

# Pesce “povero”? Una grande risorsa

Viaggio nell'area costiera del F.L.A.G. Stretto



Logos and text for the project's funding and organization:

- Logo of the European Union (stars on a blue background).
- Logo of MIPAAF (Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali).
- Logo of the Calabria Region (REGIONE CALABRIA).
- Logo of FEAMP (Fondo europeo per gli affari marittimi e la pesca) PO 2014-2020.
- Logo of F.L.A.G. Stretto Area Tirreno 2.

Attività cofinanziate con il Contributo del PO FEAMP Calabria 2014-2020, Misura 1.64, Attività di Cooperazione Transnazionale: "Nuovi Paradigmi per lo Sviluppo Integrato del Pesce Locale nelle Marine Europee".

Gocce 3  
by Local Genius

# Pesce “povero”? Una grande risorsa

Viaggio nell’area costiera del F.L.A.G. Stretto Area Tirreno 2

di Massimo Tigani Sava

**LOCAL**  
Giornale delle Identità Territoriali *Genius*

Marzo 2023

Collana editoriale  
Gocce, by Local Genius - n. 3

Le Collane Editoriali di Local Genius sono edite da:

Sensazioni Mediterranee Srl  
Società Unipersonale  
Via IV Novembre 36/C  
88050 PENTONE (CATANZARO)  
e-mail: info@sensazionimediterranee.com

Alla realizzazione delle ricette ha collaborato: Antonella Iacobino

© Copyright - Sensazioni Mediterranee Srl, marzo 2023

**Prodotto Editoriale realizzato per F.L.A.G. Stretto Area Tirreno 2**  
**[www.flagdellostretto.it](http://www.flagdellostretto.it)**



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

**F.L.A.G.**  
**Stretto**  
Area Tirreno 2

Attività realizzata con il Contributo del PO FEAMP Calabria 2014-2020,  
Misura 1.64. Attività di Cooperazione Transnazionale

"Nuovi Paradigmi per lo sviluppo Integrato del Pescato Locale nelle Marinerie Europee"

**LOCAL**  
Giornale delle Identità Territoriali *Genius*

#### AVVERTENZA SUI DIRITTI D'AUTORE

Tutti i diritti sui testi, i disegni, le fotografie e ogni altro contenuto di questa pubblicazione, supplemento alla testata giornalistica Local Genius, fanno capo in maniera esclusiva al legittimo detentore degli stessi. È vietata, in maniera assoluta, ogni forma di riproduzione e/o pubblicazione anche con mezzi elettronici, internet compreso. Eventuali trasgressori verranno perseguiti a norma di legge.

## PREMESSA

### **Il F.L.A.G. Stretto Area Tirreno 2: da Melito di Porto Salvo a Pizzo**

Il Flag dello Stretto, pur sensibile alla ricerca di effetti a breve termine sulle conseguenze economiche, sociali e ambientali dell'esaurimento del patrimonio ittico, ha un obiettivo primario: permettere alle comunità che vivono grazie alla pesca di creare nuove e sostenibili fonti di reddito. A tal fine si punta a rafforzare l'autonomia delle popolazioni locali fornendo gli strumenti e le risorse per mettere a punto le soluzioni più adatte alle specifiche esigenze reali.

La missione del Flag dello Stretto è quella di stimolare il pescatore a diventare imprenditore della pesca, intendendo una figura in grado di generare un vantaggio competitivo grazie ad un alto livello di efficienza ottenuto dal legame tra la propria esperienza e professionalità con l'organizzazione di tutti i fattori produttivi. Per cui il nuovo pescatore, dinamico e creativo, è propenso ad intraprendere nuove attività che includano l'innovazione delle tecniche a bordo e il completamento a terra delle fasi della filiera, con particolare riguardo alle politiche di valorizzazione del pescato. Notevole attenzione si presta anche alla realizzazione di infrastrutture adeguate per il commercio dei prodotti ittici sulle aree pubbliche (street food, friggitorie, ecc.).

Favorire il rispetto dei requisiti igienico-sanitari delle strutture ambulanti diventa un elemento molto importante per garantire la salubrità dei prodotti ittici, che deve, altresì, essere garantita già sull'imbarcazione attraverso sistemi di conservazione atti a garantire il mantenimento della catena del freddo.

Uno spunto di riflessione è offerto dagli incontri con i pescatori circa l'attività di pulizia del mare, inevitabilmente svolta rimettendoci, in alcuni casi, il costo delle loro attrezzature, che andrebbe opportunamente incentivata attraverso adeguati interventi. In que-

sto contesto diventa utile ampliare i processi partecipativi per valutare le esigenze degli operatori e proporre di concerto le soluzioni ottimali, fra cui, ad esempio, tener conto della consapevolezza della tutela del mare da parte degli operatori stessi, che potrebbe rappresentare un elemento di notevole importanza, al fine di incentivare azioni di diversificazione remunerative. Oppure valutare opportunità in termini di diversificazione del reddito quali l'ittiturismo e il pescaturismo.

