pesce bentonico, che vive su fondali limosi o sabbiosi, leggermente infossato in essi. Si nutre di piccoli pesci bentonici, in misura minore anche di altri organismi bentonici come, ad esempio, crostacei e mitili. Il rombo presenta, come gli altri pleuronettidi (Pleuronectiformes) uno sviluppo molto interessante, visto che dall'uovo esce una larva caratterizzata da simmetria bilaterale ("normale"), che poi si trasforma lentamente in asimmetria ("piatta con gli occhi sulla parte superiore del pesce") e passa dalla vita caratteristica per il plancton (si trova nella parte superiore della colonna d'acqua) a quella bentonica. Si riproduce nel periodo verso la fine dell'inverno ed in primavera. Il rombo viene considerato dai pescatori la "selvaggina del mare".

Cresce sino ad 1 m di lunghezza ed il pesce più grande mai catturato, pesava 25 kg. Nelle nostre zone i rombi raggiungono circa 50 cm di lunghezza e pesano circa 1 kg. Non è però raro che i nostri pescatori di professione catturino anche esemplari più grandi.

Nelle nostre aree i pescatori di professione pescano un'altra specie di rombo, cioè il rombo liscio (*Scophthalmus rhombus*). Questi si distingue dal rombo "comune" (vero) per la pelle liscia senza tubercoli ossei ("chiodi") e per il colore verde oliva scuro - marrone. Per qualità è molto più pregiato il rombo "vero", di cui anche il prezzo è molto più elevato. Il rombo liscio invece può essere facilmente smerciato per quello "vero" ad inesperti tanto all'acquisto quanto in ristorante.

I pescatori di professione pescano il rombo prevalentemente da ottobre a marzo con reti da posta, più raramente può essere pescato anche con reti a strascico. Il rombo è un pesce eccellente, una specialità molto pregiata. Ottimo al forno (con le patate), i conoscitori invece dicono sia meglio preparato alla griglia, sulle graticole. La graticola, grazie al vero aroma che si sprigiona dalla griglia, esalta i "sapori marini" del pesce che trovano così la massima espressione.

Calamaro (*Loligo vulgaris*)

Altri nomi:

european squid (en.),

kalamar, ligenj (sl.),

kalamar, lignja (hr.)



Il calamaro, oltre al moscardino ed alla seppia, è il mollusco più importante del nostro settore imprenditoriale ittico. E' un cefalopode (Cephalopoda) e fa parte della famiglia delle Loliginidae. Come la seppia anche il calamaro ha dieci tentacoli, di cui due più lunghi. Il calamaro è un predatore notturno dalla vista ben sviluppata, si alimenta prevalentemente di piccoli pesci, catturati con i due tentacoli più lunghi.

I pescatori di professione lo pescano tutto l'anno, in misura maggiore in inverno con le reti a strascico e con reti da circuizione - saccaleve (ciancioli). Il calamaro rappresenta la quota più importante del pescato nell'economia ittica, visto che le quantità superano le 20 tonnellate.

Il calamaro adriatico è molto gustoso, gradevolmente dolciastro, tanto alla griglia quanto fritto. La carne è leggermente più dura, ad esempio, dei calamari della Patagonia, che di solito vengono serviti nei ristoranti. Tuttavia è possibile ammorbidire la carne congelandola dopo pulita. E' molto saporito anche preparato con il sugo o aggiunto al boretto o in insalata.



Seppia (*Sepia officinalis*)

*Altri nomi: cuttlefish (en.),
sipa (sl., hr.)*

La seppia è un cefalopode (Cephalopoda), che vive nel mare a media profondità. In primavera si avvicina alla costa, dove si accoppia e depone le uova fecondate sulle alghe marine nei bassi fondali. Quando si sente minacciata, espelle l'inchiostro dalla sacca, che si trova nella cavità del mantello e si nasconde. Per la seppia è caratteristica anche la lamina sottile di composizione calcarea, detta comunemente osso di seppia, che si trova nella parte dorsale. L'osso di seppia viene posizionato anche nelle gabbiette degli uccelli e serve per affilare il becco. La seppia si nutre di molluschi, piccoli crostacei e pesci. Può superare anche il kg di peso, ma in media pesa 300 g. I pescatori di professione la pescano di norma con reti da posta, tremagli ed a strascico, oltre che con diverse lenze ed ami, spesso anche dalla costa.

