



mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

PO 2014-2020
Fondo europeo per gli
affari marittimi e la pesca



Regione Toscana



“Una meraviglia nel piatto”

Progetto FEAMP 2014-2020

Progetto ideato e coordinato da

Aplysia soc coop

Con la collaborazione di:

Cittadella della Pesca OP - Viareggio

Mare Nostrum soc. coop. - Viareggio

Troticoltura Toscana - Licciana Nardi

UNICOOP Tirreno

Disegni: Andrea Vannucci (Aplysia)

Progetto Grafico: Matteo Neri

Si ringrazia:

chef Maurizio Marsili del ristorante “*Il Pesce Briaco*” - Lucca



CHE COS'È IL "FLAG"?

CHE COS'È IL "FLAG"?

Il **FLAG** (acronimo di **F**isheries **L**ocal **A**ction **G**roup) è un Gruppo di Azione Locale, sostenuto dall'Unione Europea attraverso il **FEAMP** (Fondo Europeo per gli **A**ffari **M**arittimi e per la **P**esca), nato per l'attuazione di strategie di sviluppo locale di tipo partecipativo. Il **FLAG** è formato dall'aggregazione di vari soggetti pubblici e privati attinenti alla realtà della pesca e dell'acquacoltura e di altri settori economici quali artigianato, commercio e turismo, ma anche rappresentanze della società civile, che comunque fanno parte della filiera della pesca.

Attraverso una serie di azioni, i **FLAG** hanno il compito di progettare e realizzare interventi concreti per il miglioramento del settore della pesca e dell'acquacoltura in un determinato territorio.

Ad oggi i **FLAG** riconosciuti in Italia sono 54, di cui 4 in Toscana.



FLAG Alto Tirreno Toscano
www.flagaltotirrenotoscano.it



FLAG Golfo Degli Etruschi
www.flaggolfodeglietruschi.it



FLAG Costa Degli Etruschi
www.flagcostadeglietruschi.it



Costa D'Argento
www.flagcostadargento.com

IL FLAG ALTO TIRRENO TOSCANO

Il FLAG Alto Tirreno Toscano è un'associazione temporanea di scopo (ATS) tra diversi partner composta da enti pubblici, sindacati, associazioni di categoria e imprese, che attua in maniera integrata e partecipata la Strategia di Sviluppo Locale (SSL). La filosofia trainante è rappresentata dalla volontà, da parte del mondo della pesca e dell'acquacoltura di questo territorio, di lavorare assieme, nonché di sviluppare un sistema di gestione della risorsa ittica in una logica di maggiore salvaguardia e sostenibilità.

Il FLAG Alto Tirreno Toscano si pone i seguenti obiettivi:

- Sviluppo e innovazione della filiera e dei sistemi produttivi locali ottimizzando i processi di filiera e di trasformazione del prodotto ittico, sviluppando le conoscenze e creando possibilità di incontro e confronto tra i vari comparti della filiera della pesca e dell'acquacoltura.
- Sviluppo delle conoscenze creando un percorso di educazione ambientale ed alimentare realizzato nell'ambito di occasioni di divulgazione specifiche.
- Salvaguardia della risorsa ittica ed ambientale attraverso la creazione di un sistema di controllo, gestione e protezione delle risorse della pesca e dell'acquacoltura.
- Diversificazione economica e sociale attraverso lo sviluppo del pescaturismo e ittiturismo, ampliando così l'offerta dei servizi e la possibilità di creare occupazione, mediante azioni di promozione congiunte e sinergiche fra le attività della costa e quelle dell'entroterra.

Il territorio che costituisce il FLAG Alto Tirreno Toscano comprende tutta l'area costiera che si estende da Marina di Carrara fino a Marina di Pisa e le aree interne della Lunigiana e della Garfagnana. È possibile quindi individuare due aree territoriali omogenee sotto il profilo geografico, morfologico e antropico:

1 - AREA COSTIERA

Carrara, Massa, Montignoso, Forte dei Marmi, Camaiore, Viareggio, Vecchiano e Pisa e l'AMP Secche della Meloria

Quest'area presenta una forte attività turistico-ricettiva, fiorente soprattutto nel periodo estivo, e nell'area a mare una importante attività di pesca, sia con reti a strascico che con reti da posta. Lungo la costa, il principale approdo peschereccio è rappresentato dal porto di Viareggio, dove è presente il numero più alto di imbarcazioni da pesca di tutta la Toscana, seguito dal porto di Marina di Carrara e Marina di Pisa e da altri piccoli approdi come il Cinquale, Forte dei Marmi e Marina di Massa.

2 - AREA INTERNA

Lunigiana:

Fivizzano, Tresana, Licciana Nardi, Mulazzo e Pontremoli

Garfagnana:

Camporgiano, Fabbriche di Vergemoli, Galliciano, Pieve Fosciana e Sillano Giuncugnano

In Lunigiana, nel bacino imbrifero della Magra, sono presenti 4 impianti di allevamento di trote, mentre in Garfagnana, nel bacino imbrifero del Serchio, se ne contano 10. In queste due zone si trovano le principali attività d'acquacoltura d'acqua dolce della Toscana.

IL PROGETTO "UNA MERAVIGLIA NEL PIATTO"

In ambito FEAMP 2014-2020, il **FLAG Alto Tirreno Toscano** ha promosso questa azione che ha come principale finalità quella di incentivare il consumo di specie ittiche marine "povere" o "dimenticate" e di specie ittiche fluviali di allevamento provenienti dal territorio del FLAG, attraverso un'iniziativa di comunicazione e promozione che si articola come un vero e proprio percorso di educazione ambientale e alimentare.

Le specie selezionate, infatti, sebbene presentino caratteristiche nutrizionali e organolettiche valide, vengono erroneamente, e senza che ve ne sia alcuna ragione, ritenute inappetibili o difficili da trattare (nel caso delle specie marine) o sono diventate di consumo marginale (specie fluviali) a causa di abitudini alimentari che concentrano il consumo di pesce sulle poche specie note ai più.

