

*Arriva un bastimento carico di...*

Campagna di informazione scolastica



# IL PESCE AZZURRO

nel triangolo d'oro  
tra Nebrodi ed Eolie  
nella scienza e nella tradizione

In copertina: Maurilio Catalano, *Mattanza*, 2004

Ideazione, disegni e testi: Consorzio Noè

Collaboratore: Antonino Pettina

Grafica e impaginazione: Pungitopo

Stampa: Tipolitografia A. Trischitta - Messina 2008

Tutti i diritti riservati.

## Il pesce azzurro

Tutte le specie di pesce azzurro sono pelagiche, trascorrono cioè la maggior parte del loro ciclo vitale in mare aperto, manifestando un accentuato comportamento migratorio. La definizione “pesce azzurro” è solo una espressione di uso generale e non trova riscontro in un gruppo di specie animale scientificamente definito. Essa ha origine dalla tipica colorazione dorsale blu scuro, che, tuttavia, alle volte presenta un po’ di verde. Nella maggior parte dei casi, inoltre, il ventre è tipicamente di colorazione argenteo. Il pesce azzurro è stato da sempre considerato, erroneamente, “pesce povero” e ciò per distinguerlo da quei pesci definiti pregiati. Di vero in tutto ciò c’è solo il fatto che si tratta di una categoria di pesce facilmente reperibile nei nostri mari e per tal motivo meno costosa. D’altra parte, proprio per la sua massiccia presenza, nelle acque della Sicilia, si tratta di un alimento che da sempre è stato presente nelle tavole della popolazione costiera e dunque dei pescatori, che, come è noto, in passato si cibavano di alimenti poco costosi o frutto del loro stesso lavoro. Nella realtà il pesce azzurro è un alimento molto nutriente e, forse, di qualità e freschezza superiore rispetto ad altri tipi di pesce più costosi ma spesso importati. È da notare, ancora, che appartengono alla definizione di pesce azzurro anche pesci prelibati quali il tonno ed il pesce spada. Nonostante questi ultimi fanno parte della definizione di pesce azzurro, in realtà, se ne distinguono sia per le loro dimensioni che per alcune diversificazioni delle qualità organolettiche delle loro carni. Per tal motivo è

opportuno effettuare un'ulteriore differenziazione tra “pesce azzurro” e pesci “azzurri di colore”. Di seguito è riportata una tabella che racchiude i pesci appartenenti alle due tipologie.

#### SPECIE E DENOMINAZIONE SCIENTIFICA

Acciuga o Alice, *Engraulis encrasicolus*. Aguglia, *Belone belone*. Aguglia Imperiale, *Tetrapturus belone*. Alaccia, *Sardinella aurita*. Alalunga, *Thunnus allunga*. Alletterato, *Euthynnus alletteratus*. Boga o Boba, *Boops boops*. Cicerello, *Gymnammodytes cicerellus*. Costardella, *Scomberesox saurus*. Lampuga, *Coryphaena hippurus*. Lanzardo. *Scomber japonicus colias*. Palamita, *Sarda sarda*. Pesce Sciabola, *Lepidopus caudatus*. Sardina, *Sardina pilchardus*. Sgombro, *Scomber scombrus*. Spratto o Papalina, *Sprattus sprattus*. Suro o Sugherello, *Trachurus mediterraneus*. Suro o Sugherello, *Trachurus trachurus*. Suro, *Trachurus picturatus*. Tonnarello o Biso, *Auxis rochei*. Tonno, *Thunnus thynnus*.

*Ciuri di rina!*

*‘Nta l’acqua di lu mari ’un si simina  
e di tisori è china la marina.*

# La pesca del pesce azzurro

## PRINCIPALI TIPOLOGIE DI RETI

**Reti da posta:** sono reti che vengono collocate in mare per sbarrare spazi acquei. Vi sono tre metodi diversi per tale pesca. Le reti, infatti, possono essere fissate al fondo e rimangono sempre nella stessa posizione fino al recupero, queste vengono chiamate fisse. Vi sono, poi, quelle che vengono lasciate all'azione delle correnti, chiamate derivanti. Infine vi sono quelle circuitate, chiamate così perché calate a cerchio o semicerchio in acque poco profonde quali lagune ed acque costiere.

**Reti da traino:** sono reti che vengono trainate dalle imbarcazioni. Queste possono essere trainate sul fondo del mare, reti da strascico, e sono le più micidiali per l'ambiente marino, in superficie o a mezz'acqua, reti volanti o pelagiche. La sciabica, usata per la pesca dei bianchetti e dei cicerelli, è un tipo di rete da traino.

**Reti a circuizione:** sono reti che vengono calate in mare con uno o due natanti con lo scopo di circondare un branco di pesci.

**Reti da raccolta:** sono reti che vengono adagiate sul fondo e quando i pesci vi si appoggiano sopra queste vengono salpate.

**Sciabica:** è una particolare rete da traino usata per la pesca del bianchetto, esse possono essere da spiaggia o da natante. Il più delle volte la sciabica è armata con pezze di rete aventi maglie molto piccole ed infatti la sciabica è

simile alla comune sciabica ma con dimensioni più piccole. Le maglie del sacco o del velo di cotone non possono essere inferiori ai 3 mm. Dal 1° gennaio 2003 è stato vietato l'utilizzo di sciabiche da terra, ossia di quelle reti calate per mezzo di un'imbarcazione e manovrate da terra. Oggi la pesca attraverso la metodologia della sciabica da natante si può utilizzare per un periodo di due mesi massimo compresi tra il 1° dicembre e il 30 aprile di ogni anno. La pesca professionale, invece, è autorizzata tra il 15 gennaio ed il 15 marzo di ogni anno. Tale pesca, inoltre, può essere esercitata dalle ore 4 alle ore 18 dei giorni feriali. La pesca nelle ore notturne è consentita solo se effettuata con attrazione luminosa e reti a circuizione. (D.M. 1 dicembre 1989 e successive modifiche)



Il pesce azzurro è uno degli alimenti più facilmente reperibile nelle nostre acque proprio per la sua massiccia presenza. La pesca del pesce azzurro varia da specie a specie proprio per la differenza che si ha tra queste: per dimensioni e caratteristiche. Per quanto concerne la pesca di sardine, acciughe ed altri clupeidi, proprio perché spesso permette catture rilevanti, si può affermare che è quella che da sempre ha costituito una fonte di cibo facilmente ottenibile. Una volta scoperta la sua conservazione, per salagione prima e sott'olio dopo, il pescato poté essere facilmente trasportato anche a grandi distanze dal mare e divenne così valido oggetto di baratto e commercio nell'entroterra. A differenza di quanto avviene per altre specie definite pregiate le acciughe e le sardine sono oggetto di cattura in vari stadi della loro esistenza, da quello larvale alla maturità. La pesca del pesce azzurro può talora presentare una facilità di esecuzione per la quale più che di pesca si potrebbe parlare di raccolta. In alcuni periodi dell'anno in prossimità della costa, spesso nelle vicinanze delle foci dei fiumi, è facile osservare, a poca distanza dalla superficie, folti branchi di giovani sardine o acciughe. Nelle acque delle coste sicule, soprattutto nella parte Tirrenica, la pesca del novellame conosciuta come "pesca da bianculidda" o neonata, si realizzava con l'impiego dello sciabica da spiaggia, attrezzo oggi vietato dalla legge, che permetteva la cattura continua ed indifferenziata del novellame arrecando gravi danni alla fauna marina e alla pesca artigianale. Le forme post-larvali di clupeidi già nei mesi primaverili raggiungono, dopo una rapida crescita, le dimensioni di 3-4 cm di lunghezza. In questa fase gli avannotti che hanno subito una rapida metamorfosi, ancora incompleta dal punto di vista cromatico, sono già facilmente riconoscibili come forme giovanili di sardina e acciuga. La pesca primaverile di queste giovani specie era,

fino a pochi anni addietro, assai abbondante e purtroppo ha comportato un danno ambientale allora non valutabile. Oggi la pesca dei bianchetti è permessa solo in alcuni periodi dell'anno ad opera di barche specifiche dette "banchettare" che operano con una rete a sacco in maglia finissima, spesso, però, la stagionalità del loro operare è interpretata con vasta elasticità. Oggi questa pratica si ritiene lesiva sia per le specie raccolte sia per la globale produttività dell'intero ecosistema. Il danno arrecato da questo prelievo massivo, che nell'odierna situazione del mare, appare totalmente irrazionale, è da vedersi e valutarsi non solo nell'impatto diretto sulle popolazioni sempre più ridotte di sardine ed acciughe ma anche nei confronti di altre specie che sempre allo stato giovanile finiscono nella rete, per non parlare dei pesci predatori che si vedono privati del loro sostentamento. La raccolta dei bianchetti è la fase prima e la più critica di tutta la pesca del pesce azzurro nel mare Mediterraneo. Tale lucrosa attività, inoltre, può causare la fine della pesca artigianale delle acciughe e delle sardine. Proprio per tal motivo si deve tener ben presente che l'ambiente circostante non è un qualcosa da dover solo sfruttare a piacimento ma piuttosto un dono che ci è stato dato per il nostro viver meglio e che, in quanto tale, noi non dobbiamo solo rispettare ma addirittura amare e curare affinché possa mantenere le sue caratteristiche insostituibili, e affinché possa nel tempo continuare a mantenere la sua funzione e bellezza. Nelle terre a noi più vicine sarebbe opportuno incentivare oltre alla pesca fine a se stessa anche una forma di pesca turistica che possa, al contempo, attirare innumerevoli quantità di escursionisti.

## Proprietà organolettiche

Il pesce azzurro è stato da sempre fonte di sostentamento per le popolazioni locali. Negli ultimi dieci anni, tuttavia, ci si sono messi di mezzo pure medici e nutrizionisti a consigliare l'importanza del consumo di pesce, almeno due volte a settimana. Ricco di sali minerali e vitamine, infatti, è altamente digeribile e facile da masticare. Il pesce è un alimento adatto a tutte le fasce di consumatori, è soprattutto consigliabile per i bambini e gli anziani, ma anche per coloro che hanno problemi di colesterolo ed arteriosi. Il pesce azzurro ha grassi simili a quelli vegetali, caratterizzati cioè prevalentemente da composti "insaturi", in particolare quelli della serie omega 3, importanti per lo sviluppo cerebrale e protettori per cuore ed arterie. Di questa prerogativa sono privi i grassi degli animali di terra, più ricchi di composti "saturi" che, al contrario, se consumati in eccesso, possono facilitare l'insorgenza di alcune malattie, spesso favorite da una vita sedentaria e da una dieta poco equilibrata, ricca di calorie e colesterolo. Quest'ultimo, invece, è contenuto solo in modeste quantità, salvo poche eccezioni, nei prodotti ittici. Il pesce fresco (riconoscibile dall'occhio vivo, la pelle brillante, le branchie rosse e le carni compatte), è capace di fornire un buon apporto di vitamine (E e B) e sali minerali (selenio, fosforo, fluoro e iodio). L'apporto in calorie fornito da 100 grammi di parte edibile (carne privata dello scarto) delle più comuni specie di pesce azzurro, senza aggiunta di condimenti, varia tra le 89 Kcalorie dell'aguglia alle 168 Kcalorie dello sgombro. Ma il consumo del pesce non può

da solo prevenire o risolvere i danni provocati da un'abituale alimentazione squilibrata e troppo ricca di calorie. È di fondamentale importanza, quindi, seguire una dieta corretta e bilanciata, da associare ad una sana attività sportiva o ad ampie passeggiate, magari lungo i nostri splendidi litorali. Tuttavia occorre tenere presente che, a seconda del tipo di cottura, l'apporto calorico può essere modificato. Per i pesci più grassi (es. lo sgombro o la sardina), nel periodo estivo, è indicata la cottura alla griglia, perché riduce il tenore dei grassi. La frittura invece, tecnica di cottura molto impiegata per alcune specie di pesce azzurro, ne aumenta il potere calorico, infatti l'olio usato per friggere fornisce calorie in più. Lo stesso discorso vale per acciughe, sardine e sgombri sott'olio. Sempre in riferimento al pesce azzurro conservato si evidenzia che l'aggiunta del sale (cloruro di sodio), che viene effettuata per la preparazione di questi prodotti, comporta aumento del contenuto in sodio di gran lunga superiore al corrispettivo pesce fresco.

## Induvinagghia

*Sugnu un vecchiu di tant'anni,  
di l'antichi lu cchiù granni;  
sugnu un vecchiu supirbiusu,  
quannu vogghiu su' amurusu.  
Senza arbiru né ciuri  
fazzu un fruttu di sapuri:  
si lu cogghi u piscaturi,  
si lu mancia ogni signuri.*

(il mare)

## ALCUNI ESEMPI DI VALORI NUTRIZIONALI

**Acciuga:** Vitamina A 0.04  $\mu\text{g}/100$ ; Vitamina B1 0.04  $\mu\text{g}/100$ ; Calcio 148 mg/100; Ferro 1.5 mg/100; Fosforo 196 mg/100; Potassio 278 mg/100; Proteine 15.3 g/100; Grassi 3.5 g/100; Carboidrati 1.5 g/100; Omega 3 21 g/100.

**Aguglia:** Zinco 1.5 mg/100; Ferro 1.9 mg/100; Fosforo 200 mg/100; Proteine 16 g/100; Grassi 2.1 g/100.

**Alaccia:** Zinco 3.9 mg/100; Ferro 1.6 mg/100; Fosforo 200 mg/100; Magnesio 70 mg/100; Proteine 20.3 g/100; Grassi 15.4 g/100; Omega3 21.1 g/100; Colesterolo 65 mg/100

**Boga:** Calcio 65 mg/100; Ferro 4.1 mg/100; Potassio 348 mg/100; Proteine 18.3 g/100; Grassi 1.2 g/100; Carboidrati 0.8 g/100.

**Lanzardo:** Vitamina A 0.01  $\mu\text{g}/100$ ; Vitamina B1 0.15  $\mu\text{g}/100$ ; Vitamina C 2  $\mu\text{g}/100$ ; Vitamina D 0.07  $\mu\text{g}/100$ ; Sodio 144 mg/100; Calcio 8 mg/100; Ferro 0.9 mg/100; Fosforo 264 mg/100; Potassio 358 mg/100; Cloro 170 mg/100; Proteine 19 g/100; Grassi 10.5 g/100; Carboidrati 0.74 g/100.

**Palamita:** Vitamina A 0.45  $\mu\text{g}/100$ ; Fosforo 264 mg/100; Proteine 21.5 g/100; Grassi 8.1 g/100.

**Sardina:** Vitamina A 0.28  $\mu\text{g}/100$ ; Vitamina B1 0.07  $\mu\text{g}/100$ ; Vitamina C 2.5  $\mu\text{g}/100$ ; Sodio 66 mg/100; Calcio 33 mg/100; Ferro 1.8 mg/100; Fosforo 215 mg/100; Potassio 630 mg/100;

Proteine 18.5 g/100; Grassi 14.9 g/100; Carboidrati 1.5 g/100; Omega 3 21.1 g/100.

**Sgombro:** Vitamina A 0.01  $\mu\text{g}/100$ ; Vitamina B1 0.15  $\mu\text{g}/100$ ; Vitamina C 2  $\mu\text{g}/100$ ; Vitamina D 0.07  $\mu\text{g}/100$ ; Sodio 144 mg/100; Calcio 8 mg/100; Ferro 0.9 mg/100; Fosforo 264 mg/100; Potassio 358 mg/100; Cloro 170 mg/100; Proteine 19 g/100; Grassi 10.5 g/100; Carboidrati 0.74 g/100.

