Buongiorno ragazzi,

Per la materia di MERCEOLOGIA in allegato alla presente vi rimetto una dispensa sui PESCI E MOLLUSCHI, nonchè un video che vi può far comprendere meglio l'argomento.

Vi mando infine alcune domande legate all'argomento da compilare e rimetterle per mail.

BUON LAVORO.

Prof. Ivano Marucci

2

Tipologia e cucina dei pesci di mare

***Pesci di mare**, un lungo elenco di tipologie di pesci e le loro caratteristiche. Scopriamo i principali pesci di mare*

Dal punto di vista gastronomico, i pesci di mare possono essere suddivisi in due categorie principali: **pesci rotondi e pesci piatti**.

I primi, che includono varietà familiari come **aringhe**, spratti, **merluzzi**, asinelli di mare, merlanghi, **acciughe**, sardine, **cernie** e cefali, si distinguono per il **corpo arrotondato**, gli occhi su entrambi i lati della testa e per il fatto di **nuotare** principalmente con **la pinna dorsale**.

Così come il pesce liscoso, che comprende le varietà cartilaginee, come il pescecane e lo squalo, i pesci rotondi sono generalmente venduti interi, a filetti e a tranci. Alcune varietà grasse, come sgombro e tonno, sono ottime per preparare deliziose grigliate a fritte.

I pesci dalle carni sode sono ideali da **cuocere al forno a da farcire**. I **salmoni** sono inclusi in questo gruppo, sebbene parte del loro ciclo vitale si svolga in acqua dolce.

Panino al pesce speziato

Il panino al pesce speziato si prepara mescolando tutte le spezie e spalmando il composto sui filetti di pesce prima di cuocerli in padella. Una volta cotti i filetti andranno a farcire i panini completando il ripieno a piacere, anche con lattuga e pomodori.

E

I pesci piatti, che includono la **sogliola**, la platessa, la limanda, la passera di mare, il **rombo** liscio, il rombo gigante e l'ippoglosso, **nuotano su un lato** ed hanno entrambi gli occhi sullo stesso lato della testa.
Eccovi un breve e non esaustivo **elenco di pesci di mare** e qualche breve suggerimento su come poterli cucinare al meglio, ovviamente la reperibilità degli stessi è condizionata dalla richiesta locale e dalla disponibilità nei supermercati e nelle pescherie.

- Acciuga **o alice:** pesce osseo, diffuso nel mediterraneo. Ha dorso nero-azzurro, fianchi e ventre bianco argento. Le acciughe si consumano fresche, cucinati in vari modi.
-
- Aringa: pesce osseo dal dorso azzurro-verdastro e ventre argenteo. La loro carne è ricca di potassio e fosforo. Viene consumato in parte fresco, ma per lo più conservato affumicato, salato o marinato.
-
- Branzino o spigola: pesce osseo, si presta alle più svariate preparazioni, ottimo sia arrosto sia al vapore e anche alla brace.

- **Cefalo o muggine:** pesce osseo, di carni sode e saporite, ottimo sulla brace e per accompagnare il cuscus. Con le uova si prepara un tipo di bottarga di color rosso arancio.
- Cernia: pesce di grande dimensioni, dalla carne magra, ricercata per la sua squisitezza. Oltre ai consueti sistemi di cottura (griglia, forno, cartoccio) è ottimo anche ad essere consumato crudo e condito con un filo di olio e limone.
- Dentice: pesce osseo, con la parte anteriore della mascella e della mandibola provviste di grossi denti, da cui il nome. Le sue carni, molto pregiate e sode, si prestano a numerose preparazioni, dalla griglia, alla cottura al forno in teglia con patate e cipolle, o ancora alla provenzale.
- **Murena:** pesce appartenente alla famiglia delle anguille. Il suo sangue è tossico, ma la tossicità scompare con la cottura. Buona nella zuppa ma anche alla brace o fritta.
- Nasello: pesce affine al merluzzo, di forma allungata. Carne delicata, bianca e pregiata. Il nasello possiede una polpa piuttosto stopposa per la quale viene consigliata la cottura in umido. Può essere anche bollito, fritto e preparato in carpione.
- Orata: pesce con carni bianche e sode. E' facilmente riconoscibile, oltre che per la sua forma arrotondata, anche per due macchie dorate su ogni guancia. E' ottima cotta al forno o in un saporito court-bouillon.
- **Pagello:** pesce diffuso nel mediterraneo, ha carni particolarmente pregiate ed adatto a essere cucinato in forno o alla griglia. Si consiglia prima della cottura , tenerlo per almeno due ore in una marinata di olio e sale che serve a migliorare la qualità.
- Palombo **o pesce Mauno:** se ne conoscono due specie: il palombo comune o liscio, con macchie scure sul dorso e il palombo nocciola, con macchie chiare sul corpo. Spellato e tagliato in tranci, è ottimo sia gratinato sia al forno, in guazzetto o alla pizzaiola.
- Tonno: il tonno fresco viene cucinato in svariati modi: bollito, grigliato, arrostito o cotto in forno, al vapore e in un court-bouillon. Il tonno fresco, può anche essere consumato crudo: in Giappone infatti viene utilizzato per il Sushi ed il Sashimi.