La richiesta di specie poco utilizzate, così come il rispetto della stagionalità nell'acquisto di qualsiasi prodotto alimentare, garantirebbe ai consumatori prodotti freschi e di provenienza locale, ai pescatori la possibilità di differenziare lo spettro delle specie catturate e commercializzate, con sensibile beneficio sulle popolazioni marine più sfruttate ed infine agli itticoltori di fare apprezzare il loro prodotto ad un pubblico più ampio. Tutte le categorie sopraelencate avrebbero quindi vantaggi (economici, di qualità alimentare, di consumo consapevole) e l'ambiente ne trarrebbe benefici (pesca e acquacoltura più sostenibile).

Il progetto, che vede il coinvolgimento della Grande Distribuzione Organizzata (**GDO**) ed in particolare di **UNICOOP TIRRENO**, da sempre sensibile ad iniziative di valorizzazione del prodotto toscano e della filiera corta, costituisce un vero percorso di **educazione ambientale ed alimentare rivolto alla clientela di 8 punti vendita Unicoop Tirreno** (Carrara, Fornoli, Pieve Fosciana, Lido di Camaiore, Tonfano, Pietrasanta, Viareggio e Seravezza).

In questo volume sono presentate le aziende che hanno fornito il pesce per la realizzazione di ricette create appositamente da Maurizio Marsili chef executive del Ristorante "Pesce Briaco" di Lucca (www.pescebriaco.it).

Seguendo fedelmente le ricette o facendosi ispirare da un video tutorial in cui lo chef spiegherà tutti i passaggi per la realizzazione di un menù a base di pesce (dall'antipasto al secondo), ognuno di noi potrà sperimentare nuovi piatti con il cefalo e la razza abbattuti e la trota affumicata, in base alla propria esperienza culinaria e alla propria fantasia.

Basterà poi fotografare i piatti realizzati, caricarli sull'apposita pagina facebook della Cittadella della Pesca O.P. (Facebook@cittadellapescaop) per partecipare al Concorso che metterà in palio un'indimenticabile esperienza di pescaturismo a Viareggio assieme ad una persona di propria scelta.

Tutte le informazioni per i partecipanti saranno reperibili nella newsletter del progetto e sui canali social della Cittadella della Pesca O.P.

LE NOSTRE AZIENDE

CITTADELLA DELLA PESCA O.P. - VIAREGGIO

www.cittadellapescaop.com



“Non c’è futuro per chi non si preoccupa del bene comune”

La Cittadella della Pesca Organizzazione di Produttori Società Cooperativa è stata riconosciuta O.P. nel 2015 e rappresenta la quasi totalità della marineria viareggina. Raccoglie infatti 14 soci conferenti e 62 motopescherecci, nonché le cooperative di pesca presenti sul territorio del Comune di Viareggio e le principali organizzazioni di categoria (LegaCoop, Confcooperative, UE Coop).

Tra i suoi obiettivi primari ci sono quelli di curare la fase di lavorazione, trasformazione, commercializzazione e promozione del pescato locale.

L’O.P. opera in sinergia con tutte le realtà coinvolte a diverso titolo nel settore della pesca e nello sviluppo del porto viareggino, compresa la gestione delle infrastrutture portuali a servizio della marineria, grazie all’avvio di un percorso strutturato di continuo e proficuo confronto con i principali interlocutori istituzionali (Comune, Regione, Capitaneria di Porto) che ha portato alla definizione di progettualità complesse con obiettivi di medio e lungo periodo.

Solo un’adeguata tutela dell’ecosistema marino, un attento utilizzo delle risorse naturali, orientato alla diversificazione del loro consumo e l’affiancamento di iniziative imprenditoriali a basso impatto sull’ecosistema (la trasformazione di specie ittiche meno commercializzate, l’ittiturismo, la pescaturismo, le attività turistico-ricreative, i percorsi di educazione ambientale, ecc), possono consentire in futuro di mantenere, nel settore della pesca professionale, gli attuali livelli occupazionali.

Questa visione strategica ha portato all’adozione di un complesso di iniziative innovative articolate in un progetto di ampio respiro che parte dalla gestione dei “luoghi della pesca”, con il nuovo Mercato Ittico, per arrivare alla ridefinizione dei meccanismi e dei canali di valorizzazione e commercializzazione del prodotto (Trabaccolo Express – Facebook@trabaccoloexpress) fino alla diversificazione delle attività dei pescatori.

In questa ottica, la Cittadella della Pesca O.P. ha realizzato un laboratorio per la pulizia, sfilettatura, trasformazione e confezionamento del pesce (in particolare di alcune specie di “pesce dimenticato” come il cefalo, il sugarello e la razza), per creare una linea di prodotti ottimi e sostenibili da inserire nei menù scolastici. I progetti fatti per la promozione di questi prodotti hanno trovato, tra le bambine e i bambini delle scuole, un gradimento molto elevato e pochissimo spreco.

Da qui è partita una più stretta collaborazione con le scuole per la realizzazione di percorsi di educazione alimentare che si integrino con quella ambientale. Infatti nella visione dell’O.P., l’uso sostenibile delle risorse marine, ma più in generale di tutte le risorse necessarie per l’espletamento delle attività di pesca, costituisce un sicuro fattore di successo sotto il profilo imprenditoriale e una garanzia per dare un futuro al settore.

MARE NOSTRUM SOC. COOP. - VIAREGGIO

www.pescato.net



“Pescare oggi, pensando al domani”

Nata nel 1997, Mare Nostrum Soc. Coop. opera con una flotta composta da più di 20 imbarcazioni, da Viareggio sino a Carrara (MS), spingendosi a sud fino a Piombino (LI). Tutti i motopescherecci utilizzano reti da posta, nasse e rastrelli da natante secondo i metodi tradizionali e non invasivi, rispettando la fauna marina, il suo habitat e i normali ritmi riproduttivi delle specie.