Ovviamente ogni sforzo finalizzato a sostenere il mondo della pesca locale, fra puntuale salvaguardia della tradizione e incentivazione all'innovazione, deve tener conto delle esigenze del mercato (quest'ultimo in forte evoluzione tra distribuzione organizzata e mutamenti profondi negli stili di vita della popolazione). Il mercato va adeguatamente sensibilizzato al fine di riuscire a recepire il frutto del lavoro dei pescatori locali, anche a partire, ad esempio, dall'attento riconoscimento delle specie ittiche, dal loro uso nella ristorazione o nella quotidianità familiare, dai gusti di tutte le fasce d'età (senza dimenticare i più piccoli) che si sono evoluti enormemente negli ultimi decenni, come mai nella storia dell'umanità.

Il territorio di riferimento del Flag Stretto include tutta l'area facente parte del Basso Tirreno Calabrese da Melito di Porto Salvo, e quindi ai confini con il Basso Jonio Reggino, a Pizzo, attraversando tutta la costa tirrenica reggina fino a sconfinare in quella vibonese. I comuni interessati, facenti parte di un'area costiera dalle grandi tradizioni marinesche e pescherecce oltre che da un'elevatissima vocazione turistica, sono venti: Bagnara Calabria, Briatico, Gioia Tauro, Joppolo, Melito di Porto Salvo, Montebello Jonico, Motta San Giovanni, Nicotera, Palmi, Parghelia, Pizzo, Reggio Calabria, Ricadi, San Ferdinando, Scilla, Seminara, Tropea, Villa San Giovanni, Zambrone.

**Il Presidente del Flag Stretto  
dott. Antonio Alvaro**

## INTRODUZIONE

### **Lungo il Basso Tirreno Calabrese: pesce “povero” fra tradizione e realtà**

Il Basso Tirreno Calabrese ha una grande e plurisecolare tradizione marinaresca e peschereccia. Basterebbe pensare all'antichissima caccia al Pesce Spada che ha caratterizzato da millenni lo Stretto di Messina. In primavera, com'è testimoniato da tanti scritti e racconti orali, l'azzurro e profondo specchio di mare compreso fra Sicilia e Calabria è l'incantato scenario del vero e proprio “duello” tra l'arpioniere, in equilibrio sulla passerella che sporge diversi metri oltre la prua, e i poderosi esemplari di *Xiphias gladius* giunti a poca distanza dalla costa per accoppiarsi. Le dinamiche e i veri e propri riti, molto particolari e identitari, della pesca artigianale al Pesce Spada, tra le forme assolutamente originali delle imbarcazioni, le diverse mansioni specializzate dell'equipaggio nonché della vedetta (*guardiànu*) posizionata su un'altura a terra per avvistare la preda e seguirne i movimenti, sono stati ampiamente descritti con notevoli richiami anche a livello letterario e artistico, nonché riferimenti alle realtà economico-sociali di Scilla, di Bagnara e più in genere della Costa Viola.

Altrettanto consolidata e famosa era la pesca artigianale, per quanto massiva, del Tonno Rosso (*Thunnus thynnus*), nel suo complesso detta *mattanza*, con le atmosfere affascinanti delle tonnare del Vibonese. La cattura e la complessa lavorazione delle carni del tonno, gran parte delle quali erano destinate alla preparazione di preziose conserve, rappresentavano un vero e proprio mondo a sé, dalle radici ultramillennarie, che aveva accumulato e stratificato nei secoli tante tecniche, esperienze e saperi oggi in parte recepiti dalla moderna industria alimentare.

Questo contributo editoriale, frutto di una ricerca effettuata in



Porto di Vibio Marina, imbarcazioni e attrezzature per la pesca

più punti e più tappe tra Pizzo e Reggio Calabria, è dedicato al cosiddetto “pesce povero”, definizione nella quale sono ricomprese tantissime specie ittiche considerate meno pregiate e meno ricercate. Sia il Pesce Spada sia il Tonno Rosso, le cui carni sono molto richieste dal mercato per la loro proverbiale prelibatezza, ed ai nostri giorni vendute anche a prezzi elevatissimi come nel caso dei migliori filetti impiegati dalla cucina giapponese (sushi e sashimi), non possono essere certo etichettati come “pesce povero”. A questo punto, però, occorre fare alcune precisazioni. Il concetto di “pesce povero”, infatti, può riguardare sia singole parti di tutte le specie ittiche, comprese quelle più ambite e costose, sia determinate varietà in quanto tali. Riferendoci ai tempi passati, e solo in parte alla contemporaneità, possono essere considerate a tutti gli effetti “pesce povero” le