Si prepara con il sugo, frita come i calamari o bollita e poi condita nell'insalata. Assieme all'inchiostro viene utilizzata per preparare il "risotto al nero di seppia".

Moscardino (*Eledone moschata*)

Altri nomi:

*polpo, musky octopus (en.),
folpo, moškatna hobotnica (sl.)*



Il moscardino ha preso il nome dal suo caratteristico odore di muschio. Questo cefalopode può arrivare sino a 1,4 kg di peso, ma di norma si aggira dai 200 ai 300g. Come la seppia si alimenta di piccoli organismi bentonici e piccoli pesci. Preferisce in ogni caso i piccoli crostacei. Anche le tecniche di pesca sono simili a quella della seppia: reti da posta, tremagli e diverse lenze ed ami. Negli ultimi anni il pescato annuale nelle nostre zone ammonta a circa 25 tonnellate, con punte massime in estate nei periodi da luglio ad ottobre.

La cosa interessante è che questo mollusco è poco apprezzato sulla costa mediterranea spagnola (Golfo di Cadice) e che spesso i pescatori lo ributtano a mare. Nell'Adriatico, invece, il moscardino è apprezzato in quanto molto saporito. Confrontato con il polipo (“comune”) ha la carne un po' più nervosa.

Ideale è preparato bollito e condito in insalata come antipasto ma dà lustro di sé anche fatto al forno con patate.



Il mitilo mediterraneo (*Mytilus galloprovincialis*)

*Altri nomi: cozze,
Mediterranean mussel (ing.),
pedoč,
sredozemska klapavica (sl.),
dagnje (hr.)*

Il mitilo mediterraneo o come spesso viene chiamato sulla costa, »pedoč«, è uno dei molluschi più diffusi in Europa ed è importante in particolare perché molto diffuso negli allevamenti del Mediterraneo e dell'Atlantico orientale (Spagna). Anche nell'Adriatico e nel Golfo di Trieste rappresenta la specie più importante di molluschi. In generale i rappresentanti più importanti a livello economico mondiale della famiglia dei mitili (*Mytilidae*) sono il mitilo mediterraneo ed il mitilo comune, come anche ostriche, tartufi di mare e capesante.

Nella nostra area i mitili presenti sul mercato provengono esclusivamente dagli allevamenti, anche se nel Golfo di Trieste sono diffusi anche in natura, ma in quantità sensibilmente minore e, per tale motivo, solitamente, non vengono raccolti. In Slovenia l'allevamento dei mitili ha avuto inizio negli anni '80 del secolo scorso, dapprima nella riserva di pesca di Portorose. Già allora è stata utilizzata la tecnologia di allevamento su filari long-lines galleggianti, ancor oggi in uso. Il metodo più moderno di allevamento è con galleggianti di plastica e l'utilizzo di corde e reti migliori. La maggior parte degli allevatori si sono dotati anche di macchine per la pulizia dei mitili direttamente sulle imbarcazioni.

I mitili sono degli organismi filtratori si nutrono, infatti, setacciando l'acqua di mare e da essa ricavano le particelle di cibo (plancton, particelle organiche,...). Nella mitilicoltura (a differenza dell'itticoltura) non vengono aggiunte sostanze nutritive, e l'allevamento stesso è sotto stretto controllo veterinario.

Oggi i mitili vengono allevati nelle aree vicino a Portorose, nella riserva di Strugnano e al confine con l'Italia, nel Golfo di San Bartolomeo a Punta Grossa. La produzione annuale si aggira sulle 300 tonnellate, ma negli ultimi anni gli allevamenti vengono sfruttati sino alle loro massime capacità; si sono dotati anche di imbarcazioni più moderne, per tale motivo si prevede un aumento per i prossimi anni.

