

*Alici, triglie, molluschi, etc...*



L' Estate sta trascorrendo velocemente, ma c'è ancora tempo per godersi le vacanze, la voglia di mare e continuare ad abbronzarsi. I mari sono ricchissimi di pesci, molluschi, mitili ecc. il nostro mare è pieno di pesce azzurro quali: alici, sardine e sgombri. Le ALICI, o acciughe sono consumate in gran quantità ovunque per le loro carni gustose, vengono commercializzate fresche, congelate, essiccate, salate, sott'olio. Ecco alcune ricette a base di pesce da fare in pochi minuti: dopo aver pulito le alici, private della testa e spinate perfettamente si possono marinare crude con succo di limone insaporito con prezzemolo, pepe, sale e olio extravergine d'oliva. Le TRIGLIE, le triglie più apprezzate sono quelle di scoglio, ma anche le altre sono saporite, la loro carne per fragranza ricorda quelle dell' aragosta, particolarmente gustose vengono cotte alla griglia e al forno, ma sono ottime anche fritte. Triglie al forno: dopo aver pulito e lavato le triglie, preparare tanti piccoli cartocci di alluminio da forno, quanti sono i pesci e all'interno di ciascuno disporre una triglia, 2 fettine di limone, uno spicchio d'aglio, 2 o 3 foglie di prezzemolo un po' d'olio extravergine d'oliva e un pizzico di pepe e sale, chiudere i cartocci e fare cuocere a forno moderato per 40 minuti circa. I MOLLUSCHI, i molluschi hanno sempre avuto una

notevole importanza nel campo alimentare , dovuta sia alla bontà delle loro carni, sia alla facilità della cattura. Specialmente per gli uomini primitivi, i molluschi costituirono un importante fattore nell'alimentazione. In tutti i mari della Terra si trovano molluschi che hanno scelti gli habitat più svariati, dalla costa rocciosa a livello dell'alta marea, fino alle zone più profonde degli Oceani. I molluschi svolgono un ruolo fondamentale nel contesto ecologico ed economico del mare, in quanto non solo costituiscono l'alimento principale di pesci economicamente importanti come il merluzzo ed altri, ma "come nel caso delle ostriche, dei mitili e dei pettini" , sono anche una delle maggiori fonti di proteine per l'umanità. I molluschi mediterranei, molto apprezzati dai buongustai per le loro squisite carni sono: calamari, seppie, polpo, moscardini, totani, vongole, telline, fasolari, ostriche, mitili ecc. Ecco una ricetta dal fresco sapore di mare: Spaghetti con le seppie ripiene, ingredienti : pomodori da sugo, spaghetti, seppie, mollica di pane fresco, capperi, acciughe sott'olio prezzemolo, olio, aglio sale e pepe. Pulire le seppie, tagliare a pezzettini i tentacoli e tenerli da parte, versare in una terrina la mollica di pane unire il prezzemolo e spicchi d'aglio tritati, i capperi , le acciughe ed aggiungere insieme i tentacoli della seppia, mescolare bene tutti gli ingredienti aggiungendo olio , sale e pepe, riempire il sacco delle seppie con il composto preparato e cucire l'apertura. Aggiungere le seppie ripiene nel sugo di pomodoro preparato precedentemente e fare cuocere lentamente fino a cottura ultimata. Far cuocere gli spaghetti, scolateli al dente e condite con il sugo di seppia. I nutrizionisti, consigliano di consumare almeno 2 o 3 portate di pesce alla settimana, perché è facilmente digeribile ed adatto a tutti. Infiniti sono i piatti che si possono realizzare a base di pesce, una vera ghiottoneria per il palato dei buongustai.