parti meno nobili e meno remunerate del Tonno Rosso (la testa, la trippa e le altre interiora tra le quali il cuore, il lattume, la buzzonaglia...). Il tonno è stato sempre percepito come il maiale della civiltà contadina: non si buttava via nulla! Ecco quindi che mentre i filetti e la nobile ventresca del Tonno Rosso, da consumare freschi o da conservare sott'olio, erano catalogati come le porzioni blasonate e da vendere al miglior offerente, le parti di scarto o comunque meno commercializzabili costituivano un alimento prezioso per le famiglie meno abbienti e dei pescatori stessi, o magari per rari estimatori dei tesori del mare. Con il sopraggiungere dell'industria alimentare, però, così com'è accaduto in ambito agricolo per la farina e il pane di castagna (o per gli altri derivati di questa antica "compagna" di ambienti rurali in cui non vi era molta disponibilità di cereali e soprattutto di frumento), o per i fichi secchi un tempo garanti della sopravvivenza di generazioni di bambini ed oggi punto di riferimento della dolcetteria più raffinata, si è assistito alla quasi definitiva spari-



zione dell'uso di nutrirsi delle porzioni meno remunerative del Tonno Rosso, tranne che nei casi di trasformazione delle stesse in rarità culinarie e di alta gastronomia (si pensi al Lattume che sarebbe la sacca contenente il liquido seminale dei tonni maschi). Nelle prossime pagine parleremo dell'uso in cucina della Buzzonaglia (parte più scura della carne di tonno a causa della presenza di sangue), ancora disponibile sul mercato, in lattine sott'olio, a prezzi piuttosto contenuti.

Ritorniamo quindi al concetto più comune di “pesce povero” nel quale sono ricomprese le Alici o Acciughe (*Engraulis encrasicolus*), le Sarde (*Sardina pilchardus*), lo Sgombro (*Scomber scombrus*), gli Occhiverdi (*Chlorophthalmus agassizi*, in Calabria detto anche *Occhialone*), la Spatola (*Lepidopus caudatus*), l'Aguglia (*Belone belone*), il Cicerello (*Gymnammodytes cicere-lus*), il Cefalo o Muggine (*Mugil cephalus*) e molte altre decine di specie mediterranee.

Il “pesce povero” è considerato a basso impatto ambientale, per cui siamo nel campo della pesca sostenibile e quindi rispetto-

sa dell'ormai delicato equilibrio dei mari; è nutriente al pari di varietà pregiate o molto pregiate (dentici, orate, cernie, spigole, merluzzi...); costa ragionevolmente poco e quindi, essendo accessibile per tutte le tasche, risponde alle esigenze alimentari della gran parte delle famiglie; ha scatenato, nei secoli, la fantasia della gente di mare nella realizzazione di ricette, o di tecniche di conservazione, semplici (ma su questa caratteristica dovremo ragionarci bene) e gustosissime.

Il “pesce povero” gode pertanto di una progressiva grande riscoperta, sebbene il suo potenziale di utilizzazione, sotto diversi profili, sia ancora enorme e da incentivare. Le ragioni di questa rinnovata attenzione sono molteplici: una sempre più diffusa coscienza ecologica, fondata sulla consapevolezza che un pianeta stremato debba essere tutelato e protetto, anche con comportamenti alimentari corretti oltre che con un razionale uso delle risorse esistenti; la sempre più diffusa volontà di richiamarsi a culture tradizionali e identitarie anche sul fronte della ristorazione professionale e gourmet; il collegamento via via più stretto tra sistemi agroalimentari, pesca compresa, e marketing territoriale connesso al turismo esperienziale; il supporto della ricerca scientifica e medica che sta sottolineando le elevate proprietà nutrizionali del pesce azzurro e del pesce povero ricco di vitamine idrosolubili e liposolubili, sali minerali, proteine ad elevato valore biologico, acidi grassi polinsaturi Omega-3 (definiti essenziali in quanto l'organismo umano non è in grado di produrli e quindi devono essere assunti con la dieta); una più vasta predisposizione della popolazione ad adeguarsi a regimi alimentari salutistici, con diffuso uso di pesce fresco locale.