La cooperativa commercializza direttamente il prodotto pescato nei loro banchi di vendita, dove i pescatori e le loro famiglie consigliano direttamente i compratori su come pulire e preparare il pesce acquistato per esaltarne ancora di più il sapore e la freschezza.

Mare Nostrum Soc. Coop. ha fin da subito indirizzato l'attenzione alla promozione di specie meno conosciute come il cefalo, la salpa e la razza stellata. Queste specie dal basso valore commerciale e poco richieste, se ben presentate e sapute trattare, possono invece rivelarsi una valida alternativa al pesce più conosciuto. Per questo sono state avviate collaborazioni con i Gruppi di Acquisto Solidali di tutta la Toscana e la cooperativa si è fatta promotrice di numerosi progetti indirizzati ai più giovani, insieme a percorsi di educazione ambientale e pesca sostenibile.

Inoltre la cooperativa Mare Nostrum, in collaborazione con la Cittadella della Pesca O.P. di cui è socia, ha messo a punto un processo innovativo per la preparazione del pescato, sottoposto a brevetto industriale, che agisce su tre elementi (temperatura, umidità e ossigeno) consentendo al prodotto di mantenere per molte settimane caratteristiche organolettiche pari al fresco.

Nel 2020, sfruttando il meglio che il periodo poteva offrire, la cooperativa ha creato una piattaforma di e-commerce (www.pescato.net) per portare il pesce fresco dalla rete alla tavola dei clienti, con consegne a domicilio e possibilità di ordinare e acquistare comodamente on-line.

TROTICOLTURA TOSCANA

facebook: @TroticolturaToscana



**“Dal 1960 coltiviamo
la passione per la trota,
e lo facciamo grazie
ad un ambiente favorevole,
un clima adatto
e soprattutto alla qualità delle acque
che alimentano i nostri impianti”**

Le acque dei fiumi dove si trovano gli impianti della Troticoltura Toscana (Tresana, Licciana Nardi, Mulazzo (MS); Palanzano (PR)); hanno caratteristiche chimico-fisiche che ben si addicono all'allevamento della trota: le valli dove sorgono gli impianti hanno ottenuto dalla Comunità Europea l'ambito riconoscimento di Area Indenne da 2 malattie infettive che colpiscono la fauna ittica (VHS e IHN). Si tratta di un riconoscimento molto importante che solo poche aree d'Europa possono vantare; ne consegue un prodotto di eccellente qualità, molto apprezzato nel territorio nazionale e anche oltre confine.

Sin dagli albori la Troticoltura Toscana ha adottato le migliori tecniche di allevamento, gestendo l'intero ciclo di produzione, dalla schiusa delle uova alla trasformazione, grazie al centro di lavorazione di Licciana Nardi (MS), controllando minuziosamente la tracciabilità di ogni singola materia prima utilizzata.

Le trote crescono lentamente come in natura e senza stress. L'acqua buona, mangimi sani e il clima adatto donano una carne compatta, magra e ricca di omega 3. Appena pescate le trote vengono immediatamente incassettate e messe sotto ghiaccio per poter essere vendute intere. In alternativa, i pesci vengono lavorati per essere venduti già puliti (eviscerati o filettati) per avere un prodotto fresco tradizionale, già pronto da cucinare o da consumare direttamente, come il carpaccio, dal gusto particolarmente delicato. Le trote appena pescate dalle vasche possono anche venire salate a mano con metodo a secco per mantenere intatta la consistenza delle carni e successivamente affumicate. L'affumicatura con le scaglie di legno di faggio delle valli circostanti conferisce ai filetti un aroma delicato e leggermente dolce, ma non privo del carattere tipico della Lunigiana. I filetti sono poi conservati sottovuoto senza aggiunta di conservanti, additivi chimici o coloranti.

Tutti i prodotti, dal fresco ai trasformati, sono monitorati lungo tutta la filiera, secondo una tracciabilità “from farm to fork”, cioè dall'allevamento al piatto, e sottoposti ai sistemi di controllo pubblici e privati.

LE NOSTRE SPECIE ITTICHE

Razza stellata

Raja asterias Delaroche, 1809

Classe: Elasmobranchii

Ordine: Rajiformes

Famiglia: Rajidae

Nomi dialettali italiani:

Toscana: Razza armata

Veneto: Baracola bianca

Campania: Raja d'arena

Lazio: Arzilla

Sardegna: Scritta

Inglese: Starry ray

Francese: Raie étoilée

Spagnolo: Raya estrellada



Caratteristiche generali: questa specie presenta il corpo depresso in senso dorso-ventrale, distinto in un disco e una coda molto allungata. Il disco è più largo che lungo con margini sinuosi. Il ventre è completamente liscio e chiaro, mentre il dorso è ruvido di colore bruno-giallastro, costellato di macchiette chiare asimmetriche e punti nerastri. Presenta una fila mediana di 50-60 piccole spine che dal muso si spingono lungo la coda fino alla prima pinna dorsale. La bocca, le narici (utilizzate per captare odori e non per respirare) e le 5 paia di aperture branchiali sono posizionate ventralmente, mentre gli occhi, gli spiracoli e gli organi di senso sono sempre dorsali. La bocca presenta diverse file di denti, differenti nei due sessi: nelle femmine sono ottusi, mentre nei maschi sono appuntiti e rivolti verso l'interno. Raggiunge gli 80 cm di lunghezza totale.

