

# Piccolo ricettario dei giovani pescatori di Cesenatico





Questo ricettario è stato ideato e realizzato nell'ambito di percorsi individuali di sviluppo gestionale e imprenditoriale, finanziati dal Ministero per le Politiche Agricole e Forestali - Direzione generale della Pesca Marittima e dell'Acquacoltura, grazie al Fondo per l'imprenditoria Ittica Giovanile.

Tali percorsi, a cui beneficiano alcuni giovani pescatori di Cesenatico, prevedono percorsi formativi per l'acquisizione di competenze imprenditoriali nel settore ittico, visite di studio all'estero, per approfondire non solo in via teorica, ma anche pratica, l'aspetto gestionale dell'Impresa, le Organizzazioni dei produttori (OP), la Politica Comune della Pesca. L'iniziativa prevede anche una serie di azioni promozionali di valorizzazione della produzione ittica locale. Cinque sono i giovani imprenditori ittici protagonisti di questa iniziativa: Guidotti Marco, Mancuso Luca, Zoffoli Andrea, Panetto Ezechiele e Del Prete Antonio.

Il materiale prodotto è stato pensato per il consumatore finale, perché attraverso la conoscenza della produzione, possa essere guidato nella scelta del consumo di prodotto ittico locale.

Ci auguriamo vogliate dunque acquistare pesce locale di Cesenatico e seguire qualche nostra ricetta: in memoria della sapiente ed antichissima tradizione peschereccia ed in coscienza, ancor più, del valore nutrizionale della nostra produzione.

Buona degustazione!

Per saperne di più:

[www.casapescatore.it/Giovani-Imprenditori-ittici](http://www.casapescatore.it/Giovani-Imprenditori-ittici)

## LA PESCA A CESENATICO

La pesca marittima, la maricoltura e le attività connesse, rappresentano per l'economia locale una componente importante, nonostante il lavoro in mare, la trasformazione e la commercializzazione stiano vivendo un periodo di incertezza alternato a periodi di estremo rilievo. La marineria di Cesenatico è impegnata, con le sue imbarcazioni, in varie tipologie di pesca: a strascico, a volante, draga idraulica e la piccola pesca con attrezzi da posta.

La pesca a **Strascico**, per la quale le imbarcazioni impiegate sono di diverse dimensioni (dai 7 ai 27 m complessivamente) e capacità, è destinata alla pesca di **canocchie e pesce bianco (merluzzo, molo o moletto, zanchetta, triglia, mazòla)**.

La pesca a **Volante**, di cui costituiscono

bersaglio le specie pelagiche ed il **pesce azzurro** (tra cui soprattutto **saraghine, sarde e acciughe**) in particolare, prevede il traino di un'unica rete da parte di due imbarcazioni grandi 15 - 27 m di lunghezza.

La pesca con **Draga Idraulica**, attrezzo metallico del peso di circa 600 kg, prevede la raccolta delle **vongole** o poveracce (Chamelea gallina). La draga è trainata a marcia indietro ed è capace di penetrare nel fondo per circa 3-6 cm con una lama, grazie alla quale si effettua la raccolta.

La pesca con **Attrezzi da Posta**, ossia con "attrezzi fissi" come reti d'imbrocco, tramaglio, nasse, cestini, bertovelli, destinata invece alla pesca di **seppie, triglie, orate, occhiate, scorfani, lumachine, seppie, ma anche sogliole, canocchie, mazzole, rigattini**.



## CONSIGLI PER GLI ACQUISTI E LA PULITURA DEL PESCE

### La Triglia

La stagione consigliata per l'acquisto è quella autunnale.

1. È buona norma iniziare, aiutati da forbici, praticando un'incisione lungo la pancia dell'animale fino alla testa
2. Togliere i visceri
3. Asportare le branchie
4. Tagliare via le pinne e dunque desquamare interamente
5. Sciacquare sotto acqua corrente

### La Seppia

La pesca della seppia si differenzia tra l'autunno e la primavera per la grandezza del prodotto. Piccole in autunno, grandi, invece, a primavera. Questi i periodi favorevoli all'acquisto: settembre-novembre e marzo-giugno.

