Schede descrittive di alcuni alimenti e prodotti di qualità di origine animale

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

Tipologie di salumi italiani

Bresaola

La bresaola è un salume tipico della Valtellina che si ottiene per salagione e stagionatura dalle masse muscolari della coscia bovina.
La carne viene cosparsa con sale, pepe macinato e aromi naturali. Possono essere aggiunti vino, spezie, zuccheri (questi ultimi hanno lo scopo di favorire i fenomeni microbici responsabili in buona parte della stagionatura del prodotto), nitriti e nitrati di sodio e potassio, acido ascorbico e il suo sale sodico.
Presenta un gusto delicato, un elevato apporto proteico e basso potere calorico
Bresaola IGP: Bresaola della Valtellina IGP

- kcal per 100 gr di bresaola: 151

Prosciutto crudo

I prosciutti crudi si ottengono dalle cosce del maiale o dalle spalle, questi ultimi sono di qualità inferiore, a causa della presenza di una maggiore quantità di tessuto connettivo.
Hanno forma allungata a pera, colore più o meno rosato, orlato di grasso. Presentano un sapore delicato, poco salato, gustoso e aromatico. Vengono sottoposti ad un lungo periodo di stagionatura.
Il **prosciutto crudo** possiede un alto contenuto di proteine (fino al 28%), il grasso è localizzato nella parte esterna e può essere asportato. Il prosciutto crudo magro contiene solo il 3-4% di grasso ed è di facile digestione. Particolarmente elevata è la quantità di sodio presente (100 g di prodotto ne contengono ben il 70% della quantità massima giornaliera consigliata).
Prosciutti DOP: Prosciutto di Carpegna, Prosciutto di Modena, Prosciutto di Parma, Prosciutto di San Daniele, Prosciutto Toscano, Prosciutto Veneto Berico-Euganeo
Prosciutto IGP: Prosciutto di Norcia

- kcal per 100 gr di prosciutto crudo S. Daniele: 320; magro 136
- kcal per 100 gr di prosciutto crudo di Parma: 268; magro 145

Culatello

Si ottiene dalle cosce di suino fresche, sgrassate e private della cotenna (pelle del maiale), isolando la massa muscolare che si trova intorno al femore.
Nella preparazione vengono aggiunti sale, pepe e vino bianco secco, nitrato di sodio e/o potassio alla dose massima di 195 mg per kg di carne (il limite di legge per un salume qualunque è di 300 mg per kg di carne).
Culatello DOP: Culatello di Zibello DOP.

- kcal per 100 gr di culatello o capocollo: 450

Speck

È un salume tipico dell'Alto Adige, di forma appiattita e allungata di colore rosato tendente al rosso, si ottiene dalla coscia di suino cruda, speziata, affumicata e stagionata. L'affumicatura, dura una ventina di giorni e si effettua con legna non resinosa (faggio, ginepro, frassino), che conferisce un sapore molto caratteristico.
Lo **speck** è un salume mediamente più grasso del prosciutto.
Speck IGP: Speck dell'Alto Adige

- kcal per 100 gr di speck: 303

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

Coppa

Prodotto tipico della zona di Parma e Piacenza, viene preparato anche in altre parti d'Italia, con procedimenti diversi, e commercializzato sotto vari nomi (per esempio, capocollo).

Per la **coppa** si utilizzano i muscoli del collo dei suini di grossa dimensione, addizionati con sale e spezie naturali. Viene stagionatoper alcuni mesi a temperatura e umidità controllate.

Ha forma allungata e appuntita ad una estremità, consistenza soda, compatta, ma non elastica, presenta un colore rosso acceso, con grasso bianco leggermente rosato, un profumo dolce e caratteristico, e un sapore delicato che si intensifica con la stagionatura.

Coppa DOP: Coppa piacentina

Coppa IGP: Coppa di Parma

- kcal per 100 gr di coppa di Parma: 398

Pancetta

Si ricava dal ventre del maiale, e la sua forma cambia secondo la varietà:

– squadrata nella pancetta tesa classica o affumicata, con o senza cotenna,
– rotonda nella pancetta arrotolata, magretta e coppata (così chiamata perché si ottiene arrotolandola insieme ad una coppa salata e stufata).

Il colore è bianco rosato, tendente al rosso nelle pancette più magre. Il profumo è delicato e può variare in base alle spezie utilizzate, come il pepe, i fiori di garofano, l'aglio, i semi di finocchio.

Pancetta DOP: Pancetta di Calabria, Pancetta Piacentina DOP

- kcal per 100 gr di pancetta magretta: 315
- kcal per 100 gr di pancetta tesa: 337

Prosciutto cotto

Si ottiene dalle cosce posteriori di suino disossate, sottoposte a salagione e quindi cotte. Il prosciutto prodotto industrialmente contiene spesso **nitriti e nitrati**.

La forma del prosciutto cotto è arrotondata, la carne di color rosa chiaro, con una sottile bordura di grasso, da cui dipende il sapore delicato.