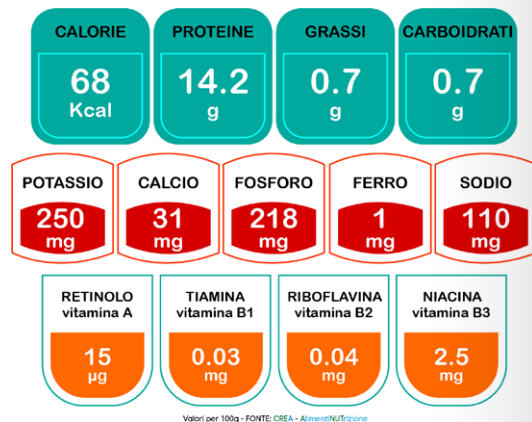
Habitat e distribuzione geografica: la razza stellata frequenta i fondali sabbiosi da 2 a 200 m di profondità, ma è più comune tra i 20 e 50 m. Vive per lo più infossata nella sabbia o nel detrito fine, essendo una specie altamente mimetica. È distribuita in tutto il Mediterraneo, anche se è meno comune nella parte orientale.

Biologia ed ecologia: la riproduzione è ovipara. L'accoppiamento avviene in primavera e autunno a profondità di circa 25 m. La taglia di prima maturità è 56 cm per le femmine e 52 cm per i maschi. Le capsule, costituite da un guscio corneo nero-marrone molto resistente, presentano una forma tale da garantire l'attacco a substrati rigidi (rami, coralli, ecc) in modo che il moto ondoso non le allontani troppo dal luogo di deposizione. La femmina depone da 30 a 100 capsule, lunghe 6-7 cm e larghe 3 cm. Lo sviluppo embrionale dura 5-6 mesi.

Si nutre di pesci, crostacei, molluschi e altri invertebrati bentonici.

Pesca e consumo: la razza stellata viene pescata regolarmente, come specie accessoria, dalla pesca a strascico e dalla pesca artigianale con reti da posta. Rappresenta la seconda specie bersaglio della pesca con i rapidi. La sua carne, magra ed altamente digeribile, richiede però, un periodo di

frollatura in congelatore per ammorbidirne la consistenza. A volte le razze, ma più in generale gli squali, possono emanare un odore non proprio gradevole; la loro carne contiene, infatti, urea, il cui compito è controbilanciare la perdita di fluidi dovuta ad un processo di osmosi. Con la morte l'urea viene trasformata in ammoniaca, responsabile del cattivo odore che svanisce semplicemente con la cottura. La parte edibile della razza è piuttosto bassa, aggirandosi intorno al 32%; infatti la porzione scheletrica cartilaginea è molto abbondante soprattutto in corrispondenza delle pinne pettorali.



Cefalo comune

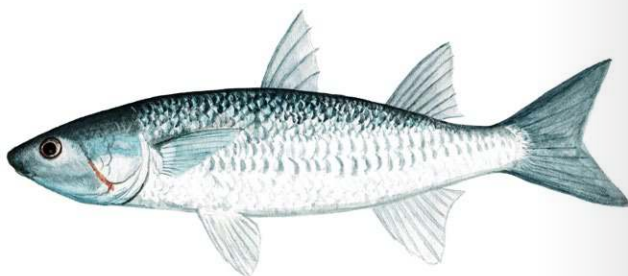
Mugil cephalus Linnaeus, 1758

Classe: Actinopterygii
Ordine: Mugiliformes
Famiglia: Mugilidae

Nomi dialettali italiani:

Toscana: Muggine
Veneto: Botolo
Campania: Capozzo
Siria: Muletto
Marche: Mugella

Inglese: Flathead grey mullet
Francese: Mulet à grosse tête
Spagnolo: Mujol



Caratteristiche generali: il cefalo comune è la specie più diffusa tra la famiglia dei Mugilidae, che comprende un totale di 20 generi e 70 specie. Si presenta con corpo quasi cilindrico, grandi scaglie, due pinne dorsali separate ed inserite a metà del dorso, pinne ventrali poco più indietro delle pettorali, bocca e denti piccoli. Il colore è grigio-azzurro nella parte superiore, biancastro sul ventre con striature nere. Si riconosce facilmente dagli altri Mugilidi per la testa larga e massiccia e per la membrana trasparente adiposa che copre l'occhio, due caratteri assolutamente tipici della specie.

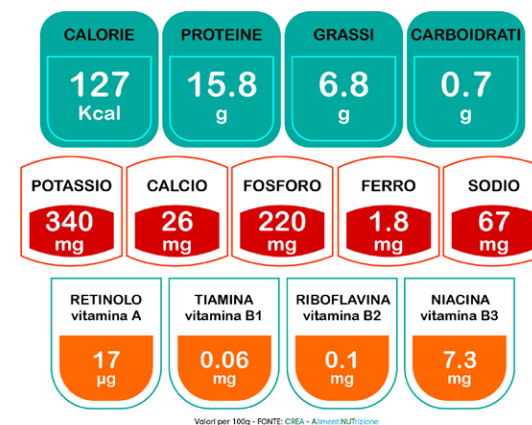
Habitat e distribuzione geografica: è una specie cosmopolita che vive nelle acque costiere della

maggior parte delle zone tropicali e temperate. Nelle aree occidentali dell'Oceano Atlantico la sua presenza è stata riscontrata un po' ovunque, dalle acque della Nuova Scozia fino a quelle del Brasile, compreso il Golfo del Messico. Nelle zone orientali dell'Atlantico, il cefalo è presente dalle acque francesi fino a quelle del Sud Africa ed è comune anche nel Mar Mediterraneo e nel Mar Nero.

In Italia è presente nelle acque marine costiere, negli estuari e nelle lagune. Assai adattabile per quanto riguarda le variazioni della salinità e della temperatura delle acque, frequenta l'ambiente marino costiero fino a circa 200 metri di profondità e le acque interne costiere con fondali ricchi di vegetazione. Per brevi tratti risale anche il corso dei fiumi.