Dicevamo: ricette semplici. C'è da precisare, a questo punto del nostro ragionamento, che è “semplice” e “facile” tutto ciò che si è imparato a fare. Diventa “difficile”, invece, se non addirittura “impossibile”, compiere dei gesti e applicare delle tecniche di lavorazione se non siano mai state acquisite le conoscenze e le esperienze necessarie. Facciamo un esempio pratico: quanti giovani saprebbero riconoscere delle alici fresche e, soprattutto,



pulirle per poterle poi cucinare? E quanti ancora, una volta pulite, saprebbero conservarle adeguatamente al fine di utilizzarle il giorno dopo? Fino a una cinquantina d'anni fa nelle zone costiere ricomprese nel raggio d'azione del Flag Stretto la maggior parte delle ragazze venivano cresciute fornendo loro tutti gli strumenti necessari per muoversi bene in cucina. Modelli sociali, questi, quasi del tutto superati a seguito di processi di emancipazione del ruolo della donna, di modifica strutturale dell'organizzazione e della funzione del nucleo familiare, ma anche in virtù di spinte consumistiche e di esponenziale concentrazione del sistema alimentare in enormi circuiti sovranazionali. Né si può dimenticare che la componente femminile era fondamentale nel lavoro delle tonnare, ad esempio, o nella trasformazione e conservazione del pescato. Gli uomini, dal canto loro, impegnati direttamente nelle attività pescherecce, o comunque coinvolti nelle lunghe procedure stagionali di acquisizione di riserve alimentari (tra le quali pesce sotto sale, pesce sott'olio quando possibile, conserve di ortaggi, salumi, salamoie, ecc.) non erano certo privi dei saperi



Pesce “povero” da zuppa, fotografato in una pescheria a Scilla

idonei per confrontarsi attivamente anche con le numerose ricette della cucina tradizionale.

I tempi moderni hanno imposto, come accennato, altri stili di vita: il vasto uso di surgelati; tutti i prodotti conservati proposti dall'industria alimentare (sott'oli, sott'aceti, pesce salato ed essiccato...) nelle forme e nelle confezioni più disparate; l'avvento delle gastronomie, anche nella grande distribuzione con angoli sempre più ricchi e specializzati, che forniscono piatti pronti da asporto per ogni tasca; la più continua e intensa frequentazione di attività di ristorazione (pizzerie, pub, rosticcerie, ristoranti e trattorie, mense aziendali...), per non dire di un crescente ricorso al cosiddetto "fast food", a partire dalle catene globali più conosciute, e al più tradizionale e riesumato "cibo di strada". Qualsiasi indagine statistica dimostrerebbe come in soli pochi decenni il numero delle persone che cucinano quotidianamente in proprio è diminuito di molto.

È crescente, invece, l'attenzione "hobbistica" per la gastronomia, incentivata dalla pressante presenza mediatica di chef e cuochi di ogni livello coinvolti anche in trasmissioni televisive ideate ad hoc. La passione per i segreti e le delizie dei fornelli, sommata a una sempre maggiore e competente attenzione dei consumatori per le offerte della ristorazione e per la selezione delle materie prime, rappresenta una sponda importante al fine di far lievitare l'interesse anche per il "pesce povero".

Abbiamo tenuto conto di tutte queste considerazioni quando ci siamo chiesti come affrontare il compito editoriale che ci era stato affidato. Peraltro l'incontro con i protagonisti del mondo della pesca nel territorio costiero di nostro interesse (pescatori e pescivendoli in particolare) ci ha convinto ancor di più a optare per una sorta di approccio "pedagogico" alla vasta tematica del "pesce povero".

In tal senso e in quest'ottica abbiamo dovuto fare delle scelte, decidendo di dare prevalenza al "pesce povero" più conosciuto e comune, le Alici. Le pagine che seguono spiegheranno come sceglierle, come giudicarne la freschezza, come pulirle, come

trattarle in cucina, come conservarle in frigo, proponendo anche tre ricette: Alici fritte; Pasta con Alici al sugo di pomodoro; Spaghetti alla Colatura di Alici. Non una semplice elencazione di ingredienti e quattro parole per riassumere la ricetta, ma una vera e propria guida per poter realizzare in casa pietanze della tradizione a base di “pesce povero”. Tale guida potrebbe ergersi a modello per ulteriori sviluppi progettuali ed editoriali, con il fine di coprire tutto il vasto arco delle specie ittiche ricomprese nel panorama del “pesce povero”. Un servizio straordinariamente utile per l’intera collettività, per gli operatori del settore peschereccio (pescatori, pescivendoli, ristoratori specializzati...), e per l’offerta turistica del territorio.

In sintonia con questa linea, ci è sembrato utile dare spazio anche alla Buzzonaglia di Tonno Rosso quale esempio di utilizzazione in cucina di parti considerate meno nobili di un pesce ricco per antonomasia. L’approfondimento di tale lavoro di ricerca e di sintesi risulterebbe strategico sia ai fini di una riappropriazione culturale e identitaria dell’area tirrenica calabrese, tutelando e rilanciando aspetti unici e distintivi del modo di alimentarsi, sia per potenziare l’offerta gastronomica di comunità che credono molto nello sviluppo del turismo esperienziale collegato anche al cibo.