La quantità di grasso presente nel prosciutto cotto è molto variabile e non è sempre facile asportarlo perché non è delimitato.

- kcal per 100 gr di prosciutto cotto: 215
- kcal per 100 gr di prosciutto cotto magro, ossia privato del grasso visibile: 132

Nota
Di qualità inferiore a quello crudo, il prosciutto cotto magro è spesso prodotto con carne di maiali di provenienza estera, allevati con tecniche intensive di scarsa qualità. Meglio, quindi, acquistare prodotti di qualità, anche se meno magri, ma il cui grasso sia il più possibile delimitato affinché possa essere asportato facilmente.

Salami

Tipico salume italiano, insaccato e stagionato. Ne esistono diverse varietà che si distinguono per il tipo di macinatura della carne (fine, media o grossa), per le spezie e gli altri ingredienti utilizzati, come l'aglio, il peperoncino, i semi di

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

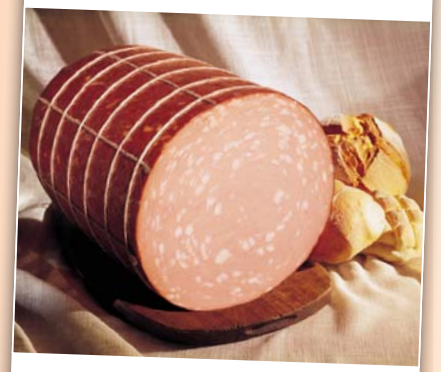
Tipologie di salumi italiani

finocchio e il vino,che conferiscono a ciascun prodotto specifiche caratteristiche.
La carne maggiormente usata è quella di maiale, talvolta mescolata ad altre (sull'etichetta è obbligatorio dichiarare la tipologia di carne impiegata). Il grasso è sempre di suino, per le migliori qualità organolettiche e di conservazione.
L'impasto può essere insaccato in un involucro di budello animale (suino, ma anche ovino, bovino o equino), o artificiale (cellulosa o collagene quelli più utilizzati).
Il processo di stagionatura, durante il quale ogni salame acquista il suo tipico aroma, può essere favorito dall'introduzione di alcuni ingredienti quali latte, vino, destrosio, nitriti e nitrati.
I tempi di stagionatura variano a seconda della grandezza del salame (da 2 settimane per le salsicce stagionate fino anche a 6 mesi per prodotti tradizionali).
La forma è generalmente allungata, di dimensioni variabili, mentre all'interno la fetta si presenta di color rosso con grasso bianco/rosa, con un profumo intenso e un sapore ben definito.
Prodotti tipici vengono preparati con carne di: capre, pecora, cavallo, asino, oca, cinghiale o frattaglie.
Salami DOP: Salame Brianza, Salame di Varzi, Salame Piacentino, Salamini Italiani alla Cacciatora
Salami IGP: Salame Cremona, Salame d'Oca di Mortara, Salame Sant'Angelo

- Kcal per 100 gr di salame: da 370 a 425

Nota
Il disciplinare di produzione della mortadella Bologna IGP limita la quantità di nitriti di sodio o di potassio a 140 ppm), Nei prodotti di media e bassa qualità come ad esempio le mortadelle destinate all'industria della pasta fresca ripiena, vengono aggiunti caseinati di sodio in polvere allo scopo di migliorare il contenuto proteico del prodotto finito, contenendone il costo

Mortadella



Insaccato cotto preparato con carni di puro suino provenienti dalla spalla, o mescolate a carni di bovino. Alla carne tritata finemente, vengono aggiunti i **lardelli***, il sale, l'acqua, le spezie, come il pepe e il pistacchio e additivi, quali i nitriti di sodio e di potassio, gli antiossidanti, i regolatori di acidità, gli esaltatori di sapidità, viene quindi insaccata in involucri naturali o sintetici .
Di forma tipicamente cilindrica, la **mortadella** ha un colore rosa uniforme disseminato di lardelli. Il profumo è aromatico, mentre il gusto delicato, grazie proprio alla presenza dei lardelli che addolciscono il sapore della carne.
Mortadella di Bologna IGP

- kcal per 100 gr di mortadella di puro suino: 317
- kcal per 100 gr di mortadella di suino e bovino: 388

Zampone e cotechino

Tipicamente italiani, sono due insaccati di puro suino, crudi o precotti e venduti come freschi. Sono composti da un impasto di carne magra, grasso e cotenna addizionati con sale e spezie: lo **zampone** è insaccato nella pelle della zampa anteriore del suino, il **cotechino** nel budello.
Lo **zampone** e il **cotechino** sono praticamente identici dal punto di vista nutrizionale:
presentano un basso contenuto di grassi, prevalentemente acidi grassi insaturi, e basso livello di colesterolo; elevato è l'apporto in ferro e vitamine del gruppo B, piuttosto moderato quello del cloruro di sodio.
Zampone e cotechino di Modena IGP