Il miglior modo per preparare le cozze è cucinarle con il sugo, mescolando aglio, vino bianco e prezzemolo con pan grattato (il piatto è meglio noto come "busara in bianco"). Ma sono ottime anche gratinate o grigliate, ancora racchiuse nel guscio. Alla stessa stregua rappresentano un ottimo ingrediente per diversi sughi "marinari" per pasta o risotti.

Di solito le cozze sono più "carnose" in primavera. In questo periodo a Isola dal 2011 viene organizzata l'iniziativa nell'ambito di »Teden pedočev - La settimana dei pedoci« KM 0, momento in cui tutti i ristoranti del luogo offrono le cozze locali preparate in diversi modi, dove in ogni caso il piatto principe è la busara.

Gransoporo (*Eriphia verrucosa*)

*Altri nomi: favollo,
warty crab (en.),
grancipor (hr.),
grancipor,
trnočela rakovica (sl.)*



Il gransoporo è un granchio decapode ed è il classico rappresentante della fascia costiera del Golfo di Trieste. Appartiene alla famiglia delle Xanthidae. Sul dorso presenta un colore verdastro marrone sino a marrone scuro, sul ventre invece è chiaro. Sulle estremità anteriori vi sono due potenti chele, con le quali è in grado di perforare anche i gusci più duri dei molluschi e degli altri organismi bentonici di cui si nutre. Nei sei mesi caldi dell'anno il gransoporo si avvicina alla costa sino alle acque basse, dove trova nascondiglio nelle cavità delle rocce.

Nel passato, lo cacciavano solo durante le grandi basse maree, quando con dei fili di ferro curvi lo facevano uscire dai buchi, dove si nascondeva.

I pescatori di professione lo pescano con reti da posta, tremagli, reti ad imbrocco e le così dette passalere. La pescata annua ammonta ad alcune centinaia di kg.

Il gransoporo è una vera e propria specialità. Bollito e servito in insalata è una delizia unica del suo genere, ma è immancabile anche nel boretto, come è ottimo con la pasta.



Spratto o Papalina (*Sprattus sprattus*)

Altri nomi: sprat (en.)

Assomiglia molto alla sardina, tanto che spesso viene confuso con essa. In caso di dubbi è possibile fare un rapido accertamento grazie alle escrescenze carnose (pinne) nella pinna anale dello spratto. Così come la sardina anche lo spratto appartiene alla famiglia delle Clupeidae. Lo spratto o papalina predilige acque fredde ed è, in effetti, un relitto glaciale di origine boreale (rimasuglio delle ultime specie di pesci dell'era glaciale, che ora vivono in mari più freddi), visto che vive nei mari del Nord (Baltico, Nord Atlantico). Si alimenta di zooplankton, raggiunge una dimensione sino a 16 cm, in media è lunga circa 12 cm e pesa circa 15 g.

Lo spratto è presente nel Golfo di Trieste prevalentemente in inverno, quando il mare in questa zona dell'Adriatico diventa più freddo. Similmente all'acciuga ed alla sardina viene pescato con saccaleve, ma nel periodo da novembre sino a maggio. Il contenuto di acidi grassi insaturi $\Omega 3$ è il più alto tra tutti i piccoli pesci azzurri. Poiché è molto saporita ed utile per il nostro organismo, è un vero peccato che non sia maggiormente apprezzata in cucina.

Lo spratto è ottimo fritto, ma può essere anche conservato sotto sale o affumicato.

Ricette

Baccalà in bianco



Ammollare il baccalà secco in acqua tiepida per 24 ore. Dopo l'ammollo cucinare per 2 ore con gli aromi base utilizzati per la preparazione del brodo. Raffreddare, scolare e pulire togliendo la carne dalle lisce. Battere la carne in un recipiente con il martello di legno (come gli aromi nel mortaio), aggiungere dell'olio d'oliva quanto basta (sino a che la carne è in grado di "riceverlo"), brodo (di cottura), aggiungere poi le spezie: aglio fresco macinato, sale e pepe. Battere nuovamente il tutto aggiungendo gli ingredienti sino a che non si ottiene una crema.