### La Sarda

È consigliato l'acquisto di questo pesce nel periodo che va da luglio ad ottobre.

1. È buona norma iniziare tagliando con delle forbici la testa
2. Togliere i visceri
3. Sciacquare abbondantemente l'interno
3. Desquamare da coda a capo il pesce

### La Canocchia

È consigliato l'acquisto nel periodo che va da novembre a marzo.

1. È buona norma iniziare tagliando con delle forbici la parte cefalica, poi le mandibole e le mascelle
2. Rifilare lateralmente i segmenti acuminati e laterali del corpo
3. Tagliare infine gli arti.
4. Sciacquare sotto acqua corrente

*NB. Nel caso di canocchie lessate si inizia con lo sbollentare l'animale, per poi procedere come appena indicato.*

## Il Molo

Questo pesce è pescato soprattutto nel periodo estivo.

È buona norma effettuare la filettatura del pesce. Una pratica, questa, che interessa gran parte dei pesci.

1. Desquamare il pesce
2. Incidere con un coltello la parte anteriore della testa dal versante laterale e fino alla coda
3. Una volta sollevata la carne spinare il pesce
4. Sciacquare sotto acqua corrente

*NB. In molte preparazioni a base di moli, come la frittura o la cottura in umido sarà sufficiente desquamare e liberare dei visceri il pesce, mantenendone la testa.*

## La Sogliola

Questo pesce è pescato tutto l'anno.

1. È buona norma tagliare per prima la coda e successivamente anche le pinne laterali, del dorso e del ventre.
2. A questo punto con un coltello ben affilato occorre tagliare dal lato scuro del pesce in prossimità della sua coda. L'operazione prevede a questo punto la spellatura totale di questo lato.
3. Per eliminare le interiora del pesce piatto, praticate un taglio non molto profondo sul ventre, a partire dalla testa
4. Eliminate le branchie alla base della testa, tagliandole via con una forbice.
5. Servendovi di un coltello, squamate la pelle della parte inferiore del pesce (quella chiara).
6. Riporre il pesce con la parte del corpo bianca verso l'alto,
7. Tagliare via la testa del pesce facendo attenzione a non staccarla del tutto
9. Sciacquare sotto acqua corrente

*NB. In molte preparazioni a base di sogliole, come la frittura o la cottura in umido sarà sufficiente desquamare e liberare della pelle nera e dei visceri il pesce, mantenendone la testa.*

# Triglie Marinate al pepe rosa

## Ingredienti

*(Dosi per 4 persone)*

- 8/10 triglie di taglia media
- ½ bicchiere di aceto di vino bianco
- ½ bicchiere di vino bianco fermo
- pepe rosa in grani q.b.
- sale grosso q.b.
- olio extravergine q.b.
- qualche foglia di Insalata mista
- 1 cipolla



## Preparazione

Pulire e spinare le triglie. Riporle su un piatto e coprire con cipolla tagliata finemente, pepe rosa, vino, aceto, e sale. Lasciare macerare in frigorifero per almeno tre ore. Servire dunque adagiando le triglie su uno strato di insalata tagliata finemente aggiungendo un po' d'olio.

# Triglie Gratinate

## Ingredienti

*(Dosi per 4 persone)*

- 1 kg di triglie
- 4 spicchi d'Aglio
- 1 mazzo di Prezzemolo
- sale q.b.
- pepe q.b.
- pane grattugiato q.b.
- olio extravergine d'oliva q.b.



## Preparazione

Pulire le triglie e lasciarle scolare per circa mezz'ora. Ungere una teglia piuttosto larga spolverizzandola con pangrattato e sale. Una volta asciugate bene le triglie, condirle con un trito di sale, pepe, prezzemolo e aglio, quindi disporle ordinatamente sulla teglia. Aggiungere un po' di olio e pangrattato, quindi fare cuocere in forno per circa 20 minuti a 200 gradi. Servire ben calde.