Infine, proprio per ribadire che il pianeta del “pesce povero” riserva tante piacevolissime e spesso inaspettate sorprese, abbiamo voluto proporre l’uso degli Occhiverdi, in Calabria chiamati anche *Occhialuni*. Una frittura di *Occhialuni* non ha nulla da invidiare alle specie ittiche più omaggiate e più costose. Anzi!

## CAPITOLO I

### **Le Alici o Acciughe: un pesce molto nutriente e dai mille possibili usi in cucina**

Le Alici, dette anche Acciughe, sono una delle varietà di pesce più conosciute, apprezzate e vendute in gran parte del mondo. Nell'area mediterranea, e quindi anche in tutta la Calabria, esiste una vera e propria "cultura delle Alici", tra tecniche e attrezzature di pesca, uso in cucina, conservazione e trasformazione. Le si mangia fresche, cucinandole in tantissimi modi a seconda anche di specifiche tradizioni locali, oppure le si conserva (sotto sale, sott'olio...) al fine di dotarsi di un'ottima riserva di proteine per i periodi meno favorevoli dell'anno, ma anche per disporre di una gustosissima materia prima da impiegare in altrettante ricette (insalate, primi e secondi piatti, zeppole, in tempi più recenti anche antipasti e la stessa pizza...).

Le Acciughe possono essere consumate fresche (dopo abbattimento a norma di legge e marinatura, in quanto la sola marinatura non è sufficiente a debellare e rendere innocuo per l'uomo il nematode parassita *Anisakis*), previa cottura al forno o in tegame, fritte, oppure dopo essere state conservate sotto sale o sott'olio. In fase di cottura, con una temperatura superiore ai 65° C, si previene la potenzialmente pericolosa infezione da *Anisakis*. Oltre all'abbattitura con adeguata attrezzatura, anche il prolungato e corretto congelamento a partire dai -20° C è idoneo a inattivare il parassita *Anisakis* (per informazioni in merito si può tra l'altro consultare il sito internet ufficiale dell'Efsa, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare). In commercio sono reperibili anche la versatile Pasta d'Acciughe e la tanto profumata quanto saporita Colatura di Alici (salsa liquida trasparente, di colore ambrato, prodotta a seguito della maturazione delle acciughe in una soluzione satura di acqua e sale).



Attrezzature per la pesca fotografate nel porto di Vibo Marina  
In alto: Spatole appena pescate a Vibo Marina



Alici fotografate in una pescheria di Pizzo

Le Alici (*Engraulis encrasicolus*) vengono annoverate nel vasto panorama del “pesce azzurro” (denominazione che, si ricordi, non ha contenuto scientifico ma si riferisce a una tipologia di pesci, spesso di piccola taglia, con parziale colorazione tendente all’azzurro, pescati in notevoli quantità) e del “pesce povero”, anche se ci è stato segnalato che proprio in questi ultimi tempi il prezzo al chilo può aver subito aumenti di qualche euro.

L’Acciuga ha un corpo abbastanza allungato e piuttosto affusolato e snello, con una testa di dimensioni notevoli rappresentando circa un quarto della lunghezza complessiva. La testa ha forma conica con muso sporgente e appuntito, dotata di occhi grandi, circolari, protesi verso la porzione anteriore, con palpebra trasparente. La bocca, anch’essa grande e con mascella superiore più lunga di quella inferiore, è caratterizzata di numerosi e piccoli denti. Presenta pinne pettorali, ventrali, caudale, dorsale, anale. La caudale ha due tipici lobi. Il colore dell’Alice, un indicatore fondamentale della sua freschezza, è azzurro-grigio-argenteo lucente sui fianchi, biancastro sul ventre, azzurro-verdastro sul dorso con accentuazione grigiastra dopo la pesca (l’iscurimento eccessivo dei colori e la perdita di lucentezza sono sintomi di

scarsa freschezza del pescato). Un altro indice di freschezza è l'occhio vivo e lucido, con pupilla blu-nera brillante, mentre le branchie devono avere una colorazione uniforme dal rosso scuro a porpora.

L'Acciuga è un pesce pelagico di piccola taglia: adulta varia dai circa 10 ai 15-20 centimetri di lunghezza: non la si può pescare al di sotto dei 9 cm. Le Alici vivono in banchi costituiti da numerosissimi esemplari, con abitudini gregarie e migratorie: in inverno raggiungono le acque più profonde (attorno ai 200 metri) e in estate, quando si riproducono, si avvicinano alla costa risalendo in superficie.