Biologia ed ecologia: conduce vita gregaria in piccoli gruppi. È onnivoro e si ciba di particelle organiche e inorganiche, microalghe, plancton, piccoli crostacei, molluschi e larve di insetti. Si riproduce in mare e gli avannotti si accrescono nelle acque interne costiere, dove trovano elevata disponibilità alimentare e quindi condizioni ottimali per il loro sviluppo. Ogni femmina produce un numero di uova variabile da 100.000 a 300.000 per kg di peso vivo. Gli avannotti alla nascita sono lunghi appena 2,5 mm. Le dimensioni massime di un adulto possono raggiungere 80 cm di lunghezza per circa 4,5 kg di peso.

Pesca e consumo: la pesca professionale avviene principalmente con reti da posta, nasse ed altre tipologie di trappole. È uno dei pesci che più di frequente vengono pescati ed allevati nelle lagune costiere e nelle valli di pesca. Si pesca tutto l'anno, ma in particolare nei mesi primaverili (aprile e maggio). In Italia il muggine ha un discreto interesse commerciale. Tuttavia il sapore delle carni è influenzato dalla zona di provenienza. Si trova facilmente al supermercato e nelle pescherie venduto come fresco, salato o affumicato. Il cefalo è un pesce semigrasso, che si presta a diverse ricette, in particolare modo è ottimo cucinato arrosto, al cartoccio o sulla brace. Le ovaie, salate e seccate, vengono usate per preparare la "bottarga", ottima per realizzare tartine o per condire la pasta.

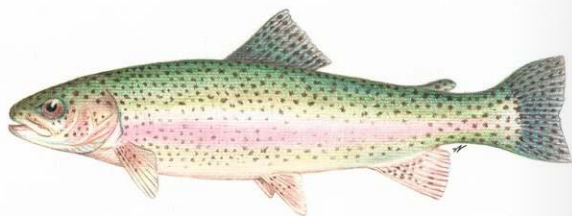


Trota iridea

Oncorhynchus mykiss (Walbaum, 1792)

Classe: Actinopterygii
Ordine: Salmoniformes
Famiglia: Salmonidae

Inglese: Rainbow trout
Francese: Truite arc-en-ciel
Spagnolo: Trucha arcoíris



Caratteristiche generali: la morfologia della trota iridea assomiglia molto a quella della trota fario, da cui si distingue principalmente per la livrea. Il corpo è affusolato e leggermente compresso lateralmente, con muso ottuso e bocca ampia. La pinna caudale ha un'intaccatura centrale a differenza della trota fario che ha la pinna tronca. La colorazione di fondo è verdastra sul dorso e bianca sul ventre con un'ampia fascia longitudinale rosea o violacea più o meno visibile sui fianchi. Tutto il corpo e le pinne dorsale e caudale sono punteggiati di nero.

Non c'è in questa specie un particolare dimorfismo sessuale tra maschi e femmine. Durante il periodo di frega (riproduzione), nei maschi la mascella acquista una forma ad uncino e la livrea diviene solitamente più accesa.

Habitat e distribuzione geografica: la specie selvaggia è distribuita nel versante pacifico dell'America settentrionale fino al nord del Messico e nelle coste asiatiche del Pacifico tra la Kamčatka e il basso corso dell'Amur. Successivamente è stata introdotta in tutta Europa ma ha stabilito solo poche popolazioni in grado di riprodursi e dunque indipendenti dall'apporto di individui di allevamento. Queste popolazioni naturalizzate sono presenti nei torrenti alpini di Slovenia, Svizzera e Austria, nel bacino del fiume Serchio in Toscana e nella parte alta del torrente Savena, in provincia di Bologna e Firenze, dove hanno trovato buone condizioni per la riproduzione.

La trota iridea vive in torrenti e laghi montani con acque fredde e ossigenate. È stata però introdotta in ambienti anche non ottimali e può essere trovata dappertutto tranne che in stagni poco ossigenati con temperatura dell'acqua che supera i 25° in estate.

Biologia ed ecologia: Il periodo riproduttivo avviene in primavera quando gli esemplari adulti delle popolazioni anadrome cominciano in inverno la migrazione dalle coste oceaniche verso le sorgenti dei fiumi mentre le varietà stanziali si limitano ad effettuare spostamenti all'interno dei bacini fluviali. La deposizione avviene sui letti ghiaiosi dei torrenti montani. La femmina scava una depressione poco profonda sul fondale e vi depone le uova. Dopo la fecondazione da parte del maschio, la madre ricopre la covata con la ghiaia del substrato. Non esistono cure parentali. Ogni femmina può deporre fino a 2000 uova per kg di peso. Le aree di frega si trovano generalmente in acque basse, correnti e bene ossigenate, con substrato misto a ciottoli, ghiaia e sabbia. Le uova di colore variabile dal rosa salmone all'arancio, e con diametro di circa 3 - 5 mm rimangono in incubazione da 30 a 60 giorni. Gli avannotti crescono velocemente e, in ambiente naturale, sono presto in grado di alimentarsi autonomamente.

Le trote iridee si differenziano dalle trote fario per la minore tendenza ad intanarsi, per il comportamento meno sospettoso e per la composizione della dieta. La dieta della trota iridea è costituita, infatti, prevalentemente da invertebrati e pesci, anche se talvolta gli individui più grandi possono catturare piccoli vertebrati come anfibi. Gli avannotti si alimentano di plancton e microinvertebrati.

Può raggiungere il 120 cm di lunghezza totale e i 25 kg di peso.

Allevamento e consumo: la trotaicoltura in Toscana ha radici antiche. Insieme alla trota fario, specie autoctona e storicamente presente nei corsi d'acqua toscani, si alleva anche questa specie alloctona e originaria dell'America settentrionale. In generale, in Italia la trota iridea è il pesce maggiormente impiegato in acquacoltura, adattandosi meglio di altre specie di trota ad acque più calde e meno ossigenate e avendo una buona capacità di accrescimento. La trota iridea, inoltre, è una preda ambita dai pescatori sportivi e viene largamente introdotta in appositi bacini per la pesca ricreativa.