# Vongole alla Marinara

## Ingredienti

*(Dosi per 4 persone)*

- 1,5 kg. di vongole (lupini o poveraccie)
- 3 spicchi di aglio
- 80 gr di prezzemolo tritato
- Olio q.b.



## Preparazione

Lasciare a bagno le vongole in acqua leggermente salata per qualche ora.

Preparare l'aglio ed il prezzemolo tritato finemente.

In un tegame soffriggere l'aglio nell'olio, aggiungere le vongole, mescolare e lasciare cuocere con coperchio a fuoco moderato.

Non appena saranno aperte tutte le vongole, spegnere il fuoco e servire in tavola con dei crostini di pane tostato. A piacere aggiungere un pizzico di peperoncino.

# Seppie e Piselli

## Ingredienti

*(Dosi per 4 persone)*

- 1,2 kg di seppie,
- 50 gr di olio extravergine di oliva
- 1 spicchio di aglio pestato fine
- cinque foglie di alloro
- prezzemolo q.b.
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- ½ bicchiere di acqua
- 500 gr di piselli freschi di media grandezza
- 2 cucchiaini di doppio concentrato di pomodoro
- pepe q.b.
- sale q.b.



## Preparazione

Pulire e disossare le seppie. Soffriggere l'aglio in padella con dell'olio ed aggiungere prezzemolo precedentemente tritato e seppie, con un pizzico di sale e di pepe. Cuocere a fuoco lento fino a farle asciugare. Sfumare con il vino bianco. Aggiungere il concentrato di pomodoro, l'alloro e fare bollire il tutto a fuoco lento con coperchio per circa 1 ora. Aggiungere quindi i piselli e continuare la bollitura a fuoco lento per altri 20 minuti. Correggere eventualmente il sapore con sale e pepe. Servire con crostini di pane tostato.



# Spaghetti al Nero di Seppia

## Ingredienti

(Dosi per 4 persone)

- 500 gr di seppie
- 350 g di pasta tipo spaghetti
- 300 g di pomodori pelati
- 1 spicchio di aglio tritato
- 1/2 bicchiere di olio d'oliva
- sale q.b.
- pepe q.b.
- prezzemolo q.b.



## Preparazione

Lavare e pulire bene le seppie, conservando a parte i sacchetti di inchiostro (che andranno subito diluiti con poca acqua calda). Tagliare a pezzi non troppo grandi le seppie, soffriggere brevemente in olio, aglio, prezzemolo, sale e pepe. Aggiungere quindi dell'acqua. Dopo circa 10 minuti di cottura aggiungere l'inchiostro nero ed i pomodori pelati, portandoli a cottura per altri 20 minuti circa a fuoco lento. Cuocere al dente gli spaghetti e saltarli qualche minuto ancora in padella con il sugo. Servire con l'aggiunta di prezzemolo fresco tritato.

# Cotolette di Sarde

## Ingredienti

(Dosi per 4 persone)

- 1 kg. di sarda fresca
- 4 uova
- 300 gr di pangrattato
- 150 gr di farina
- scorza di 2 limoni grattugiata
- sale q.b.
- pepe q.b.
- olio per friggere



## Preparazione

Pulire bene le sarde e aprirle a metà e con delicatezza estrarre la spina lasciando però la codina. Sciacquare e asciugare tamponando con carta da cucina. In una ciotola sbattere le uova con sale e pepe. Preparate due vassoi, il primo con la farina ed il secondo con il pangrattato miscelato alla scorza di limone. Prendere ogni sarda per la codina e premete leggermente nella farina, quindi nelle uova ed infine nel pangrattato premendo bene per fare aderire la panatura. Quando l'olio sarà ben caldo iniziare a friggere le cotolette di sarda, fintanto che saranno ben dorate sui due lati. Riponete a parte su della carta assorbente, Salate e spruzzate con un po' di succo di limone.