**Tonno:** Vitamina A 0.45  $\mu\text{g}/100$ ; Vitamina B1 0.04  $\mu\text{g}/100$ ;  
Sodio 43 mg/100; Calcio 38 mg/100; Ferro 1.3 mg/100;  
Fosforo 264 mg/100; Proteine 21.5 g/100; Grassi 8 g/100;  
Carboidrati 0.56 g/100

## Cialoma

Canto della mattanza

*Llanzò, llanzò!*

E la stidda d'orienti,  
rigina di lu mari,  
rigina di lu munti,  
rigina parturienti.

Santu Petru barbaianca,  
porta chiavi di spiranza.  
Capu ràis marinaruni  
Marinara valintuni.

*Llanzò, llanzò!*

## COME SI CONSERVA IL PESCE AZZURRO

Il pesce in genere ha buone proprietà nutritive ma nello stesso tempo è molto delicato. Il pesce azzurro ha un contenuto in grassi generalmente più elevato del “pesce bianco” e per tal motivo è opportuno sottolineare alcuni accorgimenti per evitare che si deteriori. È sempre consigliabile sviscerare e lavare il pesce azzurro prima di riporlo nel frigorifero o nel congelatore. All'interno del frigorifero è preferibile sistemarlo in posizione intermedia, meglio se avvolto nella pellicola trasparente o in un contenitore chiuso, per evitare che il frigo e gli altri alimenti si impregnano del suo odore. Può essere congelato se acquistato fresco e riposto immediatamente in freezer, negli appositi sacchetti a chiusura ermetica assicurandosi di aver tolto l'aria. È bene ricordare che, essendo presente nel pesce azzurro una maggiore quantità di grassi, non è consigliabile conservarlo nel congelatore per più di tre mesi. Infine, è opportuno tenere presente che con la conservazione si modificano anche le caratteristiche organolettiche. Quindi, se tenuto in frigorifero, è bene consumare il pesce azzurro rapidamente, mentre se vogliamo congelarlo lo si può fare solo se freschissimo. Si ricorda sempre di tenere il pesce separato dagli altri alimenti, ed in caso di congelatori a scomparti conservare tutto il pesce insieme in uno di essi.

Cu' paja avanti  
mancia pisci fitenti.



## I cantastorie come il mare

Nella vastissima letteratura poetico-musicale prodotta dai cantastorie - in cui a essere affrontati in chiave ironica o drammatica sono miti quali quelli della *chanson de geste* o della *Baronessa di Carini* ma, soprattutto, cronache d'attualità che sollevano grandi questioni odierne quali l'emigrazione e l'immigrazione, la mafia e l'antimafia, la pace e la guerra, la trasformazione dei costumi familiari e domestici - molte storie riguardano vicende in cui il mare, oltre a essere lo sfondo in cui si svolgono le azioni, svela tutte le sue simboliche rifrangenze. In storie e ballate quali *Colapesce*, *il Tesoro dei Normanni*, *Maria La Bella*, *Brolo il mare è*, di volta in volta, elemento di congiunzione e di distanza tra epoche, società, classi, religioni, mondi differenti, che si attraggono, contrapponendosi. I cantastorie, forse, sono un po' come le risacche marine, le onde, i maremoti: trasmettono, cioè, di piazza in piazza storie di vita, drammi sociali, insomma quelle che il grande poeta siciliano Ignazio Buttitta chiamava *li vuci di l'omini*. Uomini che anche se contrapposti nel tempo, nello spazio, nelle culture, nelle idee e nelle religioni non hanno ancora dismesso il piacere di conoscersi.

*Mauro Geraci*

## Colapisci

Di Colapesce hanno scritto grandi poeti, tra tutti Ignazio Buttitta. Centinaia sono le leggende e le varianti. Fortunato Sindoni ha scritto e musicato la “sua storia di Colapesce” che qui proponiamo, nello stile classico dei cantastorie in ottava ‘ncruccata.

Cuntu sta storia di lu tempu andatu  
picchè su’ cantastorie senza vantu!  
Ranni pueta hannu già parratu  
i chistu fattu ca ora vi cantu!  
‘Nta tuttu u munnu Cola è numinatu  
ma, pa Sicilia jeni com’un santu!  
Si nte pueta sugnu lu cchiù nicu  
dumannu denzia pi chiddu ca dicu!

Non c’è mumentu di lu tempu anticu  
ca la Trinacria ha statu mai ‘nta paci!  
Cu’ ha vulutu rattarisi u biddicu  
trova ‘n Sicilia chiddu ca cci piaci!  
Puru di Svevia veni Fidiricu  
pi guvirnari cu fari capaci!  
Sta beddha terra i mari circundata  
‘nta tuttu u munnu veni numinata!

L’impiraturi fa na caminata  
e ‘nta Missina si voli firmari!  
Cu gran piaciri gira la cuntrata  
chi ‘ricchi tisi ’a genti sta a scutari!  
C’è cu’ ci cunta a beddha vita andata  
e cu’ la tristi sorti da passari!  
Fra tutti i storii, c’è cu’ cci cunsigghia,  
’u stranu fattu i Cola e a so famigghia!

A Capu Faru c’è, chi maravigghia,  
un picciutteddhu menzu omu e pisci;  
fa ‘nta lu mari chiù di milli migghia

perciò è chiamatu i tutti Colapisci!  
'A matri non s'appria sta vita i trigghia  
e dici o figghiu: "Quannu la finisci?!"  
Ti malidicu si un canci sta vita  
ca chianci sula la to' beddha zita!"

Pi Cola 'u mari è na calamita  
u pigghia e si lu tira finu 'nfunnu!  
Cu li sireni si scorda a so zita  
chiù scinni e chiù non pensa o munnu!  
Tisori e paci tocca cu li 'itita:  
"Sulu di Diu cà sugnu secunnu!"  
Non 'ntendi chiù turnari 'nta la terra  
unni c'è sulu viulenza e guerra!

Ma lu so cori fa lu serra-serra  
s'a la matruzza penza cutturiata!  
S'è menzu acqua è puru fattu i terra  
e non si po scurdari a matri amata!  
E quannu a malincunìa l'afferra  
di tantu 'ntantu si fa na 'naffacciata.  
Missina, tutta, curiosa, va o portu  
aunni Cola pari un Cristu risortu!

L'impiraturi, cu li navi 'nportu,  
voli 'ncuntrari stu beddu pileri.  
Duna cumanni: "Guai cu' mi fa tortu,  
purtati a Cola, viatu, a li me pedi!"  
Arriva Cola e si metti 'nginocchiu:  
"E so cumanni, splinduri di li celi!  
Faciti chiddu chi vuliti 'i mia  
pi dari gloria a Vostra Signurìa!"

Lu Fidiricu cu iddhu tinìa  
a la so figghia, beddha com'un ciuri!  
E maritarla cu cori la vulìa

cu quacchi principi o 'mpiraturi!  
A principissa, comu pi majarìa,  
vidennu ddha ddhu giovani splenduri,  
si scorda lu so statu di rignanti  
e voli a Cola com'u sulu amanti!

*Serenata di Colapisci:*

“Beddha, ca di li beddhi si' riggina,  
quannu compari tu, si muccia a luna!  
Pi tia si squagghia a jilata matutina,  
unni tu posi i pedi c'è fortuna!  
Pi mia nun c'è chiù né sira e matina  
si ll'occhju me non vidi a to pirsuna!  
Patruna si' di fari la me sorti:  
cun “si” mi duni vita, cun “no” la morti!

Li to paroli sunn'u me cunfortu,  
nni cumanni vaju e non mi cunfunnu!  
Scinnu a lu mari e arrieri ti portu  
tutti i tisoni ca cci sunnu 'nfunnu!  
Senza di tia jò sugnu un lignu sturtu,  
a latu 'i tia mi sentu u re du munnu!  
Tu si' riggina di li celi e mari  
luntanu 'i tia nun pozzu chiù campari!”.

*La principessa, anch'essa incanta gli risponde:*

“Mi dugnu a tia si d'ora in avanti  
pi mia fa chiddu ca jò t'addumannu!  
Si jettu a mari st'anedd' i diamanti  
mi l'ha pigghiari puru si nn'ha' dannu!  
Ti giuru ccà davanti a tutti quanti  
ca to muggheri jò addiventu quannu  
nesci du mari isannu aneddhu e cruna.  
Spìcciti, Cola, va e bbona furtuna!”

L'inspiraturi jetta la so cruna  
unni lu mari è cchiù funnu assai.  
“Vogghiu vidiri, a tia, beddha pirsuna,  
comu ta nesci fora di sti guai!”  
Cola si jinchi 'i ciatu li prumuna  
e va unnu nuddhu ha scinnutu mai  
'nte tanti cosi ca mira 'nto mari  
vidi 'a Sicilia ca sta pi 'nfunnari!

Su tri culonni idd'hava 'mpujari!  
M'a Capu Faru si nni sta catennu!  
Stu ranni pisu no po supportari  
su' troppu i chiova chi va già patennu!  
Li siciliani non vonnu pinsari  
di quantu dannu si stannu facennu:  
tinti governi e parassiti a latu  
stu paradisu l'hannu ruvinatu!

Rinesci Cola pi pigghiari ciatu  
e dici: “Maistà, sugnu pirdutu!  
Jò restu 'nfunnu pi dari riparu  
e malifatti di cu' ha vulutu  
chi 'nto paisi du celu baciatu  
s'hav'a campari orbu, surdu e mutu!  
senza vidiri mai cu quanti 'mbrogghi  
stanno 'nfunnannu a Sicilia pi li soddi!

Capisci Cola ca cci vonnu dogghi  
p'arriparari a sti malifatti!  
Lassa u munnu, a lacrimi si sciogghi  
tinennu la culonna supra i spaddi!  
Lu pupulin'u chianci a li scogghi  
gridannu forti comu fannu i jatti  
quannu di notti, pigghiati 'i caluri,  
bramunu a luna pi lu troppu amuri!

P'a principissa e l'impiraturi  
nni resta Cola un misiru ricordu!  
Lu pupulinu, 'nveci, duna onuri  
picchè 'a culonna iddu teni 'ncoddu  
e staci all'erta pi li tradituri,  
c'a la Sicilia vulissinu a moddu!  
Ma, comu Cola c'è cu' dun'a vita  
pi fari sta terra beddha pulita!

'A lista i chisti è propriu infinita  
'nto cori l'hannu scritta i siciliani!  
Chidda di tradituri è 'mputrudita  
mancu è bbona pi porci e pi cani!  
L'eroi di la Trinacria ciurita  
stannu cu Cola e 'u jutunu ch'i mani!  
È grazii a iddi chi sta terra amata  
'nta tutt'u munnu ancora è nnuminata!

Sulu pi iddhi sta terra marturiata  
di tutt'u munnu nni veni 'nvidiata!

## Maria la Bella

Tra le tante leggenda che si raccontano sulle torri di avvistamento, questa, nella versione di Fortunato Sindoni, è molto suggestiva. Infatti si narra di una castellana che si innamora di un marinaio; per gelosia, egli viene di nascosto, ammazzato dai fratelli di lei. Maria la Bella, non vedendolo più tornare, trascorre tutta la sua vita aspettando invano il suo ritorno.

Di notti arrivava di lu mari...  
O chiaru i l'alba la lassava sula.  
Maria la Bella nno vitti turnari  
E restau chiusa 'nta li quattru mura.

Varda lu mari 'spetta a cu non torna...  
Petru Trigona ca morsi ammazzatu.  
Prega lu celu e cunta li jorna  
Ma l'assassinu llavi a lu so latu.

Maria la Bella parra cu mari  
Chianci 'nristuta lacrimi amari.  
Cunta e ricunta jorna, misi e anni  
Sulu so frati canusci i so affanni.

Maria la Bella non poti sapiri  
Comu u so amuri nn'ebbi a muriri.  
'Spetta ogni notti e parra cu mari  
Prega u Signuri di farlu turnari.

Lu frati di Maria, omu sarvaggiu,  
Non supporta 'ncasa so sti corna.  
Così na notti si pigghia 'i curaggiu  
E a tradimento ammazza Petru Trigona.

Senza un lamentu mori u marinaru  
Maria a finestra nenti capisci.  
Misu 'nto 'nsaccu comu n'animalu  
Vinni jittatu 'nto mari a li pisci.

Maria la Bella talia lu mari  
Ma lu so amuri non vidi turnari.  
Nuddu cci dici ca lu 'nnamuratu  
Di so fratazzu avia statu ammazzatu.

Maria la Bella è a lu scogghiu a spirari  
Ca lu so amuri la veni a truvare.  
Spetta Maria a cu non torna  
Prega lu celu e cunta li jorna.

S'iddu scutati lu ciatu di l'unni  
na vuci chiama e nuddu arrispunni.

## U fuddittu du Casteddu

Alcuni ragazzi dell'Istituto "Marconi" di S. Agata Militello hanno scritto il testo poetico, prendendo lo spunto da un personaggio popolare del loro paese. Fortunato Sindoni lo ha musicato ed elaborato, rendendolo in poco tempo popolare.

U fuddittu du castellu,  
curtuliddu cull'umbrellu,  
si ripara ogni matina  
'nte d'intorni da marina.  
Panza grossa e barba janca  
'a risata non cci manca.

Gira e canta cull'umbrellu  
U fuddittu du castellu.  
Canta storii e melodie,  
d'autri tempi poesie,  
u fuddittu è assai schirzusu  
e ppi giunta dispittusu.

Tu lu vidi ogni matina  
quannu l'aria è fini-fina.  
Ccu dd faccia 'i piscaturi,  
travagghiata du suduri.  
Cci cumpari e picciriddi  
e cc'addrizza li capiddi.

Nun li vo' fari scantari,  
ma pi giocu e pi 'nsignari..  
Cunta modi siciliani  
pi criscirili forti e sani.  
Quannu i 'ncontra 'nta marina  
così canta a vuci china:

*Si lu pisci voi piscari  
Prima du sulì t'hai a jazzari!*

*Cu li rizzi e lu cianciolu  
Tutti i pisci pigghi a volu!  
Ma si voi l'abbundanza  
Cala bbona la paranza!  
Ma si voi l'abbundanza  
Cala bbona la paranza!  
L'arti è comu lu mari  
Si non dà oggi, dà dumani.  
Si ti rumpi la carina  
Pensa o fuddittu da marina!  
Grazzia i Diu non spricari  
Si lu mundu voi salvaru!  
Grazzia i Diu non spricari  
Si lu mundu voi salvaru!*

# Il pesce azzurro

*in mare e a tavola*

Di seguito abbiamo esaminato ogni tipo di pesce azzurro, accompagnato da buone ricette, semplici nell'esecuzione, selezionate tra le tante presenti nella tradizione culinaria siciliana. La scelta si è rivelata tutt'altro che facile, poiché abbiamo dovuto eliminare ricette che, appartenenti alla nostra amata terra, rispecchiano sapori e cultura di essa.

Il dosaggio per ogni ricetta è riferito ad un pranzo per quattro persone.

Sperando di aver reso un discreto servizio vi auguriamo

*Buon appetito!*

## Acciuga, Alice



*Engraulis encrasicolus* (Linneo)

Nel dialetto siciliano: *anciova, masculina*; novellame: *nunnata, bianculidda, sfigghiata, muccu*.

È un pesce pelagico di piccole dimensioni (generalmente di 12-15 cm, ma ci sono esemplari che raggiungono anche i 20 cm). Tra i pesci azzurri, forse, è il più conosciuto. Di piccole dimensioni, sottile e affusolata con un colore argento sui fianchi e sul ventre. Si distingue per la caratteristica forma acuta e prominente del muso e per l'ampiezza della bocca che, situata nella parte inferiore del testa, si allunga fin dietro agli occhi. Si tratta di un pesce gregario che si riunisce in banchi numerosi. Nei mesi invernali compie notevoli spostamenti per rifugiarsi in acque meno fredde. Nei mesi caldi, primavera, estate ed inizio autunno, si avvicina alle coste sia perché attirato dalla presenza di plancton, di cui si nutre, sia per la riproduzione. Il corpo, coperto da squame dal pigmento luminescente, dà all'insieme del branco una tipica luce azzurro-argentea. L'acciuga, oltre ad essere molto importante nell'alimentazione umana, è anche fondamentale nella catena alimentare marina. Moltissimi sono infatti i predatori che se ne nutrono.