Le carni della trota iridea sono apprezzate sia per il loro sapore delicato sia da un punto di vista nutrizionale. Infatti, pur essendo ricche di grassi, tra questi sono particolarmente abbondanti gli Omega 3, ritenuti utili per contenere l'ipercolesterolemia. Sono adatte per varie preparazioni, e in particolare vengono consumate lessate, alla griglia o arrostiti.



Valori per 100g - FONTE: CSEA - AlimenteNutrizione

LE NOSTRE RICETTE

dello Chef Maurizio Marsili

GUARDA LE VIDEO RICETTE



SCAN ME

www.cittadellapescaop.com

GLI ANTIPASTI

Preparazione

Pulite la mela, tagliatela a fette dello spessore di 1 cm e privatela del torsolo centrale, poi mettetela in acqua gassata per non farla annerire, coprendola con un pezzetto di carta assorbente.

Togliete le lische dalla zona centrale del filetto e la pelle sottostante, tagliate la trota affumicata a cubetti piccolissimi e mettetela in una ciotola; aggiungete lo yogurt, l'erba cipollina tagliata finemente con un coltello affilato perché non annerisca e il pepe. Lavorate energicamente per qualche istante e lasciate riposare in frigo per 30 minuti.

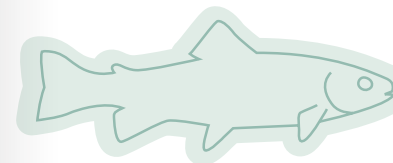
Scaldare bene la griglia o una padella antiaderente, asciugate le fette di mela e scottatele da ambo i lati per 1 minuto, dopodiché posizionatele in un vassoio e condite con poco sale e la metà dell'olio EVO.

Dividete l'impasto della tartare in 4 parti e dandogli una forma a vostro piacimento (ad esempio ad hamburger, a polpetta, a corona con sac a poche, a quenelle con due cucchiaini bagnati); mettete la tartare sopra le fette di mela ed ultimate con l'olio rimasto.

MELA GRIGLIATA CON TARTARE DI TROTA AFFUMICATA

Ingredienti:

- 1 mela (dal sapore piuttosto acidulo)
- Trota affumicata 250 g
- Yogurt di capra 100 g
- Erba cipollina 10 g
- Olio EVO 40 g
- Pepe macinato fresco 2 g
- Sale a scaglie 4 g



SCOTTATA DI CEFALO CON FAGIOLI BIANCHI AL ROSMARINO E BOTTARGA

Ingredienti:

- Filetti di cefalo a polpa 300 g
- Fagioli bianchi lessati 250 g
- Olio EVO 80 g
- Rosmarino 1 rametto
- Aglio 2 spicchi
- Bottarga 8 g
- Sale 4 g
- Pepe 2 g



Preparazione

Per cuocere i fagioli

- se freschi: metterli in acqua fredda con pochi odori (carote, sedano, cipolla, aglio) e niente sale; cuocete lentamente avendo cura di tenere il livello dell'acqua sempre a qualche millimetro sopra i fagioli, aggiungendo sempre acqua bollente.
- se secchi: bagnate i fagioli almeno 36 ore prima della cottura con abbondante acqua fredda, lasciandoli in ammollo (in estate poneteli in frigo, in inverno lasciateli fuori). Toglieteli dall'acqua e metteteli in una pentola assieme agli aromi (gli stessi elencati sopra) seguendo le indicazioni per la cottura dei fagioli freschi.

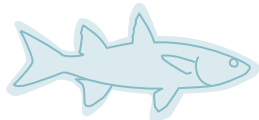
- se precotti: scolateli dal liquido e metteteli in una pentola; aggiungete un mestolo di brodo di pesce oppure acqua calda e fate bollire per 2 minuti.

Una volta che i fagioli saranno pronti, mettetevi l'olio EVO in un recipiente per microonde assieme al rosmarino e all'aglio e fate scaldare per 30 secondi alla massima potenza.

Filtrate il composto nei fagioli caldi, aggiungete di sale e pepe e tenete in caldo.

Cuocete il cefalo tagliato a scaloppa o bocconcini in una padella antiaderente ben calda per 1 minuto, girandolo velocemente, passatelo in una scodella e conditelo con poco sale e pepe ed alcune gocce di olio EVO; coprite con la pellicola o con un coperchio e lasciate terminare la cottura.

In una scodella mettetevi i fagioli ben caldi, i pezzetti di cefalo e una grattata di bottarga.



RAZZA MANTECATA CON PATATE, OLIVE NERE ED OLIO NUOVO

Ingredienti:

- Ali di razza 600 g
- Patate rosse 300 g
- Olive nere in salamoia 40 g
- Olio EVO 80 g
- Prezzemolo tritato 10 g
- Sale 10 g
- Pepe 2 g
- Vele di pane 8 pz

Per la cottura della razza:

- Carota 30 g
- Sedano 15 g
- Cipolla 15 g
- Aglio 1 spicchio
- Gambi di prezzemolo 3 rametti

Preparazione

Unite in una pentola alta tutti gli ingredienti per la cottura delle ali di razza, ricoprite di acqua fredda e ponete sul fuoco facendo attenzione a portare la temperatura intorno agli 85° C (aiutatevi con una sonda) per 2/3 minuti poi spengete.

A parte lessate le patate, sbucciatele e inseritele in un cutter; aggiungete poi la polpa di razza ottenuta dalle ali cotte e cominciate a frullare.

Inserite anche l'olio EVO a filo, il sale, il pepe ed infine il prezzemolo tritato. Se il composto risultasse troppo duro aggiungete qualche cucchiaino di brodo di razza gelosamente custodito.

Togliete l'impasto dal cutter con l'ausilio di una spatola economica (leccapentole) e ponetelo in frigo per 30 minuti.