# Spaghetti con le Sarde

## Ingredienti

(dosi per 4 persone)

- 350 gr di spaghetti
- 300 gr di sarde
- 300 gr di pomodori san Marzano
- 50 gr di capperi sotto sale
- sale q.b.
- pepe q.b.
- 1 spicchio d'aglio
- olio extravergine d'oliva q.b.
- qualche foglia di Basilico



## Preparazione

Preparare un soffritto leggero con aglio e prezzemolo, aggiungere le sarde precedentemente sfilettate ed i pomodori tagliati a dadini. Aggiungere i capperi e lasciare cuocere per 5 minuti. Una volta cotta al dente la pasta, finire la sua cottura in padella. Servire aggiungendo pepe e basilico fresco.

# Garganelli con Sugo di Canocchie

## Ingredienti

(dosi per 4 persone)

- 320 g. di Garganelli
- 500 g. di Canocchie
- 2 Cipollotti fresche
- 2 spicchi di Aglio
- mezzo bicchiere di Vino Bianco
- 6 pomodori maturi
- olio extra vergine d'oliva q.b.
- prezzemolo q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.



## Preparazione

Pulire e tagliare le canocchie a pezzetti. Soffriggere in una padella in olio d'oliva la cipolla tritata e l'aglio. Contemporaneamente sbollentare il pomodoro, spellare e privare dei semi. Aggiungere le canocchie al soffritto, lasciando prima rosolare e quindi sfumare con il vino bianco. Regolare di sale e pepe, aggiungere il pomodoro e cuocere il tutto a fuoco lento. Cuocere al dente i maccheroncini e successivamente saltare qualche minuto in padella con il sugo. Servire il piatto con l'aggiunta di prezzemolo fresco tritato.

# Moli al Pomodoro

## Ingredienti

(Dosi per 4 persone)

- gr 400 moli
- gr 250 pomodori maturi
- 1 spicchio di aglio
- 3 foglie di alloro
- Olio extra vergine d'oliva q.b.
- 1 rametto di rosmarino
- gr 15 di capperi
- gr 50 di farina
- pane tostato
- sale q.b.
- pepe q.b.



## Preparazione

Sbollentare i pomodori, spellate e private dei semi quindi tagliate a dadini. Tritare finemente l'aglio, l'alloro, il rosmarino e con la metà delle spezie fare un soffritto leggero. Ad esso unire il pomodoro e i capperi, aggiungere sale e pepe quanto basta e lasciare cuocere per 5 minuti circa. Condire a parte i filetti di moli, precedentemente lavati e liberati delle interiora, con le erbe tritate rimaste e sale, quindi infarinarli e rosolare in una padella da ambo le parti. Nel piatto di portata adagiate il pomodoro caldo, e sopra i filetti di moli. Guarnire con alloro e rosmarino, ed accompagnare con pane tostato.

# Sogliole al Vino Bianco

## Ingredienti

(Dosi per 4 persone)

- (Dosi per 4 persone)
- 12 sogliole fresche
- 50 gr di burro
- 3 foglie di salvia
- 1 rametto di timo
- ½ bicchiere di vino bianco
- sale q.b.
- prezzemolo q.b.
- fette di limone q.b.
- 1 spicchio di aglio



## Preparazione

Preparare un soffritto leggero con il burro, l'aglio e le spezie precedentemente tagliati finemente. Sfumare con il vino. Quindi aggiungere il burro fino a scioglierlo. A questo punto aggiungere le sogliole: a cottura ultimata servire guarnendo il piatto con del prezzemolo fresco e delle fette di limone.

Campagna promozionale finanziata dal Ministero delle Politiche Agricole e Forestali – DG Pesca e Acquacoltura, nell'ambito del Fondo per l'Imprenditoria Ittica Giovanile (beneficiari Guidotti Marco, Mancuso Luca, Zoffoli Andrea, Panetto Ezechiele e Del Prete Antonio).



*Visita il nostro sito:*  
[www.casapescatore.it](http://www.casapescatore.it)