**Abitudini:** Durante il periodo riproduttivo (ogni femmina può emettere fino a 40.000 uova) e nei mesi caldi vive vicino alla costa (aprile-settembre), mentre nelle stagioni fredde si sposta a profondità maggiori. Non risente particolarmente

degli sbalzi di salinità dell'acqua e per tal motivo la si può trovare anche nelle lagune, negli stagni salmastri o nelle prossimità delle foci dei fiumi. Nel Mediterraneo è abbondante in Adriatico, nel Tirreno, nel canale di Sicilia e nel Golfo di Genova.

**La pesca** potrebbe esser effettuata tutto l'anno con sciabiche da terra, con reti da posta, con reti da traino pelagiche dette "volanti" e con specifiche reti a circuizione chiamate "ciancioli" e "lampare": con quest'ultimo sistema si attirano i banchi di alici con luci proiettate dalle barche sulla superficie del mare per poi catturarli con una manovra di accerchiamento. È da ricordare, tuttavia, che la pesca con le sciabiche da terra oggi è vietata dalla legge, mentre è vietata la pesca delle acciughe giovani per determinati periodi dell'anno. Oggi la pesca nel periodo riproduttivo è vietata e può essere praticata tra il 1° dicembre ed il 30 aprile di ogni anno.

**Pulizia:** Si eliminano le interiora; con il pollice si apre in due il pesce e prendendo la testa si stacca la lisca centrale.

**Conservazione sotto sale:** Dopo aver pulito, lavato ed asciugato il pesce, si può mettere sotto sale. Sistemare in un contenitore più strati di alici, ricoprendo ogni strato con sale grosso da cucina. Dopo 6 mesi sono pronti filetti di alici per la consumazione.

Oltre che alla conservazione sotto sale, si presta a numerose e varie preparazioni: sono eccellenti le alici infarinate e fritte, in umido con pomodoro e aromi, al forno in timballo con patate, pomodori e cipolla.

L'alice è considerata un pesce semigrasso, oltre all'apporto di proteine di elevata qualità, presenta una particolare composizione dei grassi, ricca di acidi grassi insaturi, fra i quali

ve ne sono alcuni capaci di ridurre il livello del colesterolo nel sangue. L'acciuga si trova in commercio fresca, congelata, salata, sott'olio, in salsa e in pasta; allo stato fresco ha una carne bianca e gustosa che si adegua a qualsiasi genere di cottura, risultando sempre fragrante.

*Pi santa Catarina (25 nov.)  
mori 'a musca e trasi 'a 'nciuvarina.*

### Quannu passu di ccà

*Quannu passu di ccà tu mi sdilliggi,  
lu stissu sdilliggiari arresta a tia;  
tu vai dicennu ca fetu di pisci:  
iò fazzu un ciauru megghiu di lumia,  
iò sugnu un piscaturi e pigghiu pisci:  
accussì vosi la furtuna mia;  
si tu arrivassi a tastari sti pisci,  
ti nni vinissi a cantari cu mia.*

## Acciughe all'arancia

acciughe 1 kg, limone 1/2, arancia 1, olive verdi 150 g, pinoli 50g, prezzemolo q.b., peperoncino piccante 1 piccolo, vino bianco secco q.b., pangrattato q.b., olio d'oliva q.b., sale e pepe q.b.

Pulite accuratamente le acciughe. Levate la testa e diliscatele. Lavatele e lasciatele scolare. Sciacquate anche il limone. Sminuzzatelo a fette rotonde sottili. Mondate e lavate il prezzemolo. Tritatelo insieme alle olive snocciolate e ai pinoli. Sminuzzate a pezzetti il peperoncino.

Accendete il forno a 170° C. Sistemate in una pirofila i pesci a strati (volgendo le code al centro) e alternando con delle fette di limone. Velate l'ultimo strato con il trito preparato.

Fate tostare in un pentolino il pangrattato con un filo d'olio. Distribuitelo sui pesci. Condite con un pizzico di sale. Irrorate con un goccio di vino e 2 cucchiaini di olio.

Passate in forno caldo per circa 30 minuti. Spremete il succo di mezza arancia. Fate trascorrere 15 minuti dall'inizio della cottura. Versate il succo (filtrandolo) sui pesci. Servite calde o tiepide. Decorate con delle fettine ricavate dalla mezza arancia avanzata.

## Acciughe all'aceto balsamico

alici pulite e deliscate 800 g, aglio granulare, erbetta sbriciolata, aceto balsamico q.b., olio d'oliva q.b., sale e pepe q.b.

Disporre le alici richiuse (dopo averle deliscate) in un tegame tondo con le code al centro. Cospergere con un po'

di olio, aglio granulare, erbetta e pepe. Appena l'olio ha preso calore spruzzare l'aceto su tutte le alici. Salare ed aggiungere 1/2 bicchiere di acqua. Abbassare la fiamma e coprire con un coperchio. Cuocere per 5 min (il tempo che occorre per far evaporare l'acqua). Spegner e servire ben calde.

## Acciughine crude

acciughe pulite e diliscate 800 g, sale e pepe, succo d'arancia, cipolla, sedano, finocchio, pomodoro.

Sfilettare le acciughe fresche e passarle sotto l'acqua finche non perdono la colorazione rossastra. In una pirofila piana disporre uno strato di fettine di arancia tagliate molto sottili. Salatele, disponete le acciughe con il dorso rivolto in basso, aggiungere un po' di cipolla rossa precedentemente ammollata per circa sei ore tagliata sottilissima, insieme alla polpa e succo di arancia, sedano, finocchio e fettine di pomodoro. Salare, pepare e condire con del buon extravergine, lasciare riposare per circa mezz'ora e servire.

## Acciughe alla siciliana

acciughe 24, pomodori maturi 400 g, pancarré 2 fette, uova 2, formaggio pecorino dolce 3 cucchiari, cipolla piccola 1, basilico 2 mazzetti, capperi sotto sale 2 cucchiari, origano 1 pizzico, farina 2 cucchiari, pangrattato, latte 1/2 bicchiere, olio d'oliva 6 cucchiari, sale e pepe.

Ammorbidite il pancarré mettendolo a bagno nel latte. Sbolentate per qualche secondo i pomodori poi spellateli e tritateli grossolanamente. Fate appassire la cipolla affettata con 4 cucchiainate di olio quindi unitevi i pomodori, salate, pepate, unite anche l'origano e cuocete a fuoco vivace per una decina di minuti. Infine, aggiungete i capperi lavati, per eliminare il sale, e il basilico tritato. Pulite le acciughe lasciando attaccati tra di loro i due filetti. Lavatele bene e fatele sgocciolare su di un tagliere inclinato. Fate scaldare 2 cucchiaini di olio in un padellino, unitevi 4 acciughe e fatele rosolare poi togliete il padellino dal fuoco e unite il pancarré strizzato, un uovo, il pecorino e un poco di sale e pepe. Lavorate bene il composto con una forchetta e poi distribuitelo all'interno delle altre acciughe che richiederete a libro. Passate i pesci prima nella farina poi nell'uovo battuto con un poco di sale e pepe e infine nel pangrattato. Friggetele velocemente in olio ben caldo e servite subito accompagnate dal sugo di pomodoro preparato.

*Cu livanti  
li pisci 'n avanti;  
cu punenti  
nun si pisca nenti.*

*Cu' è a mari nàviga,  
cu è a terra giùdica.*

# Aguglia



*Belone belone*

Nel dialetto siciliano: *ugghia, augghia, becculongu.*

Ha un caratteristico aspetto: un corpo allungato, ricoperto di piccole squame, fortemente compresso ai lati, la mandibola e la mascella si protendono in avanti formando una specie di becco appuntito, munito di denti aguzzi disuguali. Pinna dorsale e anale poste verso la pinna caudale asimmetrica, la dorsale leggermente più arretrata dell'anale, con due lobi di cui il lobo inferiore più lungo. Le pinne sono, inoltre, notevolmente arretrate tutte oltre la metà del corpo. Di colore blu-verdastro o grigio scuro sul dorso, argenteo sui fianchi e sul ventre ha una tipica lisca centrale di colore verde. Può raggiungere una lunghezza di 80 cm, ma è più comune tra i 30 e i 60 cm. Si tratta di un pesce migratore. Vive in banchi e in mare aperto; talvolta risale le acque salmastre e lo si può trovare in alcune lagune costiere. Da distinguere dall'Aguglia Imperiale che può raggiungere fino ai tre metri di lunghezza. L'Aguglia Imperiale Mediterranea (*Tetrapturus belone*), ad esempio, è presente soprattutto nello Stretto di Messina.

**Abitudini** L'aguglia è un pesce pelagico, dunque migratore, costiero tipico del Mediterraneo, ma si può trovare anche nell'Atlantico orientale. Predatore, si nutre di piccoli pesci quali alici e sardine; in primavera e autunno migra verso la

costa e forma banchi, che cacciano immediatamente sotto la superficie.

**La pesca** Un tempo si pescava con una rete appositamente costruita, l'agugliara. Oggi, quasi sempre, viene catturata con reti da circuizione e con l'amo da pesca sportiva. Può essere catturata anche con reti da traino pelagiche o con le lampare.

Togliere le interiora praticando un taglio lungo la pancia, utilizzando la punta di un coltello. Le carni risultano abbastanza stoppose e con numerose spine; si consuma fresca.

## Aguglie al pan grattato

aguglie 800 g, pangrattato 3 cucchiaini, aglio 2 spicchi, olio d'oliva extra-vergine 5 cl, sale, limone uno.

Pulite le aguglie, eliminatene la testa e la coda, apritele e toglietene via la punta lasciando però unite le due parti. Risciacquatele, asciugatele e ricomponetele. Mettete in una terrina il pangrattato, l'aglio tritato, il sale, due cucchiaini d'olio e una d'acqua. Amalgamate bene, mettete un po' del composto in ogni aguglia e richiudetela. Allineate le aguglie in una teglia, cospargetele di sale, versate su di esse l'olio e fate cuocere in forno per circa mezz'ora. Prima di servire, spruzzate con succo di limone.

## Aguglia imperiale



*Tetrapturus belone* (Rafinesque)

Nel dialetto siciliano: *ugghia 'mperiali*; *augghia 'mpiriali*,  
*acura 'mperiali*.

Corpo molto allungato, ricoperto di piccole squame. Muso (rostro) non molto lungo con mascella superiore prolungata. Le 2 mascelle sono dotate entrambe di piccoli denti. Presenza di 2 pinne dorsali, delle quali la prima molto sviluppata. 2 pinne anali, pinna codale sottile e forcuta. Colorazione grigio-azzurra sul dorso, più chiara sui fianchi, biancastra sul ventre. Lunghezza può raggiungere i 2 metri e mezzo. Viene anche chiamato “Marlin del Mediterraneo”.

**Abitudini** Si trova in tutto il Mediterraneo è specie particolarmente frequente nello Stretto di Messina. Si nutre di pesci pelagici e calamari. Generalmente abita le acque calde. Pesce solitario, compie spostamenti di notevole distanza.

**La pesca** Viene pescato con reti da posta e palamiti. Buona parte delle catture si devono anche alla pesca sportiva. La maggior parte del pescato avviene in Sicilia ed in particolar modo nello Stretto di Messina.

Normalmente viene venduto a tranci, per cui la freschezza si può notare dal colore bianco-rosato della carne e dalla sua compattezza. Carni ottime, molto apprezzate, simili a quelle del pesce spada. Si commercializza fresca o congelata.

## Aguglie alla sicula

aguglia 300 g, pomodori pachino 200 g, olive nere 20 g, olive verdi 20 g, capperi sott'olio 20 g, aglio 1 spicchio, olio d'oliva extra-vergine, prezzemolo

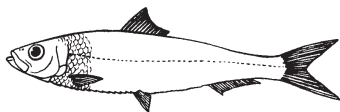
Sfilettare le aguglie lasciando la testa e la coda. Rosolare aglio, capperi, olive e pachino, unire il pesce e cuocere per 10-12 minuti. Levare le aguglie e tirare la salsa. Lo stesso si può fare con un trancio di Aguglia Imperiale.

## Aguglie al pomodoro

aguglie 1 kg, pomodori maturi sodi 800 g, cipolla una, aglio uno spicchio, prezzemolo, origano, olio d'oliva extra-vergine, sale, pepe una macinata.

Pulite e spinate le aguglie ricavandone dei filetti che lascerete poi riposare in frigo ricoperti da un canovaccio. In un tegame fate ammorbidire un trito di aglio e cipolla nell'olio, poi unite i pomodori pelati (tuffateli per un attimo in acqua bollente) privati dei semi e tritati. Salate e fate restringere il sugo per una ventina di minuti su fiamma bassa. Trascorso questo tempo unite origano e prezzemolo tritati e una macinata abbondante di pepe; quindi adagiate i filetti di aguglia nel sugo di pomodoro e continuate la cottura per circa 15 minuti rivoltando il pesce e smuovendo il tegame per i manici, di tanto in tanto. Infine, a cottura ultimata, sistemate il pesce su un piatto di portate e servite.

## Alaccia



*Sardinella aurita* (Valenciennes)

Nome siciliano: *alaccia, lacciuna, sarda*.

È simile alla sarda, ma leggermente più grossa. Corpo fusi-forme, un po' panciuto ma compresso ai lati, con carena ben evidente. Ricoperta di squame, assenti sulla testa, ha una pinna dorsale spostata in avanti. Di colorazione azzurro-scuro sul dorso ed argentea sui fianchi e sul ventre ha una lunghezza che varia tra i 20 e i 30 cm. Presenta una riga mediana dorata che separa il dorso dai fianchi. Appartiene alla famiglia dei Clupeidi e, come altri pesci azzurri, rappresenta un anello fondamentale della catena alimentare marina.

**Abitudini** L'alaccia è un pesce che vive nelle zone più calde del Mediterraneo. Molto comune nelle acque della Sicilia e soprattutto nella parte tirrenica di essa. Presente, se pur in quantità rare, nell'Adriatico e nell'Atlantico orientale. La riproduzione avviene in estate in prossimità delle coste. È facile trovarla in prossimità delle foci dei fiumi proprio per la quantità di plancton che questi riversano nel mare.

**La pesca** Si pesca con reti a circuizione e reti da traino pelagiche ed un tempo con le sciabiche da spiaggia. La pesca avviene in particolare nei mesi estivi.

Ha un gusto molto simile al sedano da cui deriva il nome, in dialetto siciliano (*accia*). Carni buone sono ottime alla griglia o fritte (in pastella). Commercializzata fresca, congelata, affumicata. Le carni sono abbastanza stoppose e ricche di spine; non viene particolarmente apprezzata dai mercati e spesso viene venduta come sardina.

### Alaccia o sardinella al profumo d'alloro

alaccia 800 g, pangrattato 150 g, alloro fresco 15 foglie, olio d'oliva extra-vergine, aceto di mele, sale marino integrale, pepe bianco.

Lavare e diliscare le alacce privandole della testa e aprendole a metà. Asciugarle e dopo averle richiuse sistemarle una vicino all'altra in una pirofila unta d'olio. Aggiustare di sale e pepe e ricoprirle con foglie di alloro. Preparare un composto di pangrattato e olio e coprirvi le sardelle. Spruzzarvi l'aceto e infornare a 200 gradi per 30 minuti.

### Alaccia o sardinella al gratin

alaccia 800 g, capperi 40 g, olive nere 40g, prezzemolo, olio extra vergine d'oliva, sale marino, pangrattato.