- Kcal per 100 gr di zampone, confezionato precotto: 361
- Kcal per 100 gr di zampone, confezionato precotto, cotto, ossia bollito per 20 minuti dentro la confezione: 319
- Kcal per 100 gr di cotechino, confezionato precotto: 450
- Kcal per 100 gr di cotechino, confezionato precotto, cotto, ossia bollito per 20 minuti dentro la confezione: 307

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

* **Lardelli:** cubetti di grasso di prima qualità, ricavati principalmente dal grasso della gola e dal lardo

Specialità quasi dimenticate

Il Mazzapane

Il **mazzapane** o marzapane è un antico salume a base di sangue di maiale impastato con lardo, pane raffermo, spezie, aglio e vino mescolati e insaccati in un budello naturale. È una pietanza invernale che si mangia a fette, impanata, passata nell'uovo sbattuto e fritta.

La Mortadella di fegato

La **mortadella di fegato**, nota anche con il nome di mortadella d'Orta è un insaccato tradizionale del Novarese, prodotto ancora in quantità limitate da pochi artigiani. Si tratta di fegato di maiale tritato a grana fine insieme con carne di suino o di manzo, e in alcuni casi vino tiepido insaporito da spezie.

Insaccato nella vescica del maiale o in un budello a forma di ciambella, ha normalmente un peso di circa un chilogrammo. Viene stagionata per qualche mese e in qualche caso affumicata con legna aromatica.

La Salamella

La **Salamella** è un insaccato fresco di puro suino da consumarsi cotto, prodotto in tutto il periodo dell'anno specialmente in Lombardia. Per la sua preparazione sono utilizzate la pancetta e la spalla di suino, macinata, salata, aromatizzata con una miscela di spezie e impastata aggiungendo acqua, affinché non viene raggiunta la morbidezza ottimale per insaccarle in sottili budella di montone. Vengono infine legate a mano ad intreccio con o senza spago. Viene conservata per una settimana in celle frigorifere a temperatura da 0 °C a + 4 °C.

Sono inserite nell'elenco dei Prodotti agroalimentari tradizionali italiani, le seguenti salamelle:

Salamella fresca all'aglio di caderzone
Salamelle di Mantova
Salamelle di cavallo

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

Alcuni pesci di acqua salata

Sarago comune

Conosciuto col nome di S. Fasciato o S. Testanera. Raggiunge i 35 cm (in genere tra i 2 e i 20 cm) e il peso di 700 grammi.
Habitat: vive in tutto il Mediterraneo, a profondità comprese tra 0 e 100 metri su fondali rocciosi con sabbia o praterie di positoni. Comuni anche nelle fasce costiere e nelle isole dell'Atlantico.
Descrizione: corpo rotondeggiante, robusto e compresso lateralmente, squame argentee, testa di media grandezza, bocca piccola e denti incisivi molto sviluppati. La coda è robusta e grande. Due fasce nere molto visibili, una in testa ed una sul peduncolo caudale, caratterizzano la specie, rendendola inconfondibile.

Cefalo dorato

Habitat: coste rocciose, lagune e foci, come gli altri cefali, evita le acque a salinità troppo bassa. È presente in tutto il Mediterraneo,soprattutto alle foci dei fiumi e nei porti, e il Mar Nero e l'Atlantico Orientale, dalla Scozia fino all'Arcipelago di Capo Verde.
Descrizione: la testa è più piccola e stretta del cefalo comune, il labbro superiore sottile e una larga macchia dorata è ben visibile sull'opercolo. È assente la macchia nera all'ascella delle pinne pettorali tipica di altre specie del genere.
Il corpo è fusiforme ed allungato, il profilo ventrale più convesso di quello dorsale. È coperto di squame (più piccole di quelle dei congeneri) tranne la zona tra le due narici.
Caratteristiche: le sue carni erroneamente vengono ritenute da alcuni più pregiate di quelle degli altri cefali (e spesso viene venduto a un prezzo più alto) ma questo non risponde a verità se non per il fatto che, date le sue abitudini marine, le sue carni difficilmente hanno sapore di fango