Sardoni al limone



Pulire i sordini freschi, tagliando il ventre e togliendo la lisca centrale, in modo tale che del pesce rimanga il filetto a forma di farfalla. Ammollare in puro succo di limone naturale (spremuta con uno spremiagrumi). Poi si procede a strati, uno di limone, aggiustando di sale e pepe e si ripete il tutto per due o tre volte. Lasciare insaporire per 24 ore. Adagiare i filetti nel succo di limone diluiti (1 parte di acqua: 2 di succo di limone), aggiungere un paio di grani di pepe. Dopo 6 - 7 giorni e pronto per essere mangiato (conservare al fresco).

Sardina marinata all'aceto



Pulire le sardine (2 - 3 kg), eliminare le interiora e la testa, aprire in due a forma di farfalla e levare la lisca centrale. Fare due strati su dei vassoi ricoperti con pellicola (in modo tale che non prenda aria) e poi coprirli nuovamente con quest'ultima. Far congelare per almeno una settimana e al massimo per un mese. Scongela in acqua fredda e sciacquare poi ogni filetto sotto l'acqua corrente fredda. Sgocciolare su un tagliere. Adagiare nell'aceto di mele, regolare di sale e pepe. Far marinare per 24 ore. Sciacquare nuovamente, sgocciolare completamente ed adagiare nell'olio, composto da metà d'oliva e metà di germe di mais. Servire con prezzemolo ed aglio (100 gr di prezzemolo, 40 gr di aglio) e spolverare con chicchi di pepe interi.

Crema di sgombero



Sbollentare lo sgombero fresco nel brodo. Levare lo sgombero sbollentato (circa 10 min. di cottura, non deve essere scotto) dall'acqua, pulire da lisce e riporre la carne nel tritatutto, aggiungere le spezie (sale, pepe, aglio e olio d'oliva). Tritare il tutto lasciando dei pezzettini di carne interi, per poter meglio gustare il sapore del pesce. A seconda dei gusti aggiungere due filetti di acciughe, per conferire un sapore più deciso.

Cefalo o sparo marinato



Pulire il pesce e scottarlo sulla griglia (un minuto per lato). Affettare la cipolla e scottarla sulla griglia. Rosolare dell'aglio in una padella con olio d'oliva. Sminuzzare finemente il prezzemolo. Procurarsi alloro e pepe. Disporre il pesce in una pentola, ricoprirlo con cipolla, aglio, prezzemolo, pepe ed aggiungere una foglia di alloro. Volendo vi aggiungiamo pezzi di pomodoro scottato con salsa e pezzetti di limone da produzione biologica. Proseguire a strati fino a riempire la pentola. Scaldare separatamente vino bianco, olio d'oliva e dell'aceto balsamico (1/3 per ognuno) e poi innaffiare il pesce. Cucinare su fiamma bassa, sino a farlo bollire per 5 minuti. Raffreddare e servire freddo.

Insalata di polipo



Far scongelare il polipo (se non si dispone di uno fresco) e cuocerlo nell'acqua con le spezie del brodo. Spezie primarie: foglia d'alloro, rosmarino, cipolla (metà), aglio, pepe, sale, un po' di timo e cuocere per circa 40 min. Adattare il tempo di cottura al polipo, visto che sarà pronto quando la carne risulterà morbida e potrà essere trafitta con una forchetta. Sgocciolare il polipo lessato e tagliarlo a pezzetti, né troppo piccoli né troppo grandi. Aggiungere olio d'oliva, aglio, pepe, prezzemolo, un cucchiaio di aceto di vino o balsamico ed un po' di vino bianco secco. Preparare la miscela in modo tale che il sapore di vino o di aceto non prevalga, ma venga dato risalto al sapore del polipo.