Dal punto di vista nutrizionale l'Acciuga è considerata una specie semigrassa e digeribile (la Sarda è più grassa), ricca di proteine ad elevato valore biologico, nonché di acidi grassi polinsaturi Omega-3, congeniale per l'apporto di vitamine A, D e del gruppo B, e di vari sali minerali (fosforo, calcio, ferro, selenio, potassio...). Le tabelle di composizione degli alimenti proposte dal Crea (Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria), consultabili sul sito ufficiale, ci dicono che 100 grammi di Alici al forno contengono 18,2 g di proteine, 8 di lipidi, 7,1 di carboidrati, 4,6 di amido, 63 mg di colesterolo e in termini energetici garantiscono 172 Kcal.

Le Acciughe si pescano soprattutto tra i mesi di marzo-aprile e ottobre. I fautori della pesca sostenibile consigliano di aumentarne il consumo nei mesi invernali (novembre e dicembre) quando questa specie è fuori dal periodo di riproduzione.

Le Alici sotto sale prima di essere consumate devono essere sciacquate con abbondante acqua. Le Acciughe sott'olio (in prevalenza olio extravergine di oliva, talora con l'aggiunta di peperoncino piccante), spezzettate, possono arricchire le più svariate pietanze: è molto piacevole degustarle anche in modo semplice, adagiate su un crostino, magari imburrato.

Qui di seguito proporremo alcune ricette di alici figlie della tradizione locale, facendole precedere da un'accurata spiegazione, corredata di apposite immagini, sul modo di pulirle.

## CAPITOLO II

### Come pulire le Alici fresche e qualche consiglio per acquisto e conservazione

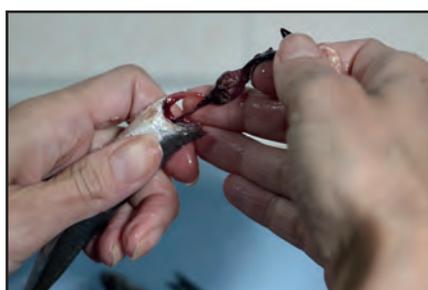
Nel precedente *Capitolo* abbiamo già spiegato come il colore vivo e brillante dell'Alice sia un indicatore fondamentale della sua freschezza: infatti l'iscurimento eccessivo dei colori e la perdita di lucentezza sono sintomi di scarsa freschezza del pescato. Un altro indice



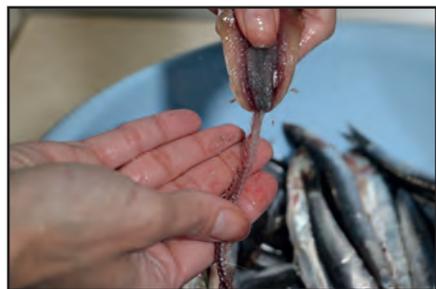
di freschezza è l'occhio vivo e lucido, con pupilla blu-nera brillante, mentre le branchie devono avere una colorazione uniforme dal rosso scuro al porpora. Le carni devono essere sode e turgide. Nella scelta meglio fidarsi del proprio pescivendolo di fiducia o di pescatori esperti.

Le Alici devono essere eviscerate e pulite nel più breve tempo possibile dopo l'acquisto, anche qualora non vogliate cucinarle immediatamente, ma conservarle in frigo per qualche ora (al massimo un giorno) prima di iniziare l'esecuzione della ricetta prescelta. Dopo un'accurata pulizia, un'altra opzione è quella di congelarle (in tal caso seguire i dettami dell'elettrodomestico in uso). Inutile dire che le caratteristiche organolettiche delle Alici saranno tanto più apprezzabili quanto più il prodotto sia stato consumato a pochissima distanza di tempo dalla pesca.

Le Alici dopo essere state decapitate ed eviscerate devono essere sciacquate sotto un getto di acqua corrente fredda per eliminare i residui di sangue e delle parti scartate. Si consiglia di maneggiare le Alici molto delicatamente per non deteriorarne le carni.



In questa pagina  
e nella successiva, in sequenza,  
da sinistra a destra,  
e dall'alto verso il basso,  
come fosse un filmato,  
il modo corretto per pulire  
le alici fresche  
privandole delle interiora.





In alto a sinistra le Alici decapitate ed eviscerate pronte per la frittura.

In alto a destra le Alici decapitate, eviscerate ed aperte “a libro”, utili per realizzare diverse ricette della tradizione.

