

proprio dal fatto di essere riusciti a far mangiare ai bambini del pesce (generalmente merluzzo) grazie alla trovata di "camuffarlo" dietro una forma neutra e una croccante panatura. «In mensa - ha confermato la tecnologa alimentare ed esperta di sistemi di ristorazione collettiva Amina Ciampella - i ragazzi accettano solo i bastoncini, il tonno, la sogliola limanda. La scelta sarebbe molto più ampia, ma se un cuoco spende tempo e impegno per conoscere altre specie e imparare a trattarle e cucinarle al meglio e poi vede ritornare in cucina la maggior parte di quello che ha preparato, è chiaro che finisce per rifugiarsi in quello che i suoi utenti dimostrano di gradire, se non altro per

non lasciarli a stomaco vuoto. Anche il prezzo è certamente un ostacolo, per il prodotto fresco, ma anche per quello surgelato. Però, è chiaro che se si vogliono avvicinare al pesce bambini e malati, con indubbi vantaggi per la loro salute, un investimento andrà fatto».

Le specie da scegliere

C'è anche un problema connesso all'ambiente per quanto riguarda il pesce. Non a caso Slow Food ha preparato e distribuito a Slow Fish "Mangiamoli giusti", una guida alle buone regole per un acquisto



dal mare al piatto

In sei mesi, dal 23 aprile al 31 ottobre 2008, ha registrato 156.791 presenze: in sostanza, una media di oltre 800 al giorno. E quest'anno, con l'apertura anticipata al 1° di aprile, il self service "Al pesce azzurro" (pesceazzurro.com) promette di incrementare ulteriormente il numero.

Il suo successo è figlio di due fattori: l'offerta di pesce freschissimo (la proprietà è di Coomarpesca, che discende dalla Società Anonima Cooperativa fra Marinai e Pescatori e che gestisce il self service tramite Pesce Azzurro srl, di cui è amministratore unico Marco Pezzolesi) e la convenienza. Il menu, comprensivo di antipasto freddo, antipasto caldo, primo, due secondi, contorno, 1/2 acqua, 1/2 vino Doc, pane e coperto, è proposto, infatti, a 10 euro. Agli chef responsabili di cucina dei due self service "Al pesce azzurro" di Fano, Alessandro Mea, e di Cattolica, Davide Ferri, abbiamo chiesto qualche ricetta facile, appetitosa, economica e, naturalmente, a base di pesce. Ce ne hanno proposte cinque, che vi sottoponiamo. Gli ingredienti sono per 50 persone, il costo a porzione è di 1,50/2 euro, considerando le variazioni di prezzi del pesce da una zona all'altra d'Italia.

Alici scottadito

Ingredienti

kg 6 alici fresche, pangrattato q.b., pepe q.b., sale q.b., aglio in polvere q.b., olio extravergine d'oliva q.b.

Preparazione

decapitare ed eviscerare le alici, preparare il pangrattato insaporendolo con sale, pepe e aglio in polvere, a questo punto condire le alici usando il pangrattato e l'olio extravergine d'oliva. Disporre poi le alici condite in una teglia in modo uniforme. Cuocere in forno a 200° per 10 minuti circa. Servire ben caldo.

Alici marinate all'aceto

Ingredienti

kg 5 alici fresche, lt 3 aceto di vino, pepe nero in grani q.b., kg 0,750 sale fino, olio extravergine d'oliva q.b., pepe bianco macinato q.b.

Preparazione

decapitare ed eviscerare le alici, preparare a parte la marinatura usando l'aceto, il sale e una manciata di pepe nero in grani. Mettere le alici nella marinatura per circa 24 ore. A questo punto scolare e lavare le alici sotto acqua corrente, diliscarle e metterle in un vassoio di portata insaporendole con pepe bianco e olio extravergine d'oliva. Servire freddo.



Vongole alla pureta

Ingredienti

lt 1,5 olio extravergine d'oliva, 10 spicchi di aglio circa, 250 g di prezzemolo tritato, 10 kg vongole fresche

Preparazione

mettere in una pentola capiente tutti gli ingredienti e cuocere per circa 10 minuti. Servire ben caldo.

responsabile che tenga conto di fattori come la stagionalità e l'appartenenza ai nostri mari, il rischio di estinzione che minaccia alcune specie, la scarsa salubrità del sistema di allevamento intensivo.

«Se consideriamo che il pesce è una risorsa limitata - ha chiarito Massimo Spagnolo, direttore Istituto Ricerche Economiche per la pesca e l'acquacoltura - ci rendiamo conto che consumo e sostenibilità sono concetti in antitesi. Al ritmo attuale di crescita dei consumi - teniamo conto che nei Paesi europei fra il 1976 e il 2002 sono raddoppiati - la pesca è insufficiente. Una scelta che aiuta a mettere d'accordo i consumi di pesce nella ristorazione collettiva e la sostenibilità è

quella dei piccoli pelagici, come alici e sardine. Oltre a essere nutrizionalmente validi, sono pesci che vengono pescati su ordinazione e il cui approvvigionamento può essere, quindi, adeguato alla richiesta. Naturalmente sarebbe opportuno che i cuochi sviluppassero delle ricette ad hoc».

