

pesce in cucina

Consigli e segreti

BRUNO DEL FRATE



Forza dunque, se siete amanti della cucina, mettetevi all'opera e preoccupatevi soprattutto della freschezza del prodotto, vi do qualche piccolo suggerimento, come si dice oggi qualche dritta.

Prima di tutto dovete osservare l'occhio che deve apparire vivace, limpido e non appannato. Attenzione anche alle branchie che devono apparire di un bel rosso brillante, non sbiadito, tenendo però presente che certi pesci le conservano rosse per molto tempo dopo esser stati pescati e altri, al contrario, che per loro natura le hanno un po' più chiare. Naturalmente è importante anche l'odore e lo stato di rigidità del pesce perché il pesce fresco non si riesce a piegare.

Importante è anche la prova delle scaglie: quando si procede alla pulizia, devono venire via intiere, brillanti. Però, anche in questo caso, le differenze tra i vari tipi di pesce sono tante e si può facilmente rimanere ingannati. Insomma, nessun segno da solo può garantire che il pesce sia sufficientemente fresco, ma tutte assieme queste indicazioni possono garantirvi una certa tranquillità nella scelta.

Maggiore tranquillità ve la può dare un buon rapporto con la pescheria o meglio con il gestore che, se siete clienti abituali e lui

SUGGERIMENTI SULLA FRESCHEZZA E SUI MODI MIGLIORI PER GUSTARLO UN ALIMENTO POCO PRESENTE SULLE TAVOLE DEGLI ITALIANI

Gli italiani, si sa, non amano molto il pesce e ne sono scarsi consumatori, o, meglio, lo mangiano anche volentieri ma al ristorante (dove costa molto caro) e i veri problemi arrivano quando desiderano cucinarlo.

Allora non si sa come sceglierlo in pescheria. Ci si domanda inquieti: sarà pesce fresco o conservato? Come cucinarlo, chissà? E soprattutto, come pulirlo? In effetti, quelle di pulire il pesce e di cucinarlo non sono forse le mansioni più piacevoli, ma sicuramente la situazione cambia aspetto se si pensa a quanto il pesce faccia bene alla salute e quanto sia appetibile se cucinato a dovere.



Sani con il pesce

è una persona onesta, va da sé che la scelta del pesce sarà anche più semplice e sicura. Perché sarà lui a consigliarvi per il meglio.

Per quanto riguarda come cucinarlo, i modi di cottura sono tanti. Sui carboni, se si dispone di un grill o di un caminetto, cefali, orate, cernie, pesce spada o degli spiedini a base di polipetti e gamberoni ecc.. E' uno dei modi più gustosi. Ma il pesce, si può gustare anche in altri modi. Ad esempio, per preparare ottimi primi: zuppe favolose alla maniera livornese (caciucco) o marchigiana (brodetto). L'Italia è il paese dalle cento provincie e dalle mille cucine, tutte gustosissime; magnifiche pastasciutte possono essere fatte usando dei sughi a base di frutti di mare, come le vongole, stupende quelle dette 'veraci' o 'cornute', le cozze alla maniera pugliese, i cannolicchi ecc.. Poi, ci sono i risotti, stupendi quando sono cucinati a puntino. Un solo esempio, la 'paella alla valenciana' con aggiunta di carne di pollo

e di maiale, che se cucinata bene è incredibilmente saporita. Infine ci sono i bolliti con varie salse, i fritti - 'morte' di ogni alimento ma anche del fegato se se ne abusa -, i piccantissimi satè, i ripieni, le 'mugnaie' e, insomma, tutto un mondo di sapori e di odori deliziosi.

Magari se vi trovate in difficoltà, per le prime volte, consultate un buon libro di ricette, non c'è mica niente di male, su quello nuovo di Frate Indovino, ne troverete tante e poi tante, tutte eccellenti. E allora via libera nella scelta e nel modo di cucinarlo. Io, personalmente vi consiglio alcuni modi di preparare il pesce. Tutte ricette di facile esecuzione e che amo particolarmente, sia sotto il profilo della leggerezza che sotto quello del gusto.

Pesce in umido

Molti pesci preferiscono la cottura in umido, cioè in sughi grassi, più saporita e relativamente semplice.