A sinistra una cassetta di Alici fresche fotografata a Scilla

### CAPITOLO III

#### **Alici fritte, una ricetta semplice ma che richiede importanti accorgimenti**



Le Alici decapitate ed eviscerate, sciacquate sotto un getto di acqua corrente fredda, devono essere accuratamente asciugate prima dell'infarinatura. L'asciugatura serve ad eliminare la residuale umidità che comprometterebbe il risultato finale della frittura. Per l'infarinatura si può usare una miscela di semola e di farina di grano tenero 00 (si può optare per la sola semola). L'olio deve essere portato alla temperatura adatta che può essere testata in maniera casalinga osservando la superficie dell'olio stesso: sarà pronto quando si formeranno le prime bollicine. Le Alici vanno immerse una alla volta ma velocemente, affinché le stesse vengano cotte in maniera uniforme. Evitare di cuocerle troppo a lungo, in quanto le carni potrebbero risultare quasi stoppose. Salare solo dopo aver eliminato l'unto in eccesso, appena prima di degustarle (preferibilmente calde e croccanti).



Le Alici sono state fritte in un ottimo olio extravergine di oliva calabrese. In alto a sinistra sono state infarinate con un misto di semola e farina 00. Si può optare anche per la sola semola.





Foto in alto: le Alici fritte vengono adagiate su un foglio di carta da pane affinché venga eliminato l'olio in eccesso.  
Foto in basso: le Alici fritte pronte per la degustazione.

## CAPITOLO IV

### **Pasta con Alici al sugo di pomodoro. Un primo piatto saporito e nutriente**



Questa ricetta ci è stata suggerita nel tratto costiero tirrenico vi-bonese. Si tratta di un piatto molto gustoso, ma anche assai nutriente in quanto la pasta è condita con molto pesce.

Le Alici vengono pulite come già descritto nell'apposito *Capitolo*, delicate e aperte "a libro". Verranno cotte velocemente in un semplicissimo sughetto a base di polpa di pomodoro, con l'aggiunta di un pizzico di sale. Il sughetto viene realizzato a partire da un soffritto di aglio e olio extravergine di oliva. La principale accortezza sarà quella di adagiare delicatamente le Alici nel sugo quando questo sarà già pronto e non mescolarle, ma smuoverle all'interno del condimento roteando il tegame.

Gli spaghetti dovranno essere cotti molto al dente e saltati nel condimento finché non risulteranno completamente amalgamati. Spolverata finale con profumatissimo origano calabrese.



In alto a sinistra le Alici appena adagate nel sughetto. In alto a destra il condimento con le Alici pronto ad accogliere la pasta. A sinistra gli spaghetti, cotti molto al dente, vengono saltati nel tegame. In basso il ricco piatto pronto.



## CAPITOLO V

### **Spaghetti alla Colatura di Alici: condimento a crudo**



Questa ricetta è molto semplice e nasce dalla volontà di proporre un piatto che possa far comprendere appieno tutte le caratteristiche organolettiche della Colatura di Alici. Il condimento viene realizzato mescolando aglio e prezzemolo tritati con la Colatura di Alici e un ottimo olio extravergine di oliva. L'acqua di cottura degli spaghetti non deve essere salata: per garantire il giusto grado di sapidità sarà sufficiente utilizzare un cucchiaino di Colatura per ogni porzione.



## CAPITOLO VI

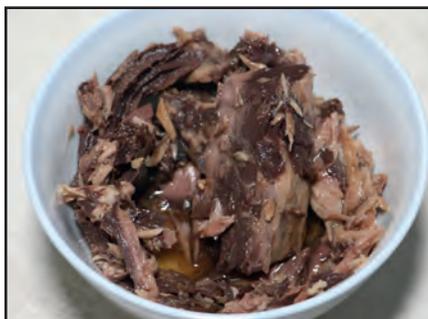
### **Le parti meno pregiate del Tonno Rosso. Il sapore inconfondibile della Buzzonaglia**

Nell'*Introduzione* abbiamo già precisato come il concetto di “pesce povero” possa essere esteso alle porzioni meno pregiate delle specialità ittiche più blasonate e costose quali il Tonno Rosso. Il Tonno veniva considerato alla stregua del “maiale del mare” e così, come accadeva nella civiltà contadina per i suini, del Tonno non si buttava nulla. Pertanto la testa, la trippa e il cuore, così come altre frattaglie, la Buzzonaglia (insieme di carni scure che sono collocate a ridosso della lisca centrale del pesce e molto irrorate di sangue, per cui sono scure) e lo stesso Lattume, oggi però considerato una nicchia molto ricercata dagli intenditori, venivano consumati dalle famiglie dei pescatori e dai soggetti meno abbienti che non potevano accedere al filetto ed alle parti più costose.

La Buzzonaglia viene ancora commercializzata sott'olio in scatole di latta. Proponiamo una ricetta tradizionale dal carattere e dai profumi molto mediterranei. Il condimento viene realizzato a base di olio extravergine di oliva, aglio, capperi, olive nere, pomodorini (abbiamo scelto i datterini). La Buzzonaglia viene aggiunta solo alla fine della cottura degli altri ingredienti ed emulsionata brevemente aggiungendo qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta.