In una ciotola strofinata con aglio preparare un trito di prezzemolo, capperi, olive; amalgamarlo con un po' di olio, aggiustare di sale. Pulire e diliscare le sardinelle, lavarle e farle sgocciolare. Mettere in ciascuna delle sardine un po' di trito e ricomporla. Adagiarle in una pirofila oliata, condire con poco sale, succo di limone, olio; spolverizzare col pangrattato.

## Alaccia o sardinella al rosmarino

alaccia 900 g, rosmarino, aglio poco, olio d'oliva, aceto di vino forte un cucchiaino, sale, pepe.

Pulite, aprite, diliscate le sardinelle. Così preparate a costolettina sistematele a strati in un tegame mettendo fra strato e strato un trito abbondante di fogliette di rosmarino e poco aglio, olio, sale e pepe. Cuocete piano per una decina di minuti; bagnate con una cucchiainata di aceto forte e completate la cottura per altri dieci minuti. Queste saporitissime sardine si mangiano fredde. Ottime anche come antipasto.

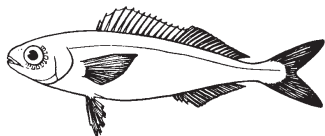
*Sunaturi di chitarra,  
piscaturi di cimedda:  
amara dda casa chi l'aspetta.*

## Induvinagghia

*Piscaturi senza riti  
si 'sciugaru la marina,  
è 'nto saccu Catarina:  
"Malanova chi mm'aviti!..."*

(1911)

## Boga, Boba



*Boops boops* (Linneo)

Nomi siciliani: *opa*; *uopa*; *opareddu*.

Si tratta di una specie gregaria che si sposta in banchi numerosi. Ha un comportamento semi-pelagico ed è, come altri sparidi, un pesce ermafrodita. Si riproduce in periodi diversi a secondo del luogo in cui vive. Da febbraio ad aprile nel Mediterraneo orientale e da aprile a maggio nel Mediterraneo occidentale, raggiungendo la maturità quando arriva a circa 12 cm di lunghezza. Solitamente ha il corpo slanciato ed un piccolo muso caratterizzato da due grandi occhi, tipici sono i numerosi denti acuti. Il colore del dorso è generalmente verde-olivastro con il ventre argenteo mentre i lati sono caratterizzati da quattro strisce gialle che si affiancano al colore bruno scuro. Sulla base delle pinne pettorali è tipica una macchia nera, mentre le pinne sono bianche. L'alimentazione della boga è a base di crostacei, alghe e piccoli pesci. Solitamente si trova tra i 10 ed i 25 cm ma può arrivare anche a 36 cm di lunghezza.

**Abitudini** La boga vive in branchi sul fondo del mare (pesce demersale) soprattutto nelle zone sabbiose, lungo la costa rocciosa e tra le praterie di fanerogame marine. La si può facilmente trovare nel Mediterraneo, Adriatico, Mar Nero, Atlantico orientale e nella Manica. Si tratta di un pesce che di giorno vive sul fondale, e nei mari italiani arriva anche fino ai 250 m di profondità, mentre di notte risale in superficie.

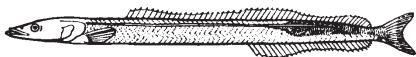
**La pesca** Per il suo scarso valore economico non vi è una pesca specifica. È facile catturarla con la semplice canna da pesca. Dal punto di vista della pesca professionale si usano le reti a circuizione, reti a strascico, reti pelagiche e anche con le lampare.

*Opi di marzu  
e sardi d'aprili*

**Pisciteddu mi facissi**

*Oh Diu! ca pisciteddu mi facissi,  
quantu a praia di mari m'abbiassi,  
vinissi 'n piscaturi e mi piscassi,  
a ciazza mi purtassi e mi vinnissi,  
vinissi la m'amanti e m'accattassi,  
'nta na paredda d'oru mi frijssi;  
nu mi ni curu s'idda mi mangiassi,  
basta ca rintra e fora la virissi.*

## Cicerello



*Gymnammodytes cicerellus* (Rafinesque)

Nomi siciliani: *cicireddu*, *russulidda* (novellame).

Il cicerello è un pesce dal corpo allungato e sottile, con pelle liscia e senza squame tranne che nella parte posteriore del corpo. Il muso è acuto, la mandibola prominente e la bocca grande e priva di denti. Ha una grande capacità di apertura mandibolare che gli permette di catturare abbondanti quantità di plancton. La mascella inferiore è più sporgente della superiore. Ha un'unica pinna dorsale, molto lunga, costituita da raggi molli. È sprovvisto di pinne ventrali ma ha una pinna anale ed una coda biforcuta. Sia la pinna dorsale che anale sono ondulate. Il corpo è azzurro verdastro sul dorso ed argenteo sui fianchi, mentre il ventre è biancastro. Raggiunge la lunghezza massima di 18 cm ma la lunghezza media è tra i 9 e i 12 cm. Sono pesci che durante la notte si insabbiano sul fondale del mare e che si riproducono tra novembre e gennaio. In questi stessi mesi si avvicinano alla costa.

**Abitudini** È una specie che vive sia vicino alle coste che al largo, fino a 120 metri di profondità. Si riunisce in banchi molto numerosi in prossimità delle coste sabbiose e costituisce una facile preda per altri pesci carnivori e per gli uccelli acquatici. Nella prima fase della sua vita ha un comporta-

mento pelagico, da adulto si avvicina ai fondi costieri. Si riproduce in vicinanza delle coste. Si trova più facilmente in Calabria, Sicilia e Liguria.

**La pesca** del cicerello avviene solo in regioni che conservano una lunga tradizione: Calabria, Sicilia e Liguria. Un tempo veniva pescato con sciabiche da terra mentre oggi solo con sciabiche da natante. Si pesca con reti da traino di maglia molto fine. In alcune zone si è sviluppata un'attività conserviera artigianale.

Si consuma fresco ed ha carni ottime. Le carni, molto richieste, possono essere preparate in vari modi e anche essere trasformate in conserve. In Sicilia viene conservato secondo ricette tradizionali ed è molto apprezzato come prodotto tipico locale.

## Cicerello al limone

cicerello 500 g, olio 3 cucchiaini, limone, prezzemolo, sale.

Lessare il cicerello in acqua in ebollizione. Quando i pesci saranno diventati bianchi usciteli dall'acqua, lasciateli sgocciolare adagiandoli su un canovaccio pulito. Conditeli con olio, limone, prezzemolo. A piacere potete aggiungere un po' di maionese.

## Costardella



*Scomberesox saurus* (Walbaum)

Nomi siciliani: custaddeda; cristaredda impiriali, testaredda, tristaredda.

È una specie predatrice che si nutre di piccoli invertebrati (zooplankton) e di pesciolini, soprattutto sardine. Solitamente la costardella tende a compiere delle vere migrazioni alimentari dalle zone riproduttive, in acque più calde, verso aree in cui l'acqua è più fredda e ricca di plancton. La sua colorazione è blu-verde sul dorso, argentea sui fianchi e sul ventre, con una demarcazione molto netta. Le pinne dorsale e caudale sono grigie, bianco giallastre le altre, sotto le pinne pettorali è visibile una macchia blu. Presenta una bocca allungata a forma di becco che è più sottile e corta di quella dell'aguglia. La costardella è di piccole dimensioni e non supera normalmente i 25 cm. Ha le pinne dorsale e anale molto arretrate verso la caudale. La mascella e la mandibola si prolungano in una sorta di becco. Dietro alla pinna dorsale ed anale si trovano delle pinnule. Caratteristica peculiare degli Sgombridi da qui il nome latino di *Scomberesox*.

**Abitudini** È un pesce pelagico, cioè che vive al largo, nelle acque superficiali. La costardella si trova a notevole distanza dalla costa in banchi di migliaia di individui. Forma branchi che cacciano piccoli pesci e molluschi immediatamente sotto la superficie dell'acqua. Vive in Mediterraneo e nelle

regioni temperate di tutti gli oceani. La si può trovare nelle vicinanze delle coste in autunno, periodo di riproduzione.

**La pesca** È soggetta alla pesca sportiva. La sua pesca è stagionale, artigianale o semi-industriale, e viene eseguita con reti da circuizione.

Particolarmente apprezzata in Sicilia dove fritta e condita con olio ed aceto costituisce un piatto tipico, si consuma solitamente fresca.

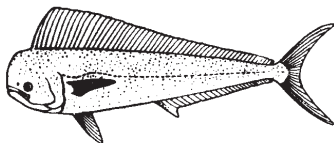
## Costardelle ripiene

costardelle 8 di media grandezza, aglio due spicchi, prezzemolo tritato un cucchiaino di pangrattato, olio d'oliva, pomodori otto, pepe, sale.

Pulire le costardelle, eliminarne la testa, la coda e la spina centrale, lavare e asciugare. In una terrina mettere l'aglio e il prezzemolo tritati, l'origano, un poco di pangrattato, sale, pepe e un filo d'olio. Mescolare, riempire con questo miscuglio le costardelle e allinearle in una teglia, tenendo la parte ripiena verso l'alto. Mettere su ogni costardella un poco di polpa di pomodoro tagliuzzata, versare l'olio e cospargere di sale, coprire la teglia e cuocere, a fuoco basso per circa 20 minuti.

*Cu' non si bagna manu non pigghia pisci.*

## Lampuga, Corifea



*Coryphaena hippurus* (Linneo)

Nomi siciliani: *capuni*; *pauni*; *piscicapuni*.

Velocissimo e molto vorace (cattura pesci e calamari), ha una bocca grande, obliqua con mascella inferiore più sporgente della superiore. Occhi piccoli in rapporto al corpo. Una caratteristica di questa specie è il profilo del muso che, nei maschi adulti, presenta una sorta di gobba sulla nuca. Subito dietro ad essa si inserisce l'unica pinna dorsale, molto lunga, che costituisce una sorta di "criniera" che raggiunge quasi la coda. Corpo fusiforme molto allungato. Pinna anale anch'essa lunga, pinna caudale bilobata ed allungata, coda simmetrica con ampi lobi. Colorazione del dorso grigio-argentato con riflessi verdastri, i fianchi sono argentei con macchie blu, più chiara sul ventre. Può raggiungere anche i 2 m di lunghezza, ma normalmente oscilla tra 50 e 80 cm. La forma e la colorazione cambiano durante le varie fasi di vita di questa specie, mentre una volta pescata i colori decisi si attenuano.

**Abitudini** È una specie pelagica gregaria che vive in piccoli gruppi. Preferisce acque con temperature superiori ai 20 C°, si trova: nel Mediterraneo e in particolare nel Tirreno (frequente nei mari attorno alla Sicilia); nel basso Adriatico; è raro nell'alto Adriatico e nell'oceano Atlantico. Vive in fon-

dali di buona profondità. La lampuga è un pesce d'alto mare. Si avvicina alle coste in primavera, periodo di riproduzione. **La pesca** si svolge tutto l'anno, ma in particolare nei mesi primaverili quando si avvicina alle coste. Le lampughe, che talvolta entrano nelle tonnare, vengono catturate con reti da posta superficiale e da circuizione. È possibile catturarle anche con la lenza a traino. Poiché amano sostare, in piccoli gruppi, all'ombra di oggetti galleggianti i pescatori siciliani hanno ideato un sistema caratteristico di pesca. Ancorano in mare aperto i *cannizzi*, fasci di canne o di foglie di palma legati tra loro, cosicché le lampughe, radunatesi sotto, vengono circondate con le reti e pescate.

Le carni sono molto saporite e si prestano a svariate preparazioni. Solitamente si consuma fresca.

### Lampuga ai ferri

lampughe 2, limone, olio d'oliva, prezzemolo, pepe, sale.

Pulite il pesce e conditelo con sale, pepe ed olio. Lasciatelo così condito per circa 2 ore in luogo comunque fresco.

Quindi cuocetelo in una graticola oliata, ogni tanto ungendolo e girandolo. Finita la cottura mettete i pesci nel piatto spolverandoli di prezzemolo tritato e serviteli con spicchi di limone e ciuffetti di prezzemolo.

*Veru riccu è lu mari.*

## Lampuga al forno

1 lampuga grande, pangrattato, limone, olio d'oliva, burro, prezzemolo, pepe, sale.

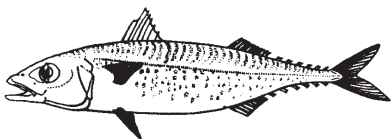
Pulite il pesce e conditelo all'interno con sale, pepe ed imburратelo con del burro che avrete sciolto a parte. Grattugiate del pane e tagliate orizzontalmente 2 o 3 limoni per fare fette alte circa 2 cm. Impanate il pesce con il pane grattugiato, nella padella disponete sul fondo le fette di limone, e quindi mettetevi sopra il pesce. Salate pepate ed oliate, quindi infornate il pesce a circa 150 gradi ed ogni tanto oliatelo con l'intingolo frutto della cottura, senza però rivoltarlo. Prima della fine della cottura cospargetelo di prezzemolo. Servite caldo magari con qualche patatina arrostita nel frattempo, oppure con una portata di verdura.

## Lampuga in umido

lampughe 2, farina, cipolla 1, olio di oliva, sugo di pomodoro, prezzemolo, sedano, chiodi di garofano, pepe, sale.

Pulite il pesce ed infarinatelo, quindi mettetelo a rosolare in una padella con un poco di olio. Fate un trito di cipolla, sedano bianco e prezzemolo. Unite al trito olio, sale e pepe, dei chiodi di garofano e mettetelo in una padella a cuocere. A cottura avanzata versate del sugo di pomodoro ed aggiungete anche un poco d'acqua. Lasciate bollire il tutto per un poco e poi mettetelo nella padella il pesce per ultimarne la cottura e consentire che prenda i sapori. Servire caldo assieme all'intingolo proveniente dalla cottura.

## Lanzardo



*Scomber japonicus* (Houttuyn)

Nomi siciliani: *uocchi 'ruossi; scurmi grussuocchi o impi-riali; strummu ucchiutu, occhiaruti, varatulu.*

Il lanzardo è una specie molto simile allo sgombro, appartengono entrambi alla famiglia degli Sgombridi, ma di pregio leggermente inferiore. Pesce pelagico è di colore blu tendente al verde sul dorso e il ventre ed i fianchi di colore argenteo. Ha l'occhio grande ricoperto da una palpebra adiposa, trasparente. Si distingue dallo sgombro per delle macchie grigie, quasi una retinatura sui fianchi. Le pinne dorsali sono due, molto distanziati tra loro e, dietro la seconda pinna dorsale ed anale, ci sono 5-7 pinnule. Può misurare fino a 50 cm di lunghezza ma la lunghezza media è di 20-30 cm. È un predatore vorace che si nutre di piccoli pesci pelagici e di invertebrati in genere, e vive in branchi.

**Abitudini** Vive nel Mediterraneo e nel Mar del Nord ma lo si può trovare in tutte le acque temperate e subtropicali. Si tratta di una specie pelagica che compie grandi migrazioni. vive in banchi con soggetti della stessa taglia. In estate si avvicina alla costa per la riproduzione, da giugno ad agosto. Non si spinge oltre i 300 m di profondità.

**La pesca** Gli sgombridi in generale figurano tra i principali prodotti della pesca nell'area mediterranea. È pescato con reti da circuizione e si cattura soprattutto di notte. Spesso

vengono usate le lampare o ciancioli. Il lanzardo viene pescato anche con reti da posta e con reti da traino pelagico (volanti).

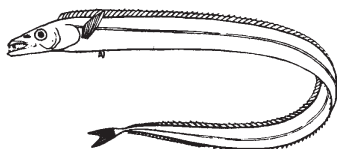
Il lanzardo è un pesce apprezzato per le sue carni morbide, bianche e delicate. È un po' grasso e dal sapore forte. Lo si può trovare in commercio fresco, congelato e conservato sott'olio e in salamoia.