Carpaccio di seppie



Lavare e pulire le seppie. Tagliare a strisce sottili. Mantenere lo spessore il più possibile sottile per permettere un rapido assorbimento del limone. Immergere nel succo di limone, aggiustando di sale e pepe. Aggiungere, a seconda dei gusti, del timo e marinare per almeno due ore. Servire su letto di rucetta o radicchio giovane.

Palamita in salamoia



Pulire la palamita (grande), adagiare nell'acqua fredda, alla quale sono stati aggiunti alloro, pepe in grani, rosmarino ed un po' di vino bianco. Portare ad ebollizione e sbollentare per 20 - 30 minuti, sino a che la carne si stacchi facilmente dalle lisce. Levare il pesce dall'acqua e raffreddare. Pulire la carne, lasciando dei pezzi, per quanto possibile, grandi. Deporre i pezzi in contenitori. Preparare la salamoia (per 1 l di acqua 200 gr di sale circa) e versarla tiepida sul pesce, aggiungere l'olio, sino alla copertura totale. Chiudere leggermente i contenitori con dei coperchi e sistemare in forno a 150° fino a lieve bollitura, togliere e serrare i coperchi. Rovesciare sottosopra di contenitori e coprire con un canovaccio spesso, lasciando riposare per 12 ore. Servire condito con olio e cipolla.

Pesce fritto



La cosa fondamentale durante la preparazione del pesce fritto è che sia ben pulito (la pelle nera della cavità addominale deve essere levata perché è amara) e sgocciolato. In-farinare da asciutto, scrollare l'eccesso di farina, lasciandone solo una sottile pellicola. Friggere il pesce nell'olio fresco e bollente. Sulla superficie deve crearsi una crosticina dorata, ma non marrone. Così all'interno il pesce rimane fresco e la carne succosa. Il tempo di frittura dipende dalle dimensioni del pesce. Il pesce piccolo ovviamente ha un tempo di frittura minore. Una volta levato dall'olio, sgocciolare ed adagiare sulla carta assorbente per togliere il grasso in eccesso e poi salare, se possibile con dell'ottimo sale (fior di sale).

Il pesce sottile dalle carni morbide (ad esempio il molo) è più adatto ad essere fritto che preparato alla griglia.

Papalina fritta



A differenza dei sardoni (sardine), le papaline non vanno pulite. Infarinare con farina di grano duro e togliere l'eccesso. Dorare e fare attenzione che la crosticina non diventi troppo scura. Sgocciolare prima su carta assorbente e poi salare e servire.

Pesci alla griglia



Preparare il pesce fresco e ben pulito adagiandolo sulla griglia netta e aggiungere alcune (poche) gocce di olio e “due grani di sale” in modo tale che non si attacchi sulla piastra. Disporre i pesci in fila, tutti con il dorso verso lo stesso verso per poterli girare con facilità. Grigliare sino a far indurire la carne in modo tale da poterli staccare e girare sulla griglia con agio. Lasciare sulla griglia sino a cottura completa della carne aderente alle lisce, che non deve essere rossa-sanguinante. In caso di eccessiva cottura la carne perde succosità e diventa “stopposa”. Durante la cottura inumidire ed aromatizzare con un rametto di rosmarino annaffiato nell’olio d’oliva. Servire il pesce su un piatto senza la salsa triestina, che può essere servita in aggiunta separatamente (spesso la salsa triestina si utilizza per mistificare la “scarsa freschezza” del pesce). A piacere aggiungere una fettina di limone, così l’ospite potrà scegliere se utilizzarlo o meno.

Sogliola ai ferri



Adagiare la sogliola pulita (circa 350 gr) sulla piastra della griglia inumidita di olio d'oliva e grigliare da entrambe le parti per 5 minuti sino a raggiungere la doratura, facendo attenzione a mantenere la succosità della carne. Servire con una fetta di limone.