Tagliate le fette di pane sottilissime (se possibile utilizzate l'affettatrice) e tostatele in questa maniera: preriscaldate il forno a 250 gradi, inserite la teglia con il pane e poi spengete.

Dividete nei piatti la razza mantecata aggiungete le olive (tritate, intere, a pezzetti) e ultimate con le vele di pane appoggiate sulla razza mantecata e un filo d'olio.

La presentazione della razza mantecata lascia spazio alla fantasia, si può usare il porzionatore da gelato oppure due cucchiaini grandi da cucina per formare delle quenelle oppure il sac a poche per dare varie forme e spessori.



PANCOTTO DI VERDURE E BOCCONCINI DI RAZZA

Ingredienti:

- Ali di razza 500-600 g
- Porro 60 g
- Zucca gialla 100 g
- Broccolo 60 g
- Carote 30 g
- Sedano 30 g
- Pomodori pelati 100 g
- Cipolla rossa 30 g
- Aglio 2 spicchi
- Acqua 2 l
- Pane raffermo 160 g
- Peperoncino q.b.
- Olio EVO 40 g
- Basilico 4 foglie
- Sale grosso q.b.



I PRIMI

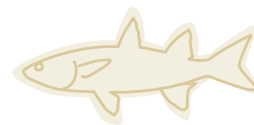
Preparazione

Le verdure sopra elencate sono indicative poiché il pancotto segue la stagionalità dei prodotti, perciò è soggetto a variazioni e contaminazioni di sapore.

Sfilettate la razza e tagliate la polpa a pezzetti. Con le cartilagini della razza e gli scarti delle verdure fate un brodo che farete cuocere per 20 minuti, dopodiché togliete con un colino tutti i residui di lische. Aggiungete al brodo le verdure a cubetti, i pomodori, il peperoncino e il sale grosso.

A cottura ultimata spegnete il fornello e dopo 2 minuti aggiungete i pezzetti di pane. Infine fuori dal fuoco inserite la polpa di pesce e lasciate riposare per 10 minuti.

Terminate il pancotto con olio EVO e basilico tagliato grossolano.



Preparazione

Cuocete le patate, schiacciatele, aggiungete la farina, la fecola e il sale, lavorate a caldo aiutandovi con un tarocco. Formate dei rotolini non troppo grandi e tagliateli a pezzettini; nell'eventualità che si attacchino, utilizzate della farina di riso per separare gli gnocchi.

Lasciate la polpa del cefalo da parte, lavate bene le cartilagini di razza avanzate dalle altre ricette, mettetle in pentola con tutti gli aromi e lasciate brasare per 2 minuti, dopodiché aggiungete l'acqua fredda. Portate ad ebollizione lenta per 15 minuti e filtrate il tutto.

In una padella mettetle un mestolo di brodo, gli asparagi tagliati in diagonale, i pomodori a pezzetti e un cucchiaino di olio EVO e portate ad ebollizione.

Cuocete gli gnocchi nel brodo di razza. Quando salgono a galla, passateli nella padella e continuate la cottura finché il fondo presente non ritira e diventa leggermente sciropposo, in quel momento inserite la polpa di cefalo e togliete dal fuoco. La cottura sarà delicata ed il pesce non perderà acqua. Non appena il colore del cefalo diverrà bianco gli gnocchi saranno pronti.

Finite la mantecatura con un filo di olio extravergine.

GNOCCHI DI PATATE CON CEFALO E ASPARAGI

Ingredienti:

- Patate 500 g
- Fecola di patate 50 g
- Farina "00" 50 g
- Asparagi 120 g
- Pomodori pelati 60 g
- Filetti di cefalo a polpa 180 g
- Olio EVO 40 g
- Sale q.b.

Per il brodo di razza:

- Cartilagini di razza
- Carote 80 g
- Sedano 50 g
- Cipolla bianca 80 g
- Prezzemolo 2 rametti
- Aglio 2 spicchi
- Acqua 2 l
- Sale 20 g



I PRIMI

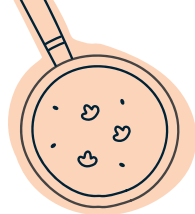
CARBONARA DI RAZZA E TROTA AFFUMICATA

Ingredienti:

- Spaghetti o linguine 320 g
- Ali di razza 500 g
- Trota affumicata 80 g
- Uova fresche 2 da 55 g cadauna
- Pecorino della Lunigiana grattugiato 60 g
- Pepe nero macinato fresco 2 g
- Prezzemolo tritato 6 g
- Scorza di ¼ di limone
- Olio EVO 60 g

Per il brodo di razza:

- Cartilagini di razza
- Carote 50 g
- Sedano 30 g
- Cipolla 30 g
- Prezzemolo 3 rametti
- Aglio 2 spicchi
- Acqua 2 l



Preparazione

Sfilettate le ali di razza e utilizzate le cartilagini ottenute per la realizzazione del brodo mentre terrete da parte la polpa (160 g sono sufficienti).

Per la preparazione del brodo di razza, unite in una pentola alta tutti gli ingredienti, ricoprite di acqua fredda e ponete sul fuoco e fate bollire lentamente per 15 minuti. Filtrate e lasciate da parte.

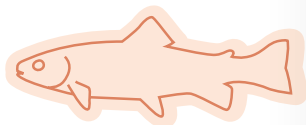
In una padella mettete 2 mestoli di brodo, la polpa di razza a pezzetti, l'olio EVO e cominciate la cottura.

A parte in una ciotola preparate un composto di uova, pecorino grattugiato, pepe nero, striscioline di trota affumicata, scorza di limone e lavorate leggermente.

Cuocete la pasta al dente e terminate la cottura nella padella con la polpa di razza finché la pasta non risulti ben legata, poi passatela nella ciotola e amalgamate con il composto ottenuto, terminando con il prezzemolo tritato.