*Nun si cància u pisci mortu  
pi chiddu vivu.*

## U marinaru

*Arti, ca supra l'arti si' maggiuri,  
arti, cull'arti mia pozzu campari;  
arti, ca non stàiu suggettu a patruni  
e quannu vogghiu mi nni vaju a mari.  
San Petru fu lu primu piscaturi,  
ca pisci nni pigghiava speciali;  
fici la cena cu nostru Signuri,  
chiddu chi fici celu, terra e mari.*

## Pesce sciabola



*Lepidopus caudatus* (Euphrasen)

Nomi siciliani: *spatula*; *pisci mavestu*; *pisci banneru*.

Corpo molto allungato, schiacciato ai lati e nastriforme, pelle (livrea) non ricoperta di squame. Testa grande con una cresta sulla nuca. Muso a punta, allungato, con mascella inferiore più prominente della superiore, entrambe munite di denti robusti. Presenza di una sola pinna dorsale e anale, entrambe basse e allungate, pinna codale molto piccola e biforcata. Colorazione bianco-argentea il cui pigmento a contatto con le dita si stacca facilmente. Lunghezza da 50 cm a 2 metri. Questa specie presenta a volte dei parassiti (*Anisakis*) nella cavità viscerale, che in rari casi possono passare nel tessuto muscolare e si notano come piccole spirali. Il pesce sciabola, proprio per tal motivo, non deve essere assolutamente mai mangiato crudo. Si riproduce principalmente durante l'estate e l'autunno, si nutre di una grande varietà di pesci, crostacei e cefalopodi e caccia anche pesci di taglia superiore alla propria.

**Abitudini** Il pesce sciabola vive da 100 a 1000 m di profondità su fondi sabbiosi e fangosi. Risale in superficie durante i mesi estivi ed autunnali, formando imponenti banchi alla ricerca di cibo. È comune in Mediterraneo, Atlantico orientale e occidentale, Oceano Indiano e Pacifico. Nei nostri mari è frequente soprattutto in Basso Adriatico, nel Tirreno

ed è comunissimo nei pressi dello Stretto di Messina e nello Ionio.

**La pesca** del pesce sciabola si pratica soprattutto a Messina e nel golfo di Napoli. Vive in profondità, si avvicina alla costa in primavera dove si cattura con ami legati a fili metallici attaccati a palangari, con reti a strascico, reti da circuizione dette ciancioli, in cui il pesce è attirato da una potente fonte luminosa, con reti da traino, tramagli e lenze.

Il pesce sciabola ha ottime carni, saporite e molto pregiate. Può essere consumato fritto o marinato. Poiché può avere dei parassiti (*Anisakis*) all'interno della cavità viscerale è consigliabile consumarlo cotto e mai crudo. Commercializzato fresco o congelato.

## Pesce sciabola a filetti dorati

pesce sciabola 2 kg (pulito) , farina 590 gr. ca., uova 2, olio extra vergine 100 gr, olio di semi arachidi, sale e pepe qb.

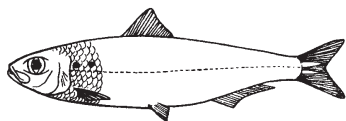
Eviscerare e filettare il pesce sciabola. Con questa operazione si divide il pesce in due: la parte senza lisce deve essere divisa in porzioni. La parte con lisce può essere buttata (a meno che non venga utilizzata per la realizzazione del fumetto di pesce). Infarinare e passare nelle uova sbattute il filetto di pesce. Cuocere in padella in olio di semi arachidi. La cottura deve essere breve (5 minuti), affinché l'interno del pesce rimanga morbidissimo (in fin dei conti la duratura funge come una protezione per far rimanere il pesce morbido e non farlo rinsecchire). Questo metodo di cottura viene anche detto "in camicia".

## Tortino di pesce sciabola

pesce sciabola uno da 1 kg (sfilettato ne verrà fuori poco più di 500gr), pangrattato 150gr circa, pomodorini di Pachino secchi una decina, capperi dissalati un cucchiaino (se li avete usate quelli di Pantelleria!), 2 cucchiaini di caciocavallo ragusano grattugiato, 1 cucchiaino di cipolla tritata, 1 cucchiaino di uva passa e pinoli (io ho messo più pinoli!), prezzemolo, origano, 2 arance, olio d'oliva, sale e pepe qb, foglie di alloro fresche.

Preparate la panatura: in un'ampia ciotola unite il pangrattato, i pomodorini secchi sminuzzati, i capperi, l'uvetta e i pinoli, il prezzemolo tritato, il ragusano grattugiato, la cipolla tritata finemente, l'origano, un po' di pepe, un pizzico di sale, un filo d'olio (pari a due cucchiaini abbondanti) e il succo di un'arancia appena spremuta (oppure potete usare il succo di mezza arancia e di mezzo limone). Mescolate bene, se il composto vi sembra ancora secco aggiungete ancora un po' di olio o di succo di arancia. Passate i filetti di spatola nella panatura e man mano disponeteli in una teglia rotonda, poggiandoli verticalmente, partendo dal centro e procedendo concentricamente. Una volta formato il tortino, mettete la restante farcitura tra i filetti di pesce e al di sopra, rivestite il bordo della teglia con foglie di alloro fresche e completate con un filo d'olio. Cuocete in forno caldo a 200° per circa 15 minuti. Appena la cottura è completa, togliete il tortino dal forno e quando è ancora fumante versate in superficie il succo di mezza arancia. Lasciate intiepidire e servite

## Sardina



*Sardina pilchardus* (Walbaum)

Nomi siciliani: *sarda*; *sarda femminedda*; *varvaiolu*; *muccu jancu* (novellame).

La sardina è un clupeide e pesce pelagico costiero. Diversi pesci assomigliano alla sardina. Ad esempio lo spratto o papalina (*Sprattus sprattus*), più compresso lateralmente e senza strie sull'opercolo; l'alaccia (*Sardinella aurita*) e l'alosa o cheppia (*Alosa fallax*), di taglia più grande. Vive in banchi numerosi e compie ampi spostamenti. È azzurra-verdastra sul dorso ed argentea sui fianchi e sul ventre, con possibili macchiette nerastre, si notano delle strie sugli opercoli argentati. Le sardine adriatiche hanno un colore più verdastro sul dorso, mentre le tirreniche sono più azzurre. Corpo fusiforme di forma panciuta, compressa lateralmente con carena poco sviluppata, pinna caudale appiattita con biforcazione pronunciata. Può raggiungere al massimo i 25 cm ma più spesso si aggira intorno ai 12/16 cm. Il corpo è ricoperto di squame grosse con esclusione della testa. Bocca, disposta nella parte centrale, presenta la mascella inferiore leggermente più sporgente di quella superiore. Si nutre generalmente di plancton, piccoli molluschi e uova di altri pesci. Ogni femmina emette 50-80.000 uova; la sardina depone nel Mediterraneo durante tutto l'anno, mentre in altri mari, meno temperati, la posa avviene solamente nei mesi prima-

verili ed estivi. Il novellame viene chiamato “bianchetto”. Si distingue dall’acciuga perché ha la bocca in posizione mediale, mentre quella dell’acciuga, quando è chiusa, è rivolta verso il basso. Inoltre è più appiattita e ricoperta di squame.

**Abitudini** È un pesce pelagico costiero che si trova fino a 180 metri di profondità, tuttavia vive generalmente tra i 25 e i 55 metri di profondità di giorno, mentre di notte si spinge fino a pochi metri dalla superficie. Risale lungo le coste in primavera per deporre le uova, restando in prossimità della superficie. Nei mesi invernali si allontana e si rifugia al largo, in acque profonde. È comune nel Mediterraneo e nell’Atlantico orientale. È un piccolo migratore.

**La pesca** delle sardine viene fatta anche con reti da posta alla deriva, con reti a strascico e reti pelagiche dette volanti, ma soprattutto con le lampare, ossia con l’ausilio di una fonte luminosa. Sono pescate prevalentemente in Adriatico e attorno alla Sicilia. La pesca è praticata in tutti i mesi dell’anno anche se le sardine pescate in primavera sono quelle più apprezzate. Comunissima in tutto il Mediterraneo la pesca avviene anche in Atlantico, dal sud delle isole Canarie fino alla Norvegia, così come lungo le coste occidentali dell’Inghilterra.

**Pulitura** Si eliminano le squame passando con le due dita in senso contrario, ossia partendo dalla coda sino alla testa; si tolgono le interiora; con il pollice si apre in due il pesce e prendendo la testa si stacca la lisca centrale.

Carni molto gustose sia fresche che conservate, grasse in estate, più magre in inverno. Commercializzata fresca, congelata, ma soprattutto conservata sott’olio e sotto sale. Differenze di colore e sapore si riscontrano a seconda dei mari di provenienza. Le sardine dell’Adriatico, avendo una mag-

giore quantità di cibo a disposizione, sono più grasse e si prestano meglio ad essere cucinate alla griglia. Si tratta di un pesce ricco di acidi grassi Omega 3, che riducono il livello di trigliceridi nel sangue e hanno un contenuto alto di colesterolo “buono”, cioè di lipoproteine ad alta densità (Hdl). Il colesterolo buono protegge contro le placche che possono occludere i vasi sanguigni e causare attacchi di cuore o ictus. Al momento dell’acquisto, le sardine si devono presentare ben rigide al tatto. I metodi migliori di cottura sono: alla griglia, fritte, in tortiera ecc.; grande importanza nella nostra gastronomia hanno gli stadi giovanili che si trovano sui mercati con il nome di “bianchetti”.

## Sarde infornate

sarde 1 kg , olio d’oliva 5 cucchiaini, pomodori pelati 4, patate 500 g, pangrattato 2 cucchiaini, prezzemolo e aglio q.b., brodo q.b., peperoncino e sale q.b.

Pulite i pesci, togliete loro la testa e la spina centrale, apriteli, lavateli ed asciugateli.

In un tegame fate soffriggere per qualche minuto con l’olio un trito di prezzemolo, aglio e peperoncino; sbucciate le patate e tagliatele a fette molto sottili.

In una pirofila unta d’olio, formate uno strato con le patate, accomodatevi sopra i pesci, salate, versatevi un mestolino di brodo ed il soffritto preparato, disponetevi i pomodori a pezzi, terminate con una spolverata di pangrattato e fate cuocere in forno caldo per circa mezz’ora. Servite nel recipiente di cottura.

## Sarde alla palermitana

sarde, 800 g, olio d'oliva, pangrattato 120 g, acciughe sotto sale 3, uva passa 40 g, pinoli 40 g, foglie di prezzemolo 1 manciata, foglie di alloro q.b., 1 arancia succosa, sale q.b.

Mettete l'uva passa a bagno nell'acqua tiepida. Lavate, asciugate e, diliscate le acciughe e tritate i filetti con il prezzemolo. Togliete la testa alle sarde, apritele dalla parte del ventre eliminando viscere e lisca centrale, ma lasciandole unite sul dorso. Sciacquatele, asciugatele e appoggiatele aperte sul piano di lavoro.

Accendete il forno a 180°. Rosolate il pangrattato in una padella con 3-4 cucchiaini di olio, trasferite circa due terzi in una terrina, aggiungete l'uva passa, i pinoli e il trito di prezzemolo e acciuga; amalgamate bene, regolate di sale e farcite con questo composto le sarde.

Disponetele sul fondo di una teglia, una accanto all'altra, intercalandole con mezze foglie di alloro. Cospargete le sarde con il rimanente pangrattato, spruzzatele con il succo filtrato dell'arancia e irroratele con un filo d'olio; infornatele per circa 30 minuti e servitele calde.

## Sarde al finocchio selvatico

sarde fresche 1 kg, semi di finocchio selvatico, vino bianco (una spruzzata), sale, pepe.

In una pirofila rosolate l'aglio tritato con un po' d'olio, sopra disponetevi a strati le sarde pulite. Condite con sale, pepe, semi di finocchio, una spruzzata di vino bianco. Cuocete in forno a 180 gradi.

## Sarde in teglia

sarde 380 g, pomodori perini 2, pecorino romano 30 g, pangrattato 30 g, aglio 1 piccolo spicchio, origano secco 2 rametti, prezzemolo q.b., olio d'oliva, sale, q.b.

Passate sotto acqua corrente le sarde. Sfregatele per rimuovere le squame. Privatetele della testa. Inserite la punta del pollice nella cavità delle sarde. Fate scivolare il dito delicatamente verso la coda. Eliminerete le interiora e allo stesso tempo separerete i due filetti senza romperli. Risciacquate nuovamente il tutto sotto acqua corrente. Eliminate la lisca centrale facendo in modo di non rompere la coda. Adagiate le sarde su della carta da cucina. Levate il picciolo dai pomodorini. Sciacquateli e asciugateli. Riduceteli in rondelle. Spostateli in un piatto. Metteteli da parte. Pelate l'aglio. Sminuzzatelo. Pulite il prezzemolo. Tritatelo con l'aglio. Unite il parmigiano e il pangrattato. Aggiungeteci l'origano sbriciolato. Amalgamate il tutto. Oliate una pirofila da forno. Stendete sul fondo le rondelle di pomodoro. Componete uno strato di sarde. Adagiatele a raggiera con le code verso l'interno. Sistemate di sale. Velate con 1/3 del trito di pangrattato. Continuate formando altri due strati, sempre salati e cosparsi di pangrattato. Insaporite con due abbondanti fili d'olio. Infornate a forno già caldo a 180°C. per 30 min. circa. Portate poi a 200°C. Continuate la cottura per 5 min. circa. Levate non appena si sarà formata una crosta dorata.

## Sarde a beccafico

sarde fresche 1 kg, formaggio pecorino grattugiato 20g, uova due, aglio 2 spicchi, prezzemolo un ciuffo, pangrattato 10g, olio d'oliva, sale, pepe.

Tagliate la testa alle sarde, apritele e levate la lisca, in modo che ogni sarda divenga piatta. Lavatele ed asciugatele con carta da cucina. Mescolate bene il formaggio, il pangrattato il prezzemolo e l'aglio ben tritati, il sale ed il pepe, infine aggiungete un uovo e rimescolate ancora. Prendete poi una sarda (aperta) stendetevi un po' dell'impasto e sovrappone-tevi un'altra sarda (imbottite insomma due sarde con l'impasto). Passate sui bordi un po' dell'altro uovo che avrete sbattuto a parte e procedete così fino alla fine. Mettete l'olio in una padella, quando sarà ben calda metteteci le sarde preparate rigirandole più volte. A cottura ultimata togliete dall'olio, mettetele in un vassoio, contornatele di spicchi di limone, spruzzatele di origano, servitele ben calde.

## Sarde agli aromi

sarde fresche 800g, limone 1, origano, semi di finocchio, olio d'oliva 2 cucchiaini, sale, pepe.

Pulite le sarde togliendo la testa e gli intestini, poi mettetele in una pirofila disponendole a raggiera. In una ciotola battete il succo del limone con l'olio, l'origano, i semi di finocchio, sale e pepe. Versate la salsa sulle sarde, infine cuocetele in forno già caldo a 200 gradi per 10 minuti.

## Sarde all'arancia e mandorle

sarde fresche 300g, arancia 1, mandorle 50g, cipolla 1/2, zucchero, cognac, prezzemolo, olio d'oliva.

Rosolare le sarde con olio e cipolla, bagnarle con il cognac, aggiungere il succo di 1/2 arancia e finire la cottura. Tagliare delle fettine di arancia e caramellarle con zucchero e mandorle a fettine. Servire spolverando con prezzemolo.

## Sarde alle olive

sarde fresche 800g, origano, olive verdi 100g, olio d'oliva, sale, pepe.

Diliscate le sarde, eliminate le teste. Mettetele in una teglia con un po' d'olio e sopra distribuite una salsa fatta con origano, olive tritate, olio, sale. Cuocete in forno a 200 gradi per un quarto d'ora.