La pasta, preferibilmente spaghetti, ma anche fusilli e *fileja*, deve essere cotta molto al dente e in acqua non eccessivamente salata in quanto il condimento è già molto sapido. La pasta va saltata in padella assieme al condimento e, infine, profumata con un'abbondante spolverata di prezzemolo fresco tritato.

Il piatto finale può essere completato aggiungendo qualche pezzetto di Buzzonaglia.



In alto a sinistra la Buzzonaglia sott'olio in una scatola.  
Gli ingredienti del sugo:  
pomodorini, olive nere denocciolate, capperi, aglio, olio extravergine di oliva.  
Cuocere prima olive e capperi.  
Non dimenticare il prezzemolo!

Altri momenti della preparazione della gustosa ricetta.  
Gli ingredienti del sugo vanno fatti consumare nella padella dove poi verranno saltati gli spaghetti cotti al dente. Infine un'abbondante spolverata di prezzemolo fresco tritato. In basso a ds. il piatto finito.





La Buzzonaglia è costituita da brandelli di carni di Tonno Rosso molto irrorate di sangue e quindi più scuri.  
Meno costosa dei filetti, garantisce un sapore intenso e particolare

## CAPITOLO VII

### **Un pesce umile e povero: gli *Occhialuni* Sapore delicatissimo da riscoprire**

Se c'è un pesce povero per antonomasia in Calabria è la specie degli Occhi Verdi, detti *Occhialuni*. Un pesce di piccola taglia, disponibile in grandi quantità, venduto a prezzi molto accessibili. Gli *Occhialuni*, sebbene non considerati pregiati, meritano di essere rivalutati per la qualità elevata delle loro carni che risultano morbide, saporite, delicate e digeribilissime. Si usa cucinarli fritti oppure, nel caso degli esemplari un po' più grandi, "alla ghiotta". Gli *Occhialuni* consentono di aprire un ragionamento di rilevanza strategica sia sul consumo diffuso e sostenibile di pesce in un'ottica salutistica, sia sulla caratterizzazione della gastronomia locale e di un'attrattività turistica basata sul cibo tradizionale. Non è necessario, infatti, puntare obbligatoriamente su specie ittiche costose o rare, ma è possibile ottenere risultati ragguardevoli, sotto molti profili, anche riscoprendo alimenti, materie prime e tradizioni che hanno rappresentato per secoli e secoli un cibo povero.

Nella pulizia degli *Occhialuni* viene preservata la testa in quanto elemento che conferisce loro riconoscibilità. Per l'eviscerazione basterà individuare la macchietta scura presente sull'addome del pesce, in corrispondenza con le piccole pinne che vanno asportate. Si procede quindi a bucare delicatamente all'altezza della macchietta e poi ad effettuare un taglio fino all'inizio della testa in modo da poter eviscerare. I pesci vanno quindi sciacquati accuratamente sotto acqua corrente fredda fino a quando tutti i residui di sangue e viscere saranno andati via. Asciugare bene e poi infarinare con semola. Friggere in olio extravergine di oliva, procedendo con rapidità, prelevando i pesci dalla padella con una schiumarola non appena risultino dorati.



In queste immagini la pulitura degli *Occhialuni*: nella porzione ventrale, tagliate le piccole pinne, una macchiolina nera indica il punto in cui bucare per eviscerare, lasciando la testa. A sinistra i pesci vanno ben asciugati dopo il lavaggio.



In alto a destra i pesci infarinati con semola. Gli *Occhialuni* devono essere immersi nell'olio bollente uno ad uno, ma speditamente. Su carta da pane fare assorbire l'unto in eccesso. In basso a ds. il piatto pronto per la degustazione.





Una cassetta di *Occhialuni*



L'inconfondibile occhio verde degli *Occhialuni*



**FEAMP**

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

**F.L.A.G.**  
**Tretto**  
Area Tirreno 2

Attività realizzata con il Contributo del PO FEAMP Calabria 2014-2020,  
Misura 1.64. Attività di Cooperazione Transnazionale  
"Nuovi Paradigmi per lo sviluppo Integrato del Pescato Locale nelle Marinerie Europee"

---

**LOCAL**

Giornale delle Identità Territoriali

*Genius*

[www.localgenius.eu](http://www.localgenius.eu)

**Facebook:** Local Genius

**Twitter:** @localgeniusnews

**E-Mail:** [info@sensazionimediterranee.com](mailto:info@sensazionimediterranee.com)

---

Finito di stampare Marzo 2023  
by Sensazioni Mediterranee Srl