Triglia di scoglio

Habitat: vive a temperature massime di 24-25 °C (mediamente 17-21 °C), su fondali rocciosi ed occasionalmente su fondi sabbiosi e fangosi, a copertura vegetale, dalla riva fino a 100 m di profondità. Le uova ed i primi stadi di vita si trovano in mare aperto.
Descrizione: corpo allungato che raggiunge una lunghezza di 20-25 cm, bocca piccola e protrattile, provvista di due caratteristiche appendici (barbigli), utilizzate per la ricerca del cibo sul fondo. Gli occhi sono vicini al bordo superiore della testa e al di sotto, nella parte posteriore della mandibola, sono presenti due grosse squame. I denti sono presenti solo sulla parte inferiore della bocca (mandibola). Le pinne dorsali sono separate. Le femmine hanno dimensioni maggiori. La colorazione è generalmente bruna o rossastra sul dorso, rosa o aranciata lungo i fianchi con tre o quattro bande longitudinali giallo dorato e biancastra con possibili tonalità di rosa sul ventre. La pinna dorsale anteriore è caratterizzata dalla presenza di fasce trasversali scure.
Caratteristiche: pesce molto apprezzato per le sue carni pregiate è comune ed uniformemente distribuito in tutto il Mediterraneo, nel Mar Nero e nell'Adriatico orientale, dalla Norvegia (è rara a nord della Manica) al Senegal.
Si riproduce generalmente da aprile ad agosto. I maschi e le femmine raggiungono la maturità sessuale a 1 anno (circa 14 cm). Le uova sono sferiche (Ø di circa 1 mm) e galleggianti.

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

Alcuni pesci di acqua salata

Nasello o merluzzo

Generalità: è uno dei pesci più pescati nel mondo e venduto sotto forme diverse (a filetti o a tranci; fresco, surgelato, sotto sale o essiccato). Sempre presente fresco in commercio è oggi principalmente di allevamento. Assente nel Mediterraneo, è presente nelle acque fredde e aperte dell'Atlantico settentrionale dove viene pescato in grandi quantità. I principali Paesi produttori sono la Norvegia, l'Islanda e l'isola canadese di Terranova. Le varietà più diffuse sono il **merluzzo bianco** e il **nasello**, varietà più piccola e meno pregiata presente nel Mediterraneo.

Del **merluzzo** se ne utilizza ogni sua parte: in Africa e soprattutto in Nigeria le **teste** sono bollite con bacche e peperoncino rosso per arricchire le pietanze; in Norvegia la **lingua** è considerata una prelibatezza e le **uova**, salate, affumicate e speziate, sono vendute nei paesi del nord Europa come caviale; in Giappone lo **stomaco** viene impiegato nella preparazione del sushi e in Calabria e in Sicilia viene cucinato. In Islanda la **pelle** sostituiva il pane per le merende dei bambini, oppure conciata come il cuoio veniva usata per fare borse. L'**intestino** viene utilizzato per l'alimentazione dei salmoni d'allevamento.

Dal fegato si ricava l'**olio di fegato di merluzzo**, ricco di vitamina A, D e acidi grassi omega 3. Dalle altre interiora si ricavano enzimi usati nell'industria farmaceutica.

Le tecniche di conservazione più utilizzate per il merluzzo, oltre al surgelamento, sono la salatura ed essicazione per la produzione del **baccalà** (filetti di merluzzo salati) e dello stoccafisso (merluzzo intero, senza testa ed essiccato anche al sole ma soprattutto al vento asciutto del Nord, su rastrelliere di legno).

Dentice del Mediterraneo

Caratteristiche: può raggiungere una lunghezza di 1 m e un peso di circa 10 Kg. Diffusi nell'Atlantico orientale e abbondanti lungo le coste iberiche e del Mediterraneo occidentale, sono più o meno comuni lungo le coste sarde e di altre regioni italiane. Il **dentice capostipite** è presente ovunque nei mari italiani. Il **dentice occhione** si trova nel Mar Ligure e nello Ionio. Il dentice corazziere viene pescato oltre che nello Ionio anche nell'alto Adriatico

Habitat: vive in prossimità di scogliere a strapiombo sul mare, sopra secche o faraglioni e isolotti dai fondali rocciosi fortemente digradanti e alternati a sabbia e posidonie. Lo si trova sia molto vicino a riva in ambienti indisturbati, esposti al mare aperto, sia al largo in acque sovrastanti fondali profondi, ma ricchi di vegetazione o a formazione coralline

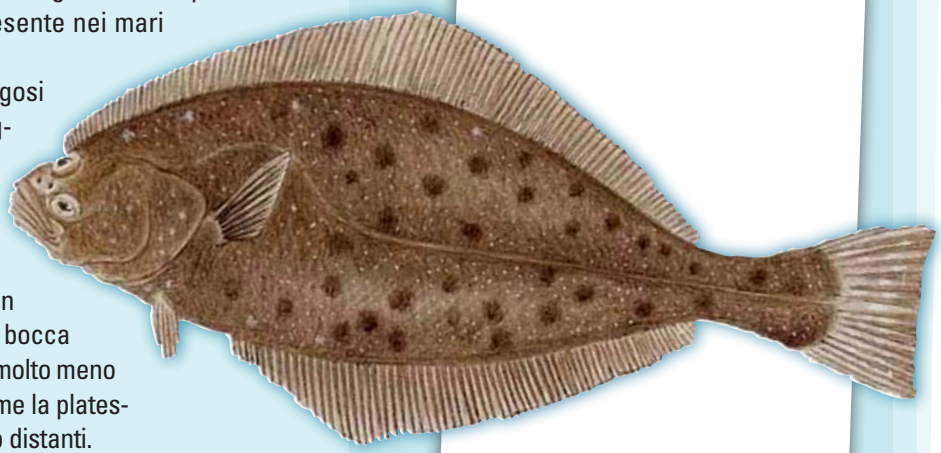
Descrizione: il corpo è allungato, forte e compresso; Il capo poderoso con fronte alta, la bocca grande con grosse labbra fornita di una dentatura robusta. Gli occhi, grandi e vivaci, hanno l'iride gialla; sul dorso fortemente arcuato e alto spicca una sola lunga pinna composta da 10 a 13 raggi spinosi. La coda è ampia e forcuta, la pinna anale è bassa e non molto lunga, sorretta da 3 spine robuste. Le pinne pettorali sono sviluppate a punta, le ventrali sono più piccole. Le tinte del dentice sono iridate, il dorso è azzurro e lucente, i fianchi e il ventre sono bianco-argentei con lievi sfumature rosate e con macchioline nere disposte in maniera non regolare. Una macchia blu scura spicca all'attaccatura delle pinne pettorali. La colorazione tuttavia varia anche con l'età e, negli esemplari più vecchi, può presentare sfumature violacee.