## Sarde allo zafferano

sarde fresche 800g, cipolla 1, zafferano, olio d'oliva 4 cucchiai, prezzemolo tritato, sale, pepe bianco.

Eviscerare le sarde, lavarle e asciugarle su un panno; ricomporle. Far appassire a fuoco dolce con l'olio la cipolla affettata sottilmente; quando prende colore unirvi una tazza d'acqua calda in cui sia stato sciolto lo zafferano. Togliere

dal fuoco e deporvi le sarde. Aggiustare di sale e pepe, cospargere con prezzemolo tritato, coprire e cuocere a fuoco lento per 15 minuti. Servire tiepide con prezzemolo fresco.

## Sarde ripiene alla siciliana

sarde fresche 800g, pomodori maturi 300g, olive verdi 50g, capperi 30g, formaggio pecorino grattugiato 50g, aglio 2 spicchi, prezzemolo tritato un cucchiaino, prezzemolo in ciuffi, olio d'oliva, sale, pepe.

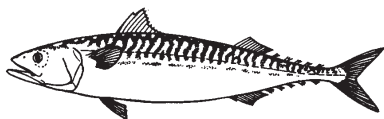
Svuotate i pesci, eliminando testa e lisce con attenzione per non romperli. Lavateli e asciugateli. Snocciate le olive, lavate e strizzate i capperi, sbucciate i pomodori, privateli dei semi e tritate tutto insieme a due spicchi di aglio ed un cucchiaino di prezzemolo. Mescolate il trito con il pecorino e farcite le sarde che adagerete in una teglia unta di olio. Mettete sale, pepe e olio, poi cuocetele in forno caldo per circa 20 minuti. Servirete le sarde ripiene nel recipiente di cottura guarnite con cespi di prezzemolo.

## Induvinagghia

*Iavi schina,  
iavi brazza,  
senza pedi fa caminu,  
senza 'ucca fa scumazza.*

(barca a remi)

## Sgombro



*Scomber scombrus* (Linneo)

Nomi siciliani: *scurmu* o *stummu*, *strumbu*; *sbirru*; *palamitu*.

La sua forma è quella tipica di un forte nuotatore, tanto che il termine “sgombroide” è usato per indicare la forma dei pesci (tonni, palamiti, ricciole) che nuotano ad elevate velocità. Muso appuntito e corpo affusolato, idrodinamico, ricoperto di piccole squame, bocca grande e mascelle entrambe munite di piccoli denti. È privo della vescica natatoria. Presenza di 2 pinne dorsali, che vengono ripiegate all’indietro ed alloggiare in specifici solchi, una pinna anale e pinna codale triangolare e forcuta. Gli occhi presentano una formazione adiposa trasparente che lascia libera solo una fessura verticale in corrispondenza della pupilla. Cresce rapidamente e in due anni raggiunge i 20 centimetri di lunghezza, la lunghezza più frequente è tra i 20 e i 40 cm ma può raggiungere i 50 cm e il peso di 1 kg. La colorazione tipica del dorso è azzurro metallico, che dà sul verde, bianco argenteo sul ventre, con strisce scure disposte irregolarmente sul dorso e sui fianchi.

**Abitudini** Lo sgombro o maccarello è un pesce che vive in banchi molto numerosi con individui della sua stessa taglia presso la superficie o a media profondità, fino a 200 m. A primavera, dopo la riproduzione, si avvicina alle coste e lo si

trova a profondità minori. Lo sgombro è presente in tutto il Mediterraneo, Mar Nero, lungo le coste atlantiche dell'Europa e dell'America settentrionale. Conduce vita pelagica è un pesce gregario, ma spesso caccia individualmente. Si nutre in primavera di pesci e cefalopodi. Durante il periodo riproduttivo, da maggio a luglio, digiuna poi successivamente inizia nuovamente a nutrirsi di piccoli pesci, specialmente di sardine e spratti, di crostacei e di piccoli pesci in genere.

**La pesca** dello sgombro avviene di notte con reti a circuizione impiegando fonti luminose, quali le lampare o ciancioli. Può anche esser pescato con reti da posta, da traino pelagico (volanti) o attraverso la pesca sportiva. Le maggiori quantità di pescato si hanno: in Sicilia, in basso Adriatico e nel Tirreno. La pesca è facilitata dal fatto che vive in banchi numerosissimi costituiti da individui delle stesse dimensioni.

**Pulizia** Si eliminano le interiora incidendo lo stomaco partendo dalla coda verso la testa; si tolgono le branchie con un coltello affilato.

Lo sgombro è un pesce apprezzato per la morbidezza delle sue carni, bianche, delicate, dal sapore intenso, abbastanza grasse. Commercializzato fresco, congelato, affumicato, inscatolato sott'olio e in salamoia. Molto apprezzato dai mercati del Sud Italia, è importante per la dieta. Possiede, infatti, un alto contenuto di vitamine e sali minerali, nonché acidi grassi Omega 3. Lo sgombro si presta soprattutto per la cottura ai ferri: in questo caso il calore del fuoco permette la fuoriuscita del grasso per cui risulta più digeribile. Gustoso, anche se meno leggero, cucinato in umido con legumi (piselli, bietole). È particolarmente importante per l'industria conserviera.

## Sgombri con fagiolini

sgombri 2, fagiolini 80 g, capperi 2 cucchiari, farina q.b., cipolla una, carota una, pomodoro 1 di medie dimensioni, trito di prezzemolo e timo q.b., olio d'oliva q.b., sale, pepe, q.b.

Mondate i fagiolini. Scottate in acqua bollente il pomodoro. Privatelo della pellicina. Pulitelo dai semi. Sminuzzatelo a spicchietti. Affettate la cipolla.

Riducete a pezzetti la carota. Fate saltare con dell'olio la cipolla e la carota. Cospargete con del trito di timo e prezzemolo. Conservate una parte del trito di erbe per insaporire alla fine il piatto (se necessario).

Aggiungeteci i fagiolini. Cucinate per 15 min. circa. Versateci i pomodori. Unite i capperi. Aggiustate di sale e pepe. Mondate gli sgombri. Sciacquateli. Passateli nella farina. Fateli friggere nell'olio caldo. Scolate e sistemateli su della carta da cucina in modo da assorbire l'olio in eccesso.

Adagiateli nella padella con i fagiolini. Cucinate per 5 min. circa. Levate e servite. Velate con dell'altro trito di erbe se necessario.

## Crostini di sgombro

sgombri a filetti 500g, sarde, acciughe, aglio 2 spicchi, olio d'oliva extravergine 10 cl, sale, pepe, pane casereccio 300g.

Nella padella nera versate l'olio, soffriggetevi l'aglio schiacciato e, dopo averlo eliminato, gettatevi il pesce, che avrete ben pulito, lavato e diliscato perfettamente. Aggiungete un po' di sale e il pepe e fate cuocere, schiacciando bene il

pesce finché sarà ridotto quasi in pasta. Togliete la crosta al pane, tagliatelo in fette, arrostitelo e distendetevi il pesce, aiutandovi con la lama di un coltello.

## Sgombro ai funghi

sgombri a filetti 800g, funghi porcini 500g, pomodorini 300g, aceto di vino 1/2 bicchiere, aglio uno spicchio, farina, prezzemolo tritato, peperoncino piccante, olio d'oliva extravergine, olio per friggere, sale.

Pulite i funghi e affettateli. In una casseruola soffriggete l'aglio con poco olio, aggiungete i funghi e saltateli a fuoco vivace finché si sono asciugati. Unite i pomodorini a pezzettini, il peperoncino, salate e cuocete per cinque minuti. Fate sobbollire l'aceto con metà prezzemolo per una decina di minuti. Intanto sciacquate bene i filetti di sgombro, infarinateli e frigeteli in abbondante olio. Fate assorbire l'unto in eccesso, metteteli nel piatto di portata, versatevi sopra l'aceto bollente, lasciate in infusione per cinque minuti, scolate l'eventuale liquido in eccesso, servite contornato con la salsa di funghi ben calda.

## Filetti di sgombro marinati

sgombri di media grandezza 1 kg, cipolla 1, pepe bianco in grani, aceto di vino bianco 1 bicchiere, alloro 3 foglie, zucchero 1 cucchiaino, sale.

Pulire gli sgombri senza lavarli. Coprirli con abbondante sale e 1 cucchiaino di zucchero. Avvolgerli con carta di alluminio

e farli riposare per 2 giorni in frigorifero. Quindi lavarli, asciugarli, sfilettarli e disporli su un piatto con fettine di cipolla cruda e grani di pepe bianco. Versarci sopra 1 bicchiere di aceto di vino bianco, bollito per pochi minuti con 3 foglie di alloro. Far riposare 24 ore e servire con patate bollite.

## Sgombro al vino rosso

12 sgombri piccoli, burro 50g, vino rosso 1 bicchiere, scalogni 2, lardo affumicato 60g, farina 1 cucchiaio, concentrato di pomodoro 1 cucchiaio.

Lessate i pesci e poi sgocciolateli. Mettete il lardo in acqua bollente per 5 minuti, tagliatelo a dadini e mettetelo a cuocere con il burro e aggiungere gli scalogni tritati. Quando il composto prenderà colore aggiungere la farina, il vino, la salsa di pomodoro e lasciate cuocere per 20 minuti. Servite mettendo i pesci in un piatto con sopra la salsa.

## Sgombri saporiti

sgombri 4, pomodori rossi 400g, aglio uno spicchio, alloro una foglia, prezzemolo, pangrattato, olio d'oliva, sale, pepe.

Pulire i pesci e privarli della lisca e della testa. Adagiarli aperti a libro e più appiattiti possibile sul fondo di una teglia unta di olio tenendo verso l'alto la parte senza pelle. Spolverizzare con un trito di alloro, prezzemolo e aglio, salare, pepare e coprirli con uno strato di fette di pomodoro, salare ancora, spolverizzare con pangrattato e irrorare con olio. Passare in forno caldo a 200 gradi per 30 minuti circa.

## Spratto, Papalina



*Sprattus sprattus* (Linneo)

Nomi siciliani: *sarda fimminedda*; *sarda frisca*; *sadda papalina*.

Lo spratto è un piccolo pesce azzurro simile alla sardina, appartenente alla famiglia dei Clupeidi. I Clupeidi sono pesci che si nutrono di plancton, sono pelagici, formano banchi molto numerosi. Dal corpo fusiforme, allungato e compresso ai lati. Il profilo ventrale è leggermente seghettato. Il dorso è azzurro-bluastro, con sfumature sul verde, ventre e fianchi argentati. Non supera i 17 cm di lunghezza. In Adriatico è chiamato papalina o saraghina. Come altri pesci di piccola taglia rappresenta un anello fondamentale della catena alimentare marina. Le pinne ventrali sono situate in corrispondenza dell'inserzione della dorsale che è unica.

**Abitudini** Nel Mediterraneo vive soprattutto nel Golfo del Leone, nel Tirreno e in Adriatico. Può vivere sia in acque dolci che marine, preferisce acque fredde e temperate. Il periodo riproduttivo è quello invernale quando si trova nelle vicinanze della costa. In estate migra a maggiori profondità. Si nutre di plancton e ne segue gli spostamenti. Lo si può trovare in superficie durante la notte mentre nelle ore diurne rimane in profondità.

Si **pesca** con reti a circuizione e reti da traino pelagiche e con le sciabiche da spiaggia.

Le carni sono ottime e molto saporite, ma è opportuno consumarle fresche, al massimo entro 24 ore dalla pesca. Lo spratto è un'eccellente fonte di acidi grassi omega-3 e di vitamina D. Contiene, inoltre, molta vitamina B12.

## Papaline arrosto

papaline 500g, pangrattato, olio di oliva, aglio, rosmarino, sale, limone, patate.

Pulire le papaline togliendo le viscere, sistemarle in una padella unta d'olio e scaldata, dopo averle passate in olio e cosparse di pane grattugiato; cuocere nella padella con aglio e rosmarino per circa 5 minuti assieme a qualche patata intera se piccola o tagliata a fettine se grandi. Servirle calde accompagnate da pezzi di pane, meglio se abbrustolito, e da spicchi di limone.

## Papaline fritte

papaline 500g, farina, uova, olio, sale, limone.

Pulire le papaline togliendo le viscere, infarinarle dopo averle passate nell'uovo sbattuto, cuocere il pesce immergendolo nel contenitore dell'olio per frittura già portato ad alta temperatura. La portata si deve servire calda accompagnata da pezzi di pane, meglio se abbrustolito, e da spicchi di limone.

## Papaline grigliate

papaline 500g, olio, sale, limone, origano, pepe nero, aceto.

Pulire le papaline togliendo le viscere, sistamarle in una griglia unta d'olio e scaldata; cuocere sulla griglia per 3 o 4 minuti a seconda dell'intensità delle braci, miscelare a parte dell'olio con il sale, l'origano, pepe nero, versare sui pesci prima una goccia di aceto, poi spennellarli con la miscela a base d'olio. La portata si può servire calda accompagnata da pezzi di pane, meglio se abbrustolito, e da spicchi di limone.

## Frittelle di neonata di sardine

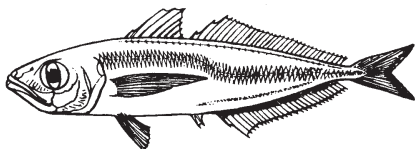
neonata di sardine (*muccu*) 1 kg, uova 3, aglio tritato, olio di oliva, sale e pepe.

Le “*crispeddi di muccu*”, cioè le frittelle di neonata di sardine o triglie. Pochi cibi al mondo, per gusto e fragranza possono stare alla pari delle frittelle di *muccu* (o di *nunnata*). Legare i pesciolini con le uova crude sbattute, il trito d'aglio e prezzemolo; olio d'oliva, sale, pepe. Nella padella delle frittiture, con olio abbondante fumante, versare una cucchiaiata dei pesciolini così conciat. Subito si forma una frittella che, con la paletta o la forchetta, va voltata appena diventa dorata. Sgocciolare sull'apposita carta, con l'avvertenza, però, di consumare subito queste frittelle, giacché calde sono più buone.

*U pisci di lu mari*

*è destinatu cu si ll'havi a manciari.*

## Suro, Sugherello



*Trachurus trachurus* (Linneo)

Nomi siciliani: *sauru*; *sauru biancu* (di fondo); *sauru lisciu*.

Corpo e testa fusiforme, allungato e leggermente compresso ai lati, privo di pinnule, provvisto lungo la linea laterale di scudetti spinosi. Occhio grande. Bocca grande in posizione terminale, obliqua. Le mascelle sono munite di una fila di piccoli denti aguzzi presenti anche sulla lingua. Presenza di due pinne dorsali, una pinna anale e pinna codale forcuta. Colorazione verde-azzurra sul dorso, argentea sui fianchi e sul ventre, con una macchia nera sull'opercolo. Lunghezza 15-60 cm. Sono più pregiati gli esemplari di maggiori dimensioni.

**Abitudini** Pelagico migratore, vive in grandi banchi e può spingersi a profondità che raggiungono i 600 m. Molto comune in Mediterraneo, diffuso nei mari meridionali. Si riproduce nel terzo o quarto anno di vita, durante tutto l'anno ma in prevalenza nel periodo estivo, vicino alla costa e può penetrare negli estuari dei grandi fiumi, in inverno si allontana dalla costa. È un predatore vorace che si ciba di crostacei e piccoli pesci.

Si **pesca** con reti a strascico, reti da posta di profondità, o di notte con reti a circuizione con l'ausilio di fonti luminose. Gli esemplari catturati a circuizione o con lo strascico non superano i 30 cm di lunghezza; quelli catturati con i palangari raggiungono i 50 cm.