Merluzzo o molo bollito



Pulire bene il merluzzo/molo dalle interiora sino a lasciare solo la carne bianca (la pelle nera della cavità addominale deve essere levata perché è amara). Aggiungere nella pentola, dove si cuocerà il merluzzo/molo, acqua e verdure, precedentemente lessate. Aggiungere 2 dl di vino bianco sino a coprire il pesce con la base del brodo per circa un terzo. Adagiare sulla base del brodo il merluzzo/molo e bollire per circa 10 minuti, a seconda delle dimensioni del pesce. Quando gli occhi sbiadiscono, il pesce è pronto. Il pesce non deve scuocere, la carne deve rimanere compatta e staccarsi con facilità dalla lisca una volta servito. Servire accompagnando con il brodo (a piacere), un cucchiaino di olio e una fettina di limone.

Filetto di cefalo (o altro pesce bianco) al burro



Pulire e sfilettare i cefali freschi: tagliare lungo il ventre facendo passare il coltello lungo la spina dorsale sino alla parte dorsale. Aprire il filetto - ora è possibile aprire il pesce e procedere tagliando dall'altra parte, dividendo la carne della lisca. Pulire il filetto, togliendo accuratamente dalle parti scure. Salare il filetto ricavato e ungerlo con l'olio d'oliva. Sciogliere in una padella un cucchiaino di burro e rosolare il pesce sino a far schiumare il condimento. Appena raggiunta la doratura e si forma la crosticina, togliere dalla padella e servire con una fettina di limone.

Rombo al forno



Pulire il rombo fresco togliendo le squame e facendo attenzione a non rovinare le protuberanze (chiodi) sulla schiena (caratteristiche del vero rombo). Pulire, togliere le interiora e sciacquare. Sgocciolare il pesce, salare il dorso, il ventre e all'interno. Scaldare il forno a 180°. Ungere la teglia con dell'olio d'oliva, adagiarvi il pesce e cospargerlo con un paio di gocce di olio. Se si vuole aggiungere al pesce le patate, procedere con la bollitura a "tre quarti", sgocciolare e aggiungere al pesce sin dall'inizio. Infornare. Il tempo di cottura dipende dalle dimensioni e dal forno. Un rombo di 3 kg deve cuocersi per circa 30/40 minuti. Durante la cottura innaffiare il pesce con un po' di vino e olio, per evitare che si asciughi. Il pesce è pronto per essere servito quando la carne vicino alla lisca non è più rossa e si stacca con facilità da essa. Verificare il livello di cottura con una forchetta o un coltello.

Palombo marinato (anche grongo)



Pulire il palombo fresco e levare la pelle, incidendola a strisce e poi tirandola, con l'aiuto di un panno, dal capo fino alla coda. Tagliare il palombo spellato a cotolette dello spessore di 1-1,5 cm incidendo con il coltello le vertebre della colonna spinale. Marinare le cotolette in un contenitore, ungerle con l'olio d'oliva, aggiungendo il succo di limone, sale, pepe, timo, un pizzico di rosmarino ed una foglia di alloro. Lasciare marinare le cotolette negli aromi per 2 ore in frigo. Procedere con la preparazione del palombo sulla griglia, che è uguale a quella degli altri pesci. Ungere la griglia con l'olio d'oliva, aggiungere dei grani di sale e poi adagiarvi le cotolette. Grigliare le cotolette sino a che raggiungano la doratura e formino la crosticina, durante la cottura aggiungere delle gocce di olio per non seccare la carne e fare attenzione a non grigliarla eccessivamente. Trafiggendo la carne, questa deve essere succosa e rosata. Servire le cotolette con una fettina di limone o preparare una salsa in un recipiente separato. La salsa può essere piccante visto che il sapore della carne del palombo è più deciso e intenso. La salsa rossa: prepariamo la salsa a casa mescolando peperoncino, pepe, olio d'oliva, aceto balsamico e basilico.

Boretto



Aggiungere in un recipiente basso 2 dl di olio d'oliva e soffriggere la cipolla finemente tritata. Una volta appassita, aggiungervi una seppia tagliata grossolanamente e cuocere sino a che non diventi morbida per $\frac{3}{4}$. Alla base aggiungere poi salsa, sale, pepe, alloro, un po' di rosmarino. Poi aggiungere il pesce. Preferire il pesce bianco, perché la carne deve essere soda e durante la cottura non si scuoce. Utilizzare il cobite barbatello, la scarpina, lo scorfano nero, la tracina drago, (l'orata ed il branzino solo di rado, perché troppo costosi). Per raffinare il sapore aggiungere 2 o 3 gransipori. Aggiungere del vino bianco secco e lasciare cucinare per $\frac{3}{4}$ o un'ora. Se necessario aggiungere acqua e regolare di sale. Servire con o senza polenta.