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

Alcuni pesci di acqua salata

Halibut

Generalità: nome anglosassone di alcune specie di pesci marini appartenenti a diverse famiglie. Il più noto è l'*Hippoglossus hippoglossus* presente in Atlantico settentrionale fino alle coste inglesi in Europa e al New England sul lato americano. È presente nei mari artici e della Groenlandia.



Habitat: vive su fondali sabbiosi o fangosi da 50 fino a 2000 metri di profondità. Raggiunge i fondali più profondi in inverno. Nelle zone più settentrionali lo si può ritrovare non lontano dalla costa.

Descrizione: ha un aspetto caratteristico da pesce piatto, schiacciato, con entrambi gli occhi sul fianco destro. La bocca molto grande arriva all'occhio. Il corpo è molto meno appiattito rispetto agli altri pesci piatti come la platessa, è anche più allungato e gli occhi sono distanti.
Il colore è grigiastro o bruno sul lato oculare e biancastro sull'altro.
Raggiunge dimensioni, fino a 2,5 metri (4,7 secondo alcune fonti).

Sogliola comune

Generalità: con il nome comune sogliola si indicano alcune specie di pesci d'acqua salata appartenenti alla famiglia dei *soleidi* e dei *Pleuronectidi*.
La sua carne è molto apprezzata in cucina per il sapore molto delicato, non deciso né caratteristico, che ne consente un impiego in diverse preparazioni: unita ad altri ingredienti, si prepara una mousse o degli involtini.

Descrizione: la struttura del corpo è il risultato dell'adattamento all'ambiente circostante, essa presenta infatti sul lato rivolto verso la superficie dell'acqua entrambi gli occhi e presenta un colore bruno, marezzato, mimetico e spesso camaleontico (le sogliole riescono infatti a cambiare colore per imitare l'ambiente circostante grazie ai ***cromatofori***, cellule con pigmenti colorati dell'epidermide), mentre il lato rivolto verso il fondo è bianco e privo di occhi. Le pinne sono strutturate in modo da permettere il movimento sul fondo sabbioso e fangoso.
Habitat: vive solitamente sui fondali marini sabbiosi e fangosi, dalle coste più basse sino ai 200 m di profondità. I giovani si possono trovare negli estuari oltre che in acque profonde pochi centimetri.
È comune nel mar Mediterraneo e nell'Oceano Atlantico orientale tra la Norvegia ed il Marocco, raro nel Mar Nero.

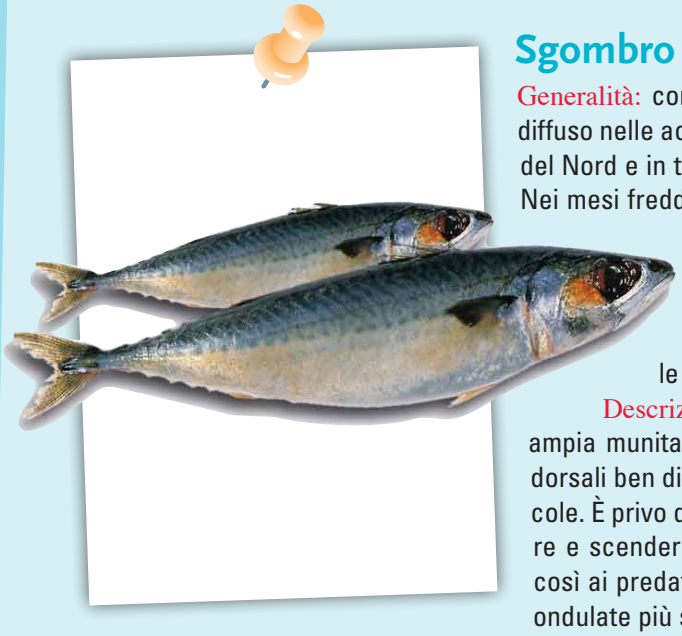
Rombo liscio

Con il nome comune di **rombo** si definiscono alcune specie di pesci piatti, appartenenti ad alcune famiglie dell'ordine ***Pleuronectiformes***.