**Pulizia** Si eliminano le interiora aprendo il ventre partendo dalla coda utilizzando un coltello a punta. Estrarre la lisca che si toglie facilmente staccando la testa.

Sono apprezzati gli individui di discrete dimensioni, le carni sono saporite. In realtà in Mediterraneo vivono tre specie diverse alle quali viene attribuito lo stesso nome, è molto difficile distinguerle, tutte sono ugualmente apprezzate. Commercializzato fresco, congelato, marinato, salato ed essiccato.

### Sugherello in agrodolce

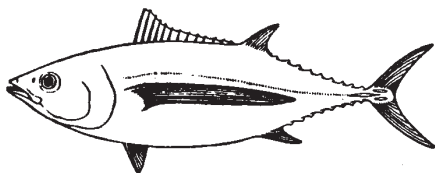
1 kg di sugherelli, 1 cipolla, foglioline di menta, aceto, 1 cucchiaio di zucchero, olio e sale.

Lavare e sgocciolare i pesci; friggerli e aggiustarli di sale e dopo averli sgocciolati disporli in un piatto di portata.

Si può far appassire in una padella con dell'olio abbondante cipolla, quindi aggiungervi foglie di menta, un cucchiaio di zucchero e tre di aceto; lasciar sfumare e poi incorporare il pesce precedentemente fritto. Lasciarlo ivi macerare coperto per almeno 4 ore prima di servire.

*Pi troppi cunsigghi  
si perdi na barca.*

## Alalunga



*Thunnus alalunga* (Bonnaterre)

Nomi siciliani: *alalunga*.

L'alalunga è un pesce pelagico della famiglia dei tonni, dal corpo ellissoide, robusto, ricoperto di squame. Bocca grande con entrambe le mascelle dotate di denti piccoli presenti anche sul palato. Testa ed occhio grandi. Tipica è la lunga pinna pettorale dalla quale prende il nome. Presenza di 2 pinne dorsali, una pinna anale, pinna codale arcuata. Sopra e sotto la coda presenta 7-9 pinnule giallastre e biancastre con margine nero. Di colorazione blu sul dorso, bianca/argentea sui fianchi e sul ventre, il bordo posteriore della coda è bianco e le pinne sono grigie. Lunghezza da 50 a 130 cm e può superare i 30 Kg.

**Abitudini** L'alalunga è una specie pelagica gregaria che vive al largo della costa in profondità e risale in superficie nelle stagioni più tiepide. Effettua grandi migrazioni in rapporto alla riproduzione e durante l'estate si avvicina alla piattaforma continentale. Si trova sia in acque tropicali che temperate, predilige più del tonno le acque calde. Nei mari italiani è regolarmente presente, abbondante nel mare di Sicilia, più raro in Adriatico. Generalmente nuota con individui della sua stessa taglia al di sopra del termoclino e non si spinge oltre i 100 m di profondità. L'alalunga si nutre di

pesce azzurro come sardine ed alici, nonché di cefalopodi. Si riproduce in estate, da luglio a settembre e raggiunge la maturità sessuale dopo 6 anni di età (a circa 85 cm); vive in media 8 anni.

**La pesca** L'alalunga viene pescata in Basso Adriatico, Ionio e in tutto il Tirreno con i palangari. È soggetta alla pesca sportiva. Può essere pescata anche con reti fisse (tonnare) e con reti mobili lunghe 500 m chiamate "alalungare".

**Pulizia** Togliere la pelle, che è piuttosto coriacea, utilizzando un coltello appuntito o le forbici.

La carne dell'alalunga è bianca e per tal motivo viene anche chiamata tonno bianco. Per la bontà delle sue carni è oggetto di una intensa attività di pesca. Viene venduta fresca e congelata, intera o a tranci. Il miglior modo per gustarla è cucinarla ai ferri o bollita. Il periodo migliore per consumarla è settembre-ottobre, quando ha recuperato le energie perse per la riproduzione. Si può conservare a lungo sott'olio con preparazione casalinga simile a quella per il tonno. Può esser soggetta ad alcune ricette specifiche per il tonno.

*O mari, mari!*

*Chi cci hàiu fattu iò a la furtuna,  
chi mi porta sempri a travirsari?*

## Alalunga in salsa di aglio

alalunga 4 fette, aglio 2 spicchi, mandorle 50 g, olio di oliva, farina bianca, prezzemolo, sale, pepe.

Infarinare il pesce dopo averlo lavato ed asciugato con carta da cucina, quindi friggerlo. Mettete ciascuna fetta sul piatto da portata e conditelo con salsa di aglio.

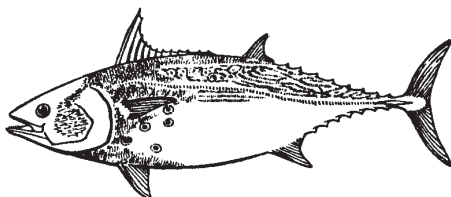
Salsa d'aglio: Bollire in acqua salata una patata, quando la patata è fredda pulite quattro spicchi d'aglio e pestateli con 50 g di mandorle e del prezzemolo in un mortaio. Mettete il pesto così ottenuto in una ciotola e unitevi poco a poco olio ed aceto, fino ad ottenere una salsetta. Aggiungete infine un po' di sale e pepe.

## Alalunga al cartoccio

alalunga 4 fette di circa 150 g ciascuna, cipolle medie 2, aceto un bicchiere, menta un mazzetto, olio di oliva, origano, sale, pepe.

Lavare con acqua corrente il pesce, asciugarlo e farlo marinare per circa 1/4 d'ora in una salsa composta da un bicchiere d'aceto, sale, pepe, menta, origano. Affettate sottilmente le cipolle. Su un foglio di carta stagnola unta d'olio stendete uno strato di cipolla, una fetta di pesce, un altro strato di cipolla e chiudete il cartoccio. Procedete allo stesso modo per le altre fette. Mettete in forno e fate cuocere per circa 20 minuti.

## Alletterato, Tonnetto



*Euthynnus alletteratus* (Rafinesque)

Nomi siciliani: *allittiratu*; *culuritu*; *littrata*; *covaritu*, *tunnicchiu*.

L'alletterato è un pesce pelagico chiamato anche tonnetto. È molto comune nei mari caldi del mediterraneo come ad esempio nel Tirreno, dove vive radunandosi in banchi. Ha il corpo allungato, fusiforme, robusto, con la coda molto assottigliata e arcuata. Assenza di vescica natatoria. Dispone di 2 pinne dorsali, una pinna anale. Tra la seconda pinna dorsale e la coda si trovano 7-8 pinnule. Alla base della pinna codale si possono notare una carena mediana e due piccole carene laterali. La pelle è liscia e priva di squame che sono presenti solo sulla linea laterale e sul corsaletto. Il colore è inconfondibile: il dorso è azzurro nerastro e presenta linee sinuose molto scure. Il fianco e il ventre sono argentati. Sul corpo sono evidenti alcune macchie nere tondeggianti il cui numero varia a seconda degli individui. L'alletterato misura al massimo 1 metro e può arrivare fino a 12 kg di peso, più comune tra i 4 e i 7 kg. Occhio piccolo, muso appuntito con bocca piccola. Mascelle munite entrambi di piccoli denti presenti anche sul palato.

**Abitudini** Il tonnetto è una specie pelagica gregaria, presente in tutto il Mediterraneo, in Adriatico, nel Mar Nero e nell'Atlantico orientale ed occidentale. Nei mari italiani le aree di maggior concentrazione e di pesca si trovano attorno alla Sicilia. Compie delle migrazioni legate al ciclo riproduttivo, si riproduce in primavera-estate. In questo periodo si avvicina alla costa per deporre le uova. Nelle altre stagioni vive in profondità. Ama le acque calde. Si nutre di pesci (soprattutto Clupeidi), crostacei e cefalopodi.

**La pesca** del tonnetto avviene per mezzo di palangari derivanti, ami e reti a circuizione. Si tratta di una pesca, abbastanza sviluppata in Italia, che vede le catture più abbondanti in primavera-estate nelle acque intorno alla Sicilia. Può essere conservato.

Il tonnetto viene venduto fresco e a tranci soprattutto nei mercati del Sud Italia; si trova anche congelato. Le carni sono buone, apprezzate e saporite, ma considerate meno pregiate del tonno, anche se le qualità organolettiche sono simili.

Si consiglia di cucinare i tranci di tonnetto alla griglia o a cubetti in padella con olio, aglio, vino bianco e pezzetti di pomodoro.

## Alletterato al sale

alletterato 1, sale grosso 3 kg, olio d'oliva, sale, pepe.

Il pesce va pulito ma non squamato. Si fa un letto di sale entro una pirofila di forma adeguata, sopra si mette il pesce e poi si copre bene col resto del sale, infine si passa al forno caldo a 200-230 gradi, lasciandolo cuocere per 20 minuti. Si

estrae dal forno la pirofila e si spacca la crosta di sale formata, togliendo il pesce che, in pezzi o in filetti, si dispone sul piatto di portata, condito con olio d'oliva, sale e pepe.

### Alletterato in salsa

un alleterato da 1 kg, semi di finocchio macinati, olio d'oliva, aglio, rosmarino, pangrattato, vino bianco secco, acciughe, limone uno, sale, pepe.

Marinare il tonno per 3 ore con vino, semi di finocchio, sale, pepe; toglierlo dalla marinata, praticare tagli nella polpa, farcirli con un trito d'aglio e rosmarino. Cuocerlo in forno per 1 ora a 180 gradi. Sforarlo, cospargerlo di pangrattato. Tagliarlo in tranci e condirli con una salsina calda di acciughe disciolte nell'olio con succo di limone.

### Alletterato in pomodoro

un alleterato da 1 kg; pomodori rossi 600 gr; 1 spicchio d'aglio; olio extra vergine di oliva 40 gr; prezzemolo un pizzico; peperoncino (a piacere).

Tagliare il tonno in 8 fette ed inserirle in una ciotola colma di acqua e limone per 30 minuti circa (questa operazione serve a "scaricare" il sangue del tonno).

In una padella inserire aglio e olio. Quando l'aglio sarà imbiandito, inserirvi i pomodorini tagliati a pezzettini. Far cuocere per 10 minuti, salare e inserire il tonno con il prezzemolo. Far cuocere per altri 10 minuti e servire subito.

# Cialoma

Canto ritmico per issare le vele

Oh ringo, ringo, cunué  
Sciaviravi ringa, sciaviravi né  
Ca lu nivuru 'nteni re.  
Iu mi partu da me terra  
Iu mi vadu a dispaccià.  
Tirulé lé lé, pappagallo tocca 'npé.  
Io pollaro i verencelli  
Lo pollaro i vroncò.

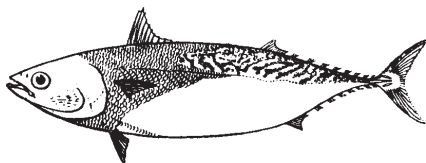
Vittoria! Vittoria!  
Sciaviravirà bombò, oh, oh.  
Vittoria! Vittoria!  
Sciaviravirà bombò.

Ai bini volli dei  
Urrà rancicò.  
O rancicò o pullieru  
La la la la la la la la.

Ai bini volli dei  
Urrà rancicò.  
O Gersu, ai che me grasse ven.

Vittoria! Vittoria!  
Sciviravirà bombò, oh, oh.  
Vittoria! Vittoria!  
Sciviravirà bombò.

## Biso, Tombarello



*Auxis thazard* (Linneo)

Nomi siciliani: *bisu*, 'mpisu, *tunnacchiu*, *appiccatu*, *pizzutellu*, *pisantuni*, *calariaun*, *culariun*, *sangusu*, *sangulu*, *sangutu*, *mazzita*, *sgamirru*.

Il biso è un pesce pelagico di medie dimensioni. Ha il corpo affusolato, robusto, è privo di squame ad eccezione della linea laterale e del corsaletto. Il colore del dorso è blu scuro mentre il ventre è argenteo. Presenta delle strisce scure oblique. In media pesa 1/2 kg ma può raggiungere i 4 kg di peso. Muso appuntito, occhio grande, bocca piccola con entrambe le mascelle munite di piccoli denti. È privo della vescica natatoria. Presenza di 2 pinne dorsali molto distante l'una dall'altra, una pinna anale, pinna codale arcuata. Lunghezza superiore dai 30 ai 50 cm anche se alcuni esemplari possono superare i 50 cm.

**Abitudini** Vive in mare aperto in gruppi numerosi e si nutre di piccoli pesci pelagici.

**La pesca** Si cattura con ami e con reti derivanti. Può trovarsi anche nelle reti delle tonnare.

Carni rossastre, dal sapore oleoso e facilmente deteriorabili. Commercializzato fresco, congelato, affumicato, o inscatolato.

## Dadolada di biso

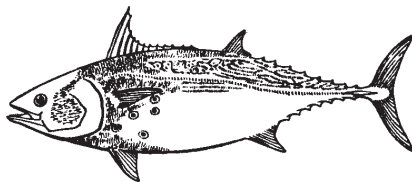
biso uno da 400 g, sedano una costa, carota una, cipolla una, succo di 1/2 limone, prezzemolo tritato 2 cucchiari, olio d'oliva, sale, pepe.

Tritate la cipolla e fatela soffriggere in una casseruola con poco olio di oliva. Pulite le verdure e tagliatele a rondelle. Scottate il trancio di tonno in acqua bollente salata. Tagliate il tonno a cubetti e aggiungetelo alle verdure. Aggiustate di sale e pepe. Aggiungete il succo di limone e fate cuocere per 10 minuti. A cottura ultimata, aggiungete il prezzemolo e servite.

*Loda u mari  
e tèniti a la terra.*

*U pettu di fimmini  
è cchiù 'ranni du mari:  
cci tràsunu e nesciunu  
barchi 'i piscari.*

## Palamita, Tonnetto



*Sarda sarda* (Bloch)

Nomi siciliani: *palamitu*; *palamita*.

Si tratta di un pesce pelagico molto comune lungo tutte le nostre coste. Corpo di forma allungata ricoperto di piccole squame. Muso appuntito, occhio piccolo. Bocca grande con entrambe le mascelle munite di denti, presenti anche sul palato. Assenza di vescica natatoria. Dispone di 2 pinne dorsali, delle quali la prima è triangolare, una pinna anale, pinna codale concava, preceduta da pinnule. Il colore è blu scuro, con strisce nerastre sul dorso. I fianchi e il ventre sono argentei, con riflessi tendenti al verde e all'azzurro. È frequente soprattutto nei mari di Puglia, Sicilia e Liguria. Generalmente è lunga 50-80 cm circa e può arrivare a pesare 10 kg.

**Abitudini** La palamita è una specie presente nel Mediterraneo, Mar Nero, Atlantico orientale e occidentale. La si può trovare in tutti i mari italiani. Le forme giovanili si nutrono di zooplancton, quelle adulte cacciano Clupeidi (acciughe e sardine), giovani cefali, aguglie e costardelle. È una specie che vive in banchi che nuotano presso la superficie ed in genere non vanno oltre i 200 m di profondità; compie ampie migrazioni. La riproduzione avviene in primavera ed in estate e la maturità sessuale è raggiunta a due anni di età.

**La pesca** della palamita avviene con le tonnare fisse, con le tonnare volanti, con reti da traino pelagico e reti derivanti dette palamitare. Può essere pescata anche con lenza sia con esca viva, sia con esca artificiale. È oggetto di pesca attiva in Puglia, Sicilia e Liguria.

Il sapore delle carni della palamita è forte e gustoso. Sono preferibili esemplari di 2-4 Kg. Si consiglia di cucinare la palamita al cartoccio al forno, oppure semplicemente lessa. Tuttavia si può prestare alle stesse preparazioni del tonno fresco. Gli esemplari più piccoli possono essere cucinati interi, al forno con patate e rosmarino. Si commercializza fresca ed inscatolata, in certi paesi viene anche salata ed affumicata. Può essere conservata anche in casa in barattoli sott'olio.