Quelle di pulire il pesce e di cucinarlo non sono forse le mansioni più piacevoli, ma sicuramente la situazione cambia aspetto se si pensa a quanto faccia bene alla salute e quanto sia appetibile se cucinato a dovere.

in tegame ben largo che contenga bene i pesci distesi (che saranno stati preventivamente lavati, sventrati e mondati delle interiora) e si lascia cuocere per il tempo necessario.

Ingredienti: pesce, olio, sedano, prezzemolo, carota, aglio, cipolla, pinoli, capperi, funghi, farina, sale e pepe.

Anguilla ai ferri

L'anguilla per cuocere non ha bisogno di condimenti, possedendo in se stessa i grassi sufficienti. Si sventra, senza spellarla, si taglia in pezzi lunghi 8-10 cm. e si stende sulla graticola già precedentemente riscaldata. Si condisce durante la cottura con sale e pepe abbondante; si rivolta da tutte e due le parti, e si insaporisce strizzando sopra il succo di 1 limone, ma solo al momento di servire. Va servita calda.

A Comacchio — patria delle anguille — si usa prima spellarla squartarla in due, disossarla e quindi cuocerla aperta sulla griglia al modo detto sopra.

Ingredienti: anguilla, limone, sale e pepe.



Si prepara un soffritto in olio di un trito di sedano, prezzemolo, carota, aglio e cipolla. Si condisce con sale e, mentre soffrigge, si aggiungono 2 acciughe disfatte

in olio, alcuni pinoli, un poco di capperi e qualche funghetto secco tritato, 1 cucchiaino di farina sciolto in acqua calda e poco pepe.

Dopo pochi secondi di cottura si adagiano su questa salsa i pesci,

Pesce alla griglia

Il dentice, l'orata, la triglia, lo sgombero, il pesce persico, la trota e la sogliola si preparano in maniera rapida e saporita, cuocendoli alla griglia. Si sventrano, si liberano dalle pinne e dalle scaglie si lavano e si mettono sulla griglia unta già di olio con fuoco piuttosto vivace sotto. Dopo i primi istanti di cottura, si condisce con sale, si abbassa il fuoco e si gira il pesce perché si colorisca bene da tutte e due le parti. Si serve poi condito con olio e succo di limone.

Attenzione: la cottura alla griglia va sempre fatta curando che i ferri della griglia siano precedentemente riscaldati, perché altrimenti il pesce si romperebbe. Se il pesce è piccolo va fatta con fuoco ardente, se invece è grosso va fatta a fuoco più moderato perché non abbia a bruciarsi esternamente prima che sia internamente cotto.

Ingredienti: pesce, olio, limone e sale.

Due ricette a base di pesce

Pesce spada in salsa di capperi e olive

Per 4 persone: 4 fette di pesce spada fresco, cipolla, sedano, alloro, 100 grammi di olive verdi snocciolate, 300 grammi di capperi, salsa di pomodoro, olio extra vergine di oliva, sale e pepe nero.

In una casseruola capiente mettete a rosolare nell'olio una cipolla tritata fine, con mezzo gambo di sedano. Quando cipolla e sedano saranno appassiti aggiungete un mestolo di salsa di pomodoro, i capperi lavati e strizzati e le olive snocciolate. Lasciate consumare per qualche minuto e mettete le fette di pesce, due foglie di alloro, sale e pepe; coprite e cuocete a fuoco basso per circa venti minuti rigirando una sola volta le fette di pesce spada.

Tortino di patate alle acciughe

Ingredienti per 4 persone: 1/2 kg di patate, 4 cipolle bianche, 250 gr di pelati, 8 acciughe sott'olio, olio extra vergine di oliva, prezzemolo, grana e sale.

Lessate le patate, sbucciatele e tagliatele a fette abbastanza spesse. Affettate le cipolle finemente e fatele appassire nell'olio a fuoco alto.

Unitevi i pelati, aggiustate di sale e fate cuocere per cinque minuti circa. Aggiungete le acciughe e un trito di prezzemolo, un minuto di cottura ancora e poi spegnete. Spandete omogeneamente un po' di salsa sul fondo di una pirofila unta d'olio, quindi adagiatevi sopra uno strato di patate, ancora della salsa e, infine, una generosa spolverata di grana grattugiato.

Fate un secondo strato alla stessa maniera e irrorate la superficie con un filo d'olio. Infornate per mezz'ora circa a 200 gradi.