Di norma la temperatura della pasta riesce a cuocere l'uovo, se ciò non dovesse accadere, potete ripassare la ciotola sopra l'acqua di cottura girando in continuazione finché il composto non diventa cremoso (l'uovo inizia a cuocere a 85°C perciò sotto la temperatura di ebollizione).

Distribuite la pasta nei piatti e terminate con ulteriore pepe per chi lo gradisce.



I SECONDI

Preparazione

Per la Pastella

Unite assieme le farine, il sale e l'acqua poco per volta lavorando bene con una frusta. Lasciate in frigo.

Tagliate le verdure a bastoncini e la cipolla ad anelli.

Pastellate le verdure ed immergetele nell'olio di arachide caldo a 175° C finché non diventano croccanti, ma non troppo colorate. Giratele spesso poi toglietele e passatele in una teglia con carta assorbente; salate poco lasciando le verdure allargate.

Portate la temperatura dell'olio di arachide a 185° C e usando il mix di farine infarinate la razza precedentemente sfilettata e il cefalo fatti a pezzetti, setacciateli bene, immergeteli nell'olio e fateli cuocere per circa 3 minuti, finché non diventano croccanti e leggermente dorati. Sgocciolate bene su carta assorbente e salate poco.

Servite velocemente incastrando fra di loro pesce e verdure.



FRITTO DI CEFALO E RAZZA CON PRIMIZIE DELL'ORTO

Ingredienti:

Pastella delle verdure

- Farina "00" 250 g
- Fecola di patate 100 g
- Acqua fredda 150 g
- Sale 3 g

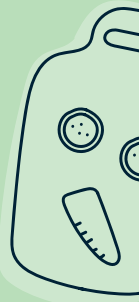
Mix farine per pesce:

- Farina "00" 100 g
- Fecola di patate 100 g

Verdure:

- Cipolla rossa 40 g
- Sedano 40 g
- Cime di rapa 40 g
- Porro 40 g
- Salvia 8 foglie
- Carota 40 g

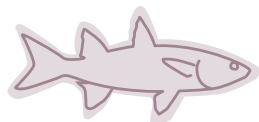
- Ali di razza 500-600 g
- Filetto di cefalo in polpa 200 g
- Olio di arachide 3 l



FILETTO DI CEFALO AI
CARCIOFI E NEPITELLA

Ingredienti:

- Filetto di cefalo in polpa 300 g
- Carciofi 4 pezzi
- Prezzemolo 20 g
- Aglio 2 spicchi
- Sale 4 g
- Olio EVO 20 g
- Nepitella 8 foglie



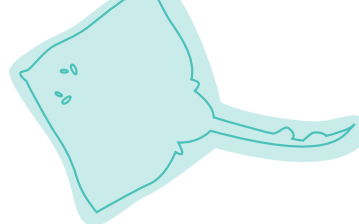
Preparazione

Pulite e tagliate i carciofi per la lunghezza mettendoli in acqua con gambi di prezzemolo schiacciati.

A parte preparate il filetto di cefalo spellato, scottatelo in una padella antiaderente ben calda e mettetelo in un piatto con un filo di olio EVO e poco sale, lasciandolo coperto con pellicola o un coperchio per terminare la cottura.

Scolate i carciofi, asciugateli bene, passateli nella stessa padella antiaderente ben calda con poco sale, coprite per 2 minuti dopodiché metteteli in una ciotola e condite con olio, nepitella, aglio e prezzemolo.

Montate il piatto facendo un letto di carciofi stufati, adagiate nel centro il cefalo e salsate recuperando i fondi di cottura delle due ciotole, emulsionando insieme con un filo di olio EVO.



Preparazione

Sfilettate la razza e usate le cartilagini per il brodo (vedi ricetta Carbonara di razza e trota affumicata). Tenete la polpa da parte in frigo.

Lavate le zucchine e tagliatele dello spessore di circa 3 mm in diagonale. Pelate le patate e tagliate anch'esse in diagonale dello stesso spessore delle zucchine. Spelate i pomodori in acqua bollente per 1 minuto, tagliateli a fette dello spessore di 5 mm.

Cuocete le patate e le zucchine in acqua bollente leggermente salata per 2 minuti, scolate e allargate in un vassoio.

Prendete una teglia e coprite il fondo e parte dei lati con carta da forno; cominciate a stratificare le verdure come se fossero scaglie di pesce, avendo cura di realizzare 4 distinte isole; adagiate sopra la polpa di razza condita con poco sale e olio EVO. È possibile ripetere l'operazione fino a formare due strati.

Terminate con l'aggiunta del brodo e mettetelo in forno preriscaldato a 180° C per 6/8 minuti.

Impiattate aiutandovi con una spatola larga. Recuperate il fondo di cottura dove avrete aggiunto il basilico spezzettato e l'olio restante e infine salsate abbondantemente la razza.

ALI DI RAZZA ALL'ISOLANA

Ingredienti:

- Ali di razza 1200 g
- Zucchine 200 g
- Patate 200 g
- Pomodori 120 g
- Basilico 6 foglie
- Olio EVO 100 g
- Sale 8 g
- Brodo di razza 150 g





I MENÙ CONSIGLIATI DALLO CHEF

Maurizio Marsili

DALL'ORTO AL MARE

Mela grigliata con tartare di trota affumicata
Gnocchi di patate con cefalo e asparagi
Ali di razza all'isolana

INNOVAZIONE A TAVOLA

Razza mantecata con patate, olive nere ed olio nuovo
Carbonara di razza e trota affumicata
Filetto di cefalo ai carciofi e nepitella

TRADIZIONE TOSCANA

Scottata di cefalo con fagioli bianchi al rosmarino e bottarga
Pancotto di verdure e bocconcini di razza
Fritto di cefalo e razza con primizie dell'orto



Finito di stampare Giugno 2021

UNA MERAVIGLIA



NEL PIATTO