Seppia fritta



Pulire la seppia e tagliarla a strisce. Infarinare con farina di grano duro e togliere quella in eccesso passando le seppie al setaccio. Scaldare l'olio nella friggitrice sino a 200 gradi e friggere per 1 minuto. Sgocciolare prima su carta assorbente e poi salare.

Calamari alla griglia con cipolla



Posare i calamari (interi) puliti sulla griglia calda, cosparsa di olio d'oliva. Grigliare per 4 minuti da ogni lato sino a raggiungere la doratura, alla fine aggiungere e grigliare una manciata di cipolla, innaffiare con vino bianco, olio d'oliva, mescolare, salare e servire.

Polpo al forno



Bollire i polpi freschi (moscardino muschiato) mezz'ora in acqua e vino con del pepe in grani e una foglia di alloro. Raffreddare. Preparare una manciata di cipolla tritata, una patata pulita e dei pomodori, entrambi a dadini. Mescolare il tutto, regolare di pepe e sale, aggiungere dell'olio d'oliva, vino bianco e i polpi puliti tagliati a pezzettini, deporre poi in una terrina di terracotta (o altro recipiente). Scaldare il forno a 250 gradi e cuocere per una buona mezz'ora. Servire con un bicchiere di vino bianco.

Risotto al nero di seppia



Cucinare il riso in acqua salata. Rosolare l'aglio separatamente nell'olio d'oliva, aggiungere e rosolare le seppie tagliate a pezzettini e poi il nero. Salare quanto basta. Una volta pronto il riso, aggiungervi il sugo, innaffiare con vino bianco o brodo di pesce (più neutrale come sapore) e poi, a seconda dei gusti, aggiungere un po' di parmigiano. Servire dopo aver sbollentato.

Gulasch di seppie con polenta



Tagliare a pezzettini le seppie pulite. Tritare finemente la cipolla, dorarla sino a farla “sciogliere”. Aggiungere alle cipolle delle sardine salate (circa 15), pepe, basilico, timo. Arrivati a temperatura, aggiungere le seppie, innaffiare con vino, aggiungere una foglia di alloro, lasciar “bollire” per 1 ora e mezza, alla fine aggiungere la salsa di pomodoro, preparata precedentemente in una padella con aglio soffritto e salare. Cucinare per 20 minuti, per far amalgamare. Servire con polenta grigliata.

Fusi con tartufo e baccalà



Cucinare i fusi nell'acqua salata con un paio di gocce di olio. Cucinare per 7-8 minuti. Separatamente, soffriggere nell'olio d'oliva l'aglio, inaffiare con vino bianco, aggiungere un cucchiaino di baccalà, mezzo cucchiaino di tartufi, a seconda dei gusti aggiungere anche del parmigiano. Aggiungere i fusi precedentemente scolati. Se troppo secchi, aggiungere un po' di acqua di cottura dei fusi. Servire.

Pasta con gransoporo



Bollire i gransipori interi nell'acqua bollente per circa 15 minuti. Lasciare raffreddare e lentamente dividere la carne dal carapace e dalle zampe.

Preparare la pasta in acqua bollente salata gocciata di olio per solo 2 minuti. Preparare in una padella separata dell'olio d'oliva, soffriggere l'aglio, innaffiare con vino, aggiungere i gransipori e regolare di pepe. A seconda dei gusti aggiungere anche del brodo di pesce. Aggiungere la pasta nel sugo e lasciare cucinare per altri 2,5 minuti. A fine cottura aggiungere dell'olio d'oliva e servire.