Descrizione: come tutti i *pleuronettiformi* il corpo è piatto e romboidale con entrambi gli occhi a sinistra; il lato privo di occhi (lato cieco) è roseo e depigmentato. È molto simile ma ha forma meno "quadrangolare" rispetto al rombo chiodato.

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

La pelle del lato superiore liscia e senza tubercoli ossei di colore cangiante dal bruno-verdastro al giallastro con macchie scure. Il lato inferiore è di colore biancastro, la pinna dorsale e quella anale sono sviluppate per quasi l'intera lunghezza del corpo e sono munite di raggi, pinne pettorali in corrispondenza dell'opercolo, pinna ventrale in posizione giugulare. Lunghezza fino a 70 cm (lunghezza comune da 20 a 40 cm) e peso fino ai 5 kg circa.



Sgombro comune

Generalità: conosciuto anche come **scombro**, maccarello o lacerto, è diffuso nelle acque costiere del Mediterraneo, del Mar Baltico, del Mare del Nord e in tutte le acque temperate e tropicali dell'oceano Atlantico. Nei mesi freddi si mantiene fra 15 e 100 metri di profondità, isolato o in gruppi poco numerosi, ma ai primi caldi si porta in acque più superficiali, formando banchi di migliaia di individui.

Habitat: vive nelle acque comprese tra 0 e -200 metri di profondità, svernando in acque profonde e tornano verso le coste nelle stagioni più calde.

Descrizione: ha corpo slanciato con capo appuntito, bocca ampia munita di piccoli denti aguzzi, coda robusta e forcuta, 2 pinne dorsali ben distanziate fra loro e pinne ventrali e pettorali piuttosto piccole. È privo di vescica natatoria, caratteristica che gli permette di salire e scendere in verticale senza risentire della pressione, sfuggendo così ai predatori. Il dorso è di colore verde-blu metallico con striature ondulate più scure; il ventre è grigio-argenteo.

Branzino (detto spigola nelle zone dell'Italia meridionale)

Generalità: molto ricercato grazie al gusto delicato delle sue carni bianche, tra le più pregiate, e al fatto di possedere poche e grosse spine di facile estrazione.

È comunemente allevato "a terra", mediante l'utilizzo di grandi vasche di contenimento e "in mare", con l'utilizzo di grandi gabbie per la delimitazione; quest'ultimo sistema è sicuramente il migliore, poiché il pesce vive e cresce nutrendosi come nell'habitat naturale.

Il **branzino** d'allevamento si differenzia da quello selvatico per il colore più scuro sul dorso e nettamente più chiaro sui fianchi, oltre naturalmente per il sapore meno deciso, maggiore è anche il contenuto in proteine e grassi.

Descrizione: corpo allungato di colore bianco e argentato e dorso a volte puntinato, testa conica con ampia bocca, e mandibola prominente, munita di denti aguzzi.

Habitat: vive in acque non troppo profonde sia in mare aperto che in acque salmastre o dolci, come lagune e stagni.

In mare generalmente lo si trova presso le rive del Mediterraneo e dell'Atlantico Orientale ed è facilmente distinguibile grazie alle sue due pinne dorsali; si riproduce da gennaio a marzo, e può anche arrivare a raggiungere la lunghezza di 1 m e a pesare fino a 10-12 kg.

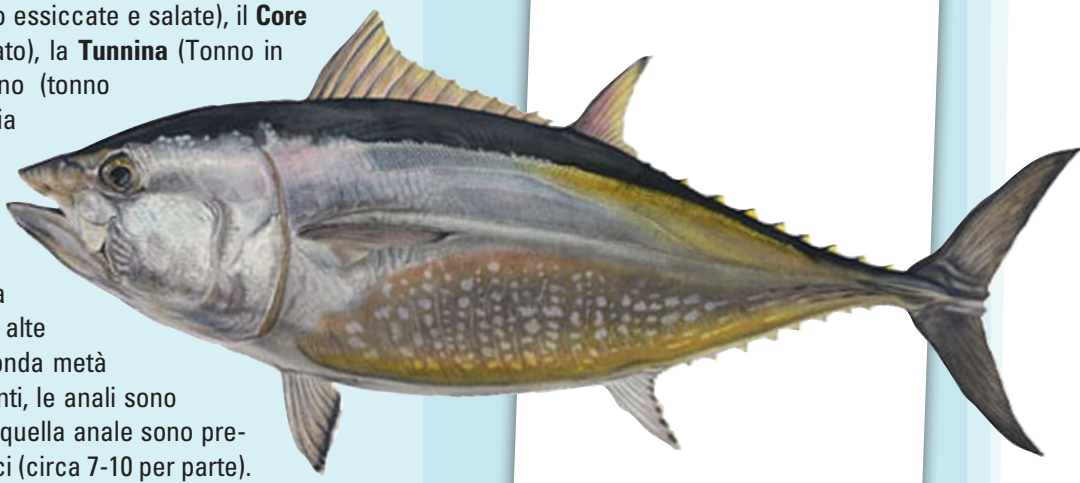
Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