Sull'importanza di mettere in campo un po' di creatività da parte di chi cucina si è soffermata anche la veterinaria Valentina Tepedino: «In commercio ci sono oltre 700 specie ittiche, ma alla fine quelle che vengono acquistate sono sempre le stesse dieci. Lo sforzo dev'essere rivolto a conoscere le caratteristiche delle varie specie e, partendo da quelle, a inventarsi delle ricette alternative».



Alici alle erbe aromatiche e balsamico

Ingredienti

kg 6 alici fresche, salvia q.b., rosmarino q.b., pangrattato q.b., pepe q.b., sale q.b., aceto balsamico q.b., aglio q.b., olio extravergine d'oliva q.b.

Preparazione

decapitare ed eviscerare le alici, disporle in una terrina capiente e aggiungerci tutti gli ingredienti. Una volta amalgamato il tutto, disporre le alici in una teglia e cuocere in forno a 200° per circa 10 minuti. Servire ben caldo.

Sgombro in salsa verde

Ingredienti

kg 5 sgombro, 1 barattolo olive verdi, 500 gr prezzemolo, lt 3 olio extravergine d'oliva, aceto di vino q.b., sale q.b., pepe bianco q.b.

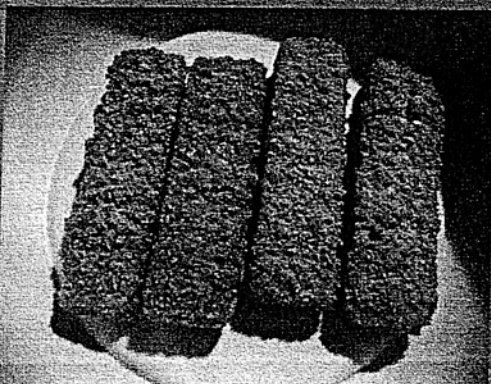
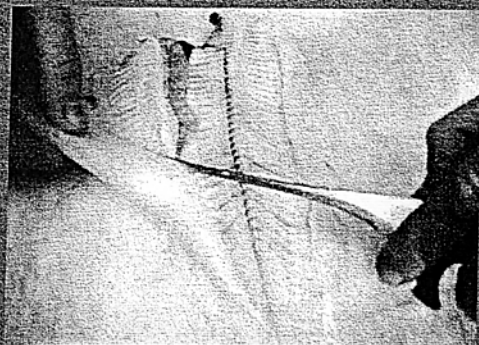
Preparazione

decapitare ed eviscerare lo sgombro, lessarlo in abbondante acqua e un bicchiere di aceto, scolare e lasciarlo raffreddare. Preparare a parte la salsa verde tritando le olive verdi snocciolate, il prezzemolo e amalgamare tutto con i 3 litri di olio extravergine d'oliva. Spinare lo sgombro e condire i filetti con il pepe bianco e la salsa verde precedentemente preparata. Servire freddo.

pescando nei menu scolastici

Abbiamo detto che quella del pesce nella ristorazione scolastica è una presenza sufficiente dal punto di vista quantitativo (mediamente una volta alla settimana), ma abbastanza appiattita per quanto riguarda varietà e creatività. Vediamo, in pratica, che cosa propongono alcuni Comuni italiani ai loro piccoli utenti delle primarie, spigolando fra i menu in vigore nel periodo primaverile 2009. A Milano la proposta comprende merluzzo al forno, crocchette di totano, tonno e gli immancabili bastoncini. A Torino c'è

il tonno e ci sono l'halibut e la platessa, entrambi dorati. Anche a Venezia compare il tonno, ma è in polpetta, alternato a filetti di platessa con pomodoro e polpette di generico "pesce". Una nota di creatività sbucca nel menu proposto ai bambini romani, più che nelle tipologie di pesci nella preparazione: canapé di filetti di halibut, involtini di limanda, filetti di nasello gratinato o in salsa verde, limanda alla mugnaia. A Napoli il pesce, oltre che in bastoncini, finisce in umido, a filetti oppure impanato a cotoletta. Meglio fa Livorno, che mette in menu un piatto tipico della sua cucina tradizionale (contando, evidentemente, sul fatto che i bambini siano già abituati a mangiarlo a casa) come il caciucco, a base di seppioline, totanini e palombo, volendo con il canonico pane tostato. E, probabilmente per una ragione simile, agli scolari palermitani, oltre ai filetti di sogliola dorati, viene proposto anche il pesce spada: impanato e cotto in forno.



Nelle mense scolastiche è difficile andare oltre la sogliola (sopra) e i bastoncini (a fianco), che in realtà sono fra le poche proposte gradite ai bambini