## Polpettine di palamita

palamita una media, acqua, 1 cipolla, mollica di pane, latte, panna, prezzemolo, sale pepe, succo di un'arancia, pangrattato, 1 uovo.

Preparate la palamita, così come nel procedimento utilizzato per farla all'olio di oliva. Usare una quantità di mollica di pane uguale al peso delle polpe ottenute della palamita. Nell'acqua di cottura della palamita sbollentare anche una grossa cipolla, che in seguito verrà frullata insieme alla mollica di pane, al latte, alla panna, a poco prezzemolo, sale e pepe, il succo di un'arancia, ed un uovo per tenere insieme il composto. Preparare delle palline, passarle nel pangrattato possibilmente fatto artigianalmente e andare a friggere. Possiamo gustarle con filetto di pomodoro e pisellini finissimi oppure appena fritte, ancora calde.

## Palamita all'escapece

palamita, cipolla, olio, sale, pepe, alloro, aceto.

Tagliare abbondante cipolla a fettine molto sottili. Brasare in padella con olio, sale, pepe e alloro. Al termine della cottura bagnare con abbondante aceto. Tagliare la palamita a tranchette, infarinarle e friggerle. A cottura ultimata, scolare e disporre su un piatto di portata, coprire la palamita con la cipolla e lasciar riposare per circa tre ore. Servire a temperatura ambiente.

## Palamita con cipollotto fresco e fagioli

1 palamita media, sale, fagioli cannellini, cipollotto fresco, olio d'oliva.

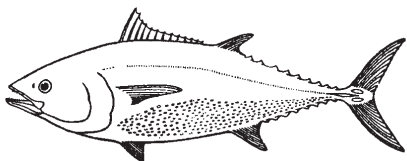
Lessare la palamita in acqua salata per circa un'ora. Togliere la pelle, le spine e le parti scure. Farle raffreddare e adagiare i filetti sopra un letto di fagioli e cipollotto fresco conditi con olio di oliva.

## Carpaccio di palamita

palamita una media, sale, succo d'arancia, sedano, finocchio, pomodoro ciliegino, peperoncini in salamoia, olio d'oliva.

Ottenere del carpaccio di palamita freschissimo e adagiare su di un piatto o vassoio piano, precedentemente oliato con del buon olio extravergine, salare in maniera leggera e spruzzare del succo d'arancia. Tagliare a *julienne* del finocchio dolce, del pomodoro ciliegino e del sedano. Adagiare sopra il carpaccio, ultimare salando e aggiungendo la solita spruzzata di succo di arancia e dei peperoncini colorati in salamoia.

# Tonno



*Thunnus thynnus* (Linneo)

Nomi siciliani: tunnu, tunnacchiu; scampirru; tinnina.

Il tonno è un grande pesce osseo. Corpo fusiforme, robusto, panciuto arrotondato verso la parte centrale del dorso, ricoperto di piccole squame e da una pelle spessa. Bocca grande con entrambe le mascelle dotate di denti piccoli, presenti anche sul palato. Testa grande, occhio piuttosto piccolo. Presenza di 2 pinne dorsali, una pinna anale, pinna codale arcuata. Colorazione blu scuro sul dorso, argentea con sfumature bluastre sui fianchi e sul ventre. Lunghezza da 80 cm può raggiungere i 3 metri e i 450 Kg di peso. È noto anche per riuscire, mediante l'attività dei muscoli, a mantenere una temperatura corporea interna anche di 10 C° più alta rispetto alla pelle, grazie a un sistema di vasi sanguigni altamente sofisticato. Il tonno è un potente nuotatore e raggiunge i 75 km/h. Proprio questa imponente attività dona quel colore rosso alle carni, in quanto irrorate da numerosi vasi sanguigni.

**Abitudini** Il tonno è una specie pelagica, gregaria e migratrice, che si sposta più vicino alla costa nelle stagioni calde. Può raggiungere una velocità di 75 km orari. Vive in mare aperto, nei fondali dei mari calmi e temperati, a notevole profondità e anche in superficie. Il tonno vive nell'Oceano

Pacifico, nell'Atlantico, nel Mediterraneo, nell'Adriatico e nel Mar Nero. Durante il periodo riproduttivo, metà luglio/metà settembre, si riunisce in banchi numerosi per abbandonare i fondali e nuotare in prossimità delle coste. Le coste, infatti, sono perfette per la riproduzione sia per le favorevoli condizioni climatiche che per la densità di salinità presente. Finito il periodo riproduttivo i tonni rimangono in prossimità delle coste per riprendere le forze. È un vorace predatore. Nella fase larvale si nutre di plancton; da adulto mangia cefalopodi, crostacei e altri pesci, prevalentemente sardine. La prima maturità sessuale è ottenuta alla fine del terzo anno di età quando ha raggiunto la lunghezza di 90 cm circa. Il tonno compie spesso balzi fuori dall'acqua, durante l'inseguimento delle sue prede o la fuga da eventuali aggressori (ad esempio gli squali).

**La pesca** avviene prevalentemente al largo della Sicilia. La pesca del tonno viene effettuata con le tonnare fisse solo in pochissimi luoghi (ad esempio a Favignana). Le tonnare fisse, usate in Sicilia e Sardegna, sono particolari reti calate lungo le coste che sfruttano i percorsi dei banchi migratori nel periodo riproduttivo. Queste reti sbarrano il percorso ai tonni costringendoli ad incanalarsi dentro un sistema di gabbie sottomarine che conducono il pesce in una sacca chiusa detta "camera della morte". Questa sacca, una volta piena, viene stretta fino ed i tonni issati sulle imbarcazioni con degli arpioni. Si procede, poi, alla "mattanza". Oggi, per lo più, i tonni vengono pescati con le reti a circuizione. Queste reti vengono chiamate anche tonnare volanti. Altro sistema molto valido è quello con ami a lenza singola o mediante palangari.

Fin dall'antichità le carni del tonno sono state sempre molto apprezzate per i loro requisiti organolettici e per il loro

potere nutritivo. Gli antichi scrittori greci e romani, inoltre, ne esaltavano le virtù terapeutiche. Ha carni grasse, rossastre e molto apprezzate. Viene consumato sia fresco che inscatolato. Il tonno in scatola, conservato sott'olio o in salamoia, mantiene inalterate le sue qualità organolettiche. Può essere consumato come: "bottarga", che viene preparata con le sacche ovariche salate ed essiccate al sole per alcuni giorni. "Musciame", deriva da filetti di tonno asciugati al sole o in appositi forni. "Ventresca", costituita dalle grandi masse muscolari laterali e ventrali della parte addominale del corpo. In Sicilia si realizza la "ficazza", salame ottenuto impastando la carne rimasta attaccata alla spina, dopo la macellazione, con sale e pepe e insaccandola nel budello. Gran parte del pescato viene esportato in Giappone per il mercato del sushi. Se si acquista un tonno fresco, ovvero un pesce del peso di oltre 40 Kg, si può esser certi che si tratta di tonno rosso; se è di piccole dimensioni, potrebbe essere alletterato, alalunga, palamita o tombarello, che, pur essendo della stessa famiglia, hanno caratteristiche organolettiche leggermente diverse. La carne del tonno rosso ha caratteristiche diverse a seconda di quale parte del corpo si considera. La parte ventrale detta ventresca, è più ricca di grasso, ha una consistenza più morbida rispetto alla parte dorsale; i muscoli rossi hanno un sapore più forte.

Il tonno fresco si presta alle più svariate preparazioni. Può essere utilizzato per preparare ragù di pesce con cui condire la pasta. È eccellente cucinato ai ferri, in umido con cipolle e pomodoro, in polpette; tagliato a fette sottili e condito con olio e limone è un ottimo "carpaccio". Saporito e leggero se preparato "a sfincione": ungere le fette con olio, salare e pepare poi cospargere con un sottile strato di pangrattato e origano, completare con alcuni capperi e passare in forno per pochi minuti. Commercializzato fresco, congelato, inscatolato sott'olio.

## Tonno ubriaco

tonno freschissimo 4 fette alte circa 1.5 cm, olio di oliva q.b., aglio 1 spicchio, cipolla 1 grossa, prezzemolo 1 ciuffetto, sale e pepe q.b., farina, vino rosso 1 bicchiere.

In un tegame mettere l'olio, l'aglio schiacciato, il prezzemolo tritato e abbondante cipolla tritata. Cuocere il tutto aggiungendo un poco di acqua quando sfregola troppo. Nel frattempo, salare e pepare le fette di tonno e infarinarle da tutte le parti. Farle rosolare da entrambe le parti nel sughetto ottenuto e versarci sopra il vino (rigorosamente rosso, giovane e buono). Cuocere per circa venti minuti e servire ben caldo.

## Tonno alla siracusana

tonno 700 g in un solo pezzo, aglio q.b., chiodi di garofano q.b., piccoli grani di cardamomo q.b., 1 grossa cipolla, polpa di pomodoro 300 g, brodo di dado 3 dl, olio extra vergine d'oliva q.b., aceto mezzo bicchiere, origano q.b., sale e pepe q.b.

Lavate e asciugate il tonno, praticatevi dei taglietti con un coltellino a punta e inseritevi alcuni pezzetti di aglio, qualche chiodo di garofano e grani di cardamomo.

Fate appassire la cipolla in una casseruola di coccio, con 4 cucchiaini di olio; aggiungete il tonno, la polpa di pomodoro, salate, mettete il coperchio e cuocete a fuoco moderato per una ventina di minuti, voltando il tonno delicatamente almeno una volta.

Versate l'aceto, aromatizzate con l'origano, date una ricca macinata di pepe e, se serve, regolate di sale; cuocete ancora

per circa 20 minuti a fuoco moderato. Fate raffreddare e servite il tonno a fette.

## Tonno a dadi

tonno fresco 400g, sedano 1 costa, carota 1, cipolla 1, succo di limone 1/2, prezzemolo tritato 2 cucchiaini, olio di oliva, sale e pepe.

Tritate la cipolla e fatela soffriggere in una casseruola con poco olio di oliva. Pulite le verdure e tagliatele a rondelle. Scottate il trancio di tonno in acqua bollente salata. Tagliate il tonno a cubetti e aggiungetelo alle verdure. Aggiustate di sale e pepe. Aggiungete il succo di limone e fate cuocere per 10 minuti. A cottura ultimata, aggiungete il prezzemolo e servite.

## Stracotto di tonno

tonno un trancio da 600g, vino bianco 50 cl, carote 2, pomodori 4, sedano una costa, cipolla una, salvia, rosmarino, limone alcune fettine, prezzemolo, sale grosso, olio di oliva.

Sciacquare bene il pesce e legarlo con uno spago, punzecchiarlo e metterlo con le verdure tagliate a pezzetti. Unire gli aromi, qualche fettina di limone e bagnare con il vino, lasciando marinare per 4 ore. Togliere il limone, mettere in pentola, unire sale grosso e portare a bollire per 30 minuti circa, girandolo ogni tanto. Togliere il pesce, far ridurre il sugo, frullarlo e unire l'olio. Servire il pesce a fette con il suo sugo.

## Tonno ai ferri

tonno 4 fette di circa 150g ciascuna, pomodori perini 8, aglio 1 spicchio, cipolla 2 fettine, basilico 12 foglie, olio di oliva 1/2 bicchiere, sale.

Tritare i pomodori spellati e privati dei semi con il basilico, l'aglio e la cipolla. Salare il trito e condirlo con l'olio. Cuocere alla griglia le fette di tonno, salarle leggermente, disporle sui piatti individuali e coprirle con il trito di pomodoro. Servirle molto calde.

## Tonno in agrodolce

tonno fresco 800g, cipolle 250g, aceto di vino mezzo bicchiere, olio di oliva abbondante, farina, menta fresca, zucchero un cucchiaio, pepe, sale.

Spellare i tranci di tonno e tagliarli a pezzetti di 3 cm. Infarinarli e friggerli in abbondante olio. Quando saranno dorati scolarli e tenerli in caldo. Nello stesso olio friggere le cipolle affettate. Salarle, pepearle e farle imbiondire. Cospargerle con lo zucchero e bagnarle con l'aceto. Mescolare, abbassare la fiamma e restringere il sugo. Rimettere il tonno nel tegame e farlo insaporire mescolando. Trasferire nel piatto da portata e guarnire con la menta.

*Si vuliti biviri gustusu:  
ovu di tunnu e carduni spinusu.*

## Fritto misto di pesce azzurro

pesce azzurro misto 1 kg, farina, olio di oliva abbondante, limone 1, salvia alcune foglie, sale, pepe bianco.

Pulite i pesci privandoli della testa, della coda e delle interiora. Lavateli e asciugateli. Passateli nella farina e scuoteteli per togliere l'eccesso. In un tegame scaldate abbondante olio con alcune foglie di salvia, poi friggetevi prima i pesci più grandi e dopo quelli più piccoli. Sgocciolateli e asciugateli su carta assorbente da cucina. Teneteli al caldo. A frittura ultimata sistemate i pesci sul piatto da portata, circondateli con spicchi di limone e foglie di salvia fresca, spolverizzateli di sale e pepe bianco. Serviteli immediatamente.

## Cocktail di pesce azzurro

sarde, acciughe, sgombri 1kg; insalata lattuga 2 cespi; vino bianco 25 cl; carota 100g; cipolla 100g; sedano 100g; olio di oliva; limone; maionese (a piacere).

Pulire il pesce privandolo delle lisce. Cuocerlo in un brodetto, preparato con acqua e vino in parti uguali, e gli odori. A cottura ultimata farlo raffreddare. Dividerlo in piccoli pezzi eliminando le teste. Disporlo in coppette su un letto di lattuga tagliata a fili. Condire con olio e limone. A piacere si può velare con della maionese.

## Sitografia

<http://www.politicheagricole.it>  
<http://www.federazionearmatori.it/>  
<http://www.comune.san-vincenzo.li.it>  
<http://www.brolo.siciliamania.com>  
<http://www.messina-sicilia.it/brolo.htm>  
<http://www.mareinitaly.it>  
<http://www.pesca.ismea.it>  
<http://www.ricetteonline.com>  
<http://www.albanesi.it>  
<http://www.ristorantepresident.it>  
<http://www.polesine.com>  
<http://www.stellafoods.com>  
<http://www.frazi.net/ricette>  
<http://www.nonnapeppa.com>  
<http://www.ricettepercucinare.com>  
<http://jolex.altervista.org>  
<http://www.ischiaintavola.com>  
<http://lossoelalisca.blogspot.com>  
<http://cosacucino.style.it>  
<http://www.gamoto.net/ricette-cucina/>  
<http://www.olpa.info>  
<http://www.press.sicilia.it>  
<http://www.agroalimroma.it>  
<http://www.mimmorapisarda.it>



## Indice

- 5 Il pesce azzurro
- 7 La pesca del pesce azzurro
- 11 Proprietà organolettiche
- 14 Cialoma
- 17 I cantastorie come il mare
- 18 Colapisci
- 23 Maria la Bella
- 25 U fuddittu du Casteddu
- 27 Il pesce azzurro in mare e a tavola
- 29 Acciuga, Alice
- 35 Aguglia
- 37 Aguglia imperiale
- 39 Alaccia
- 42 Boga, Boba
- 44 Cicerello
- 46 Costardella
- 48 Lampuga, Corifea
- 51 Lanzardo
- 53 Pesce sciabola
- 56 Sardina
- 64 Sgombro
- 66 Spratto, Papalina
- 72 Suro, Sugherello
- 74 Alalunga
- 77 Alletterato, Tonnetto
- 80 Cialoma
- 81 Biso, Tombarello
- 83 Palamita, Tonnetto
- 86 Tonno
  
- 93 *Sitografia*