Alcuni pesci di acqua salata

Tonno

Generalità: grande pesce pelagico predatore (si nutre di cefalopodi e pesci) di cui se ne conoscono numerose varietà (il più grande e più conosciuto è il tonno rosso, lungo da 1 a 2 metri, può pesare fino a 180 chili). Alcune specie sono a "*sangue caldo*", caratteristica rara tra i pesci. I tonni di modeste dimensioni hanno una carne molto pregiata saporita e molto tenera. In quelli più grossi, invece, la parte migliore è la ventresca (parte centrale molto delicata e morbida).

Oltre al **tonno** fresco è possibile trovare in commercio: il **tonno** in scatola (sott'olio o al naturale), le **uova di tonno**, più comunemente chiamate **bottarga** (uova di tonno essiccate e salate), il **Core** (cuore di tonno essiccato e salato), la **Tunnina** (Tonno in salamoia), il **Mosciame** di tonno (tonno affumicato) e la **Ficazza** (salsiccia di tonno).



Descrizione: il corpo, adattato al nuoto veloce, è ovaloide allungato ed idrodinamico, piuttosto compresso ai fianchi. La pinna dorsale e quella anale sono alte e robuste, posizionate nella seconda metà del corpo. Le pettorali sono potenti, le anali sono piccole. Dopo la pinna dorsale e quella anale sono presenti alcune pinnette stabilizzatrici (circa 7-10 per parte).
Il colore del dorso è azzurro scuro, i fianchi si presentano bluastri e il ventre color argento. Il tonno è pesce molto agile e un gran nuotatore e può raggiungere una lunghezza di 3 metri.
Habitat: Il **tonno** si sposta in branchi che nuotano vicino alla superficie. Viene pescato nel Mediterraneo, nell'Oceano Pacifico, Atlantico e Indiano, con la lenza, l'arpione o nella tonnara (insieme di reti conformate in modo particolare).

Orata

Generalità: molto comune nei mari italiani, è presente in tutto il bacino del mar Mediterraneo e nell'Atlantico orientale, dall'estremo sud delle isole Britanniche a Capo Verde. In Italia particolarmente rinomato è l'allevamento (in vasca a terra o in gabbie in mare) nelle lagune adriatiche e lungo le coste toscane soprattutto nella Laguna di Orbetello e nella zona di Capalbio e Ansedonia.
Le **orate** pescate presentano carni più magre di quelle d'allevamento (dovuto alla minor possibilità di muoversi e alla maggior quantità disponibile di cibo di quest'ultime). Maggiore è anche il contenuto di acidi grassi essenziali
Habitat: vive tra i 5 e i 150 m dalla costa sia su fondali duri che sabbiosi. È estremamente sensibile alle basse temperature, ma sopporta ampie variazioni di salinità, si può pertanto rinvenire in lagune ed estuari.
Descrizione: il profilo del capo è convesso e la mandibola leggermente più breve della mascella superiore. Sulla parte anteriore di ciascuna mascella sono presenti 10-15 denti. Il corpo è ovale elevato e depresso. La pinna dorsale è unica con raggi spinosi e molli. Il dorso è grigio azzurrognolo ed i fianchi argentei con sottili linee grigie longitudinali. Una caratteristica striscia di color oro, da cui deriva il nome, è presente fra gli occhi. La pinna dorsale è grigio azzurrognola, con una fascia mediana longitudinale più scura.
La lunghezza massima dell'orata è 70 cm, ma la più comune è tra i 20 e 50 cm; può raggiungere un peso di 10 kg circa.