Cozze in rosso



Adagiare i mitili puliti nella padella, coprire e lasciare che si aprano. Togliere l'acqua in eccesso (lasciarne un poco). Aggiungere olio d'oliva, un po' di aglio, prezzemolo, salsa (di pomodoro), pan grattato, regolare di pepe, inaffiare con vino bianco, coprire e lasciare cuocere per 1 minuto.

Cozze ai ferri



Prima di grigliarle immergere le cozze in acqua e mescolarle regolarmente per pulire i mitili dalla sabbia. Cambiare diverse volte l'acqua e ripetere la procedura, per renderle più pulite possibile. Adagiarle successivamente sulla griglia e gocciare con l'olio d'oliva. Una volta aperte, gocciare con l'olio d'oliva e dopo due minuti innaffiare di vino bianco secco. Togliere i mitili dalla griglia assieme al sughetto che rimane dopo aver versato il vino e servire con una fettina di limone.

Progetto ENJOY TOUR »Buon appetito sulle strade del gusto transfrontaliere« finanziato nell'ambito del Programma per la Cooperazione Transfrontaliera Italia-Slovenia 2007- 2013, dal Fondo europeo di sviluppo regionale e dai fondi nazionali.

sito web: www.enjoytour.eu

Lead partner:



KGZS - Kmetijsko gozdarski zavod Nova Gorica
Pri hrastu 18, 5000 Nova Gorica
tel.: +386 (0)5 3351 200
fax.: +386 (0)5 3351 260
www.kmetijskizavod-ng.si,
ime.priimek@go.kgzs.si

Partner al progetto:



Provincia di Gorizia
Corso Italia, 55 – 34170 Gorizia
tel.: +39 048 1385269,
fax.: +39 048 1385330
www.provincia.gorizia.it,
marzia.bonetti@provincia.gorizia.it



Associazione Movimento Turismo del Vino Friuli Venezia Giulia
Via del Partidor, 7 - 33100 Udine
tel.: +39 0432 289540,
fax.: +39 0432 294021 (fax)
www.mtvmfriulivg.it,
info@mtvmfriulivg.it



Provincia di Udine
Provincie di Udin

Provincia di Udine
Piazza Patriarcato, 3 – 33100 Udine
tel.: +39 043 2279951,
fax.: +39 043 2279964
www.provincia.udine.it,
provincia.udine@cert.provincia.udine.it



INFORMEST
Via Cadorna, 36 - 34170 Gorizia
Telefono, fax:
+39 0481 597411 - +39 0481 537204
www.informest.it,
informest@informest.it



Občina Idrija
Mestni trg 1, 5280 Idrija
tel.: +386 (0)5 3734 500,
fax.: 00386 (0)5 3734 531
www.idrija.si,
obcina.idrija@idrija.si



Deželna kmečka zveza –
Associazione Regionale Agricoltori
Via Carlo Ghega, 2 - 34132 Trst
tel.: +39 040 362941,
fax.: +39 040 361389
kzacts@tin.it



Idrijsko -
Cerkljanska
razvojna
agencija
d.o.o. Idrija

Idrijsko-Cerkljanska
razvojna agencija d.o.o. Idrija
Mestni trg 1, 5280 Idrija
tel.: 05 37 20 180,
fax.: +386 (0)5 3720 181
www.icra.si, info@icra.si



Občina Kobarid
Trg svobode 2, 5222 Kobarid
tel.: +386 (0)5 3899 200,
fax.: +386(0)5 3899 211
www.kobarid.si,
obcina@kobarid.si



Aries

AZIENDA SPECIALE
Camera di Commercio Trieste

Aries Azienda Speciale della
Camera di Commercio di Trieste
Piazza della Borsa, 14 - 34121 Trieste
tel.: +39 040 6701281,
fax.: +39 040 365001
www.ariestrieste.it,
info@ariestrieste.it



Občina Ajdovščina
Cesta 5. maja 6/a, 5270 Ajdovščina
tel.: +386 (0)5 3659 110,
fax.: +386 (0)5 3659 133
www.ajdovscina.si,
obcina@ajdovscina.si