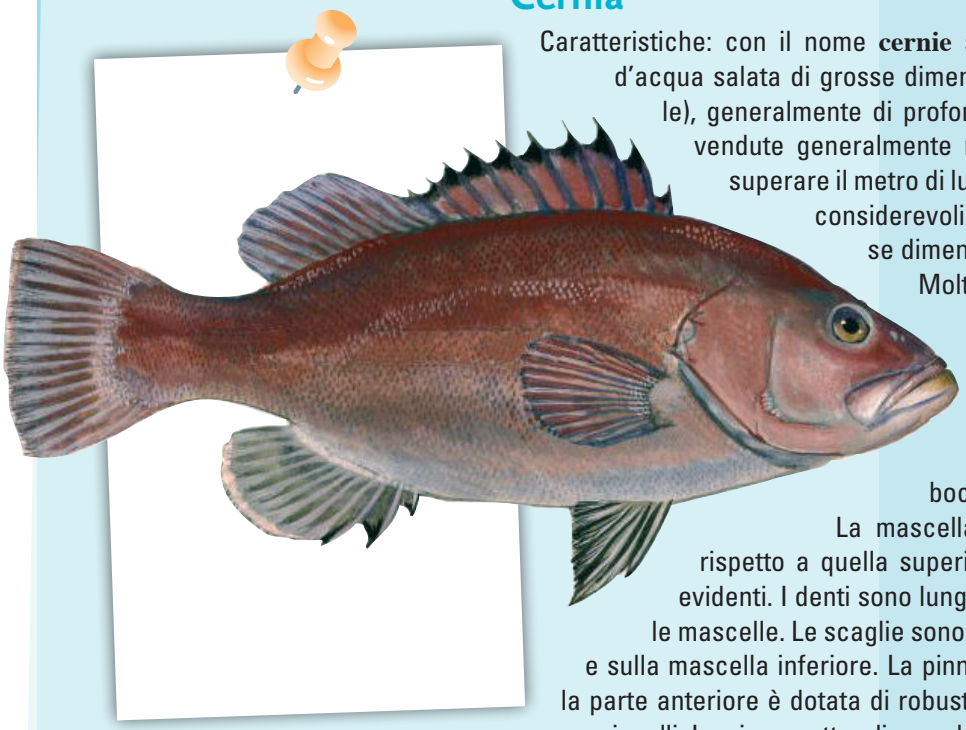
Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

Alcuni pesci di acqua salata

Sardina

Caratteristiche: pesce fra i più diffusi nel mar Mediterraneo, della stessa famiglia dell'aringa. Si presta bene ad essere cucinata in molti modi: fritta, al forno, in umido. Le carni sono ottime, soprattutto se freschissime; ha ottimi poteri nutritivi ed un costo contenuto.
Molte preparazioni prevedono di utilizzare i filetti, per evitare le lische nel piatto.
Descrizione: corpo affusolato e leggermente compresso lateralmente, coperto di grosse squame; la bocca è rivolta verso l'alto e l'occhio è grande. Tutto il corpo, ad eccezione della testa, è ricoperto di grosse squame molto caduche. L'unica pinna dorsale è situata circa a metà del corpo e molto avanzata rispetto alla pinna anale.
Il colore è azzurro-verde sul dorso, argenteo sul ventre e sui fianchi, dove possono essere presenti alcune macchiette nere, poco visibili in vivo. Raggiunge la lunghezza di 20-25 cm (fino a 60 cm, con il nome di **sardoni**). Vive in grossi branchi diffusi in tutto il mediterraneo soprattutto la parte occidentale (Spagna, Portogallo e Marocco) e l'Adriatico e nel mar Nero. Si rinviene nell'Oceano Atlantico orientale tra l'Islanda (rarissima) ed il Senegal.
Habitat: specie pelagica, si può trovare tanto lontano dalle coste quanto in pochi centimetri d'acqua (soprattutto durante la buona stagione).

Cernia



Caratteristiche: con il nome **cernie** si indicano numerose specie di pesci d'acqua salata di grosse dimensioni (vi sono anche specie più piccole), generalmente di profondità. Hanno carni pregiate e vengono vendute generalmente molto fresche. Le dimensioni possono superare il metro di lunghezza e i 10 kg di peso, con variazioni considerevoli tra le diverse specie. Le **cernie** di grosse dimensioni possono essere molto pericolose.
Molte **cernie** sono importanti sotto il profilo gastronomico, alcune sono diventate pesci d'allevamento.
Descrizione: corpo ovale tipicamente compatto compresso ai lati; la testa è imponente con una grande bocca.
La mascella inferiore è leggermente prominente rispetto a quella superiore e le labbra sono carnose e molto evidenti. I denti sono lunghi e aguzzi e sono disposti su entrambe le mascelle. Le scaglie sono piccole e sono presenti anche sul capo e sulla mascella inferiore. La pinna dorsale è lunga e divisa in due parti: la parte anteriore è dotata di robuste ed acuminate spine, la posteriore ha raggi molli. Le pinne pettorali sono larghe e la pinna caudale è arrotondata. La pinna anale è poco evidente. Il colore si adatta all'ambiente in cui vive assumendo tonalità verde scuro in presenza di alghe, quasi nero se frequenta grandi antri, bianco se si trova sulla sabbia.
Habitat: animale solitario che vive sempre a contatto del fondo tra i 10 e i 400 metri di profondità, rintanandosi nelle rocce. L'inverno lo trascorre a quote abissali, lontano dalle coste probabilmente alla base delle platee continentali, mentre d'estate, emigra in senso verticale verso le coste rocciose, rimanendo sempre a notevoli profondità, non sopportando i rumori di superficie né la luce del sole. È presente in tutto il Mediterraneo e solo occasionalmente nell'Atlantico orientale.

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

Alcuni pesci di acqua salata

Pesce spada

Caratteristiche: la spada, lunga fino ad 1/3 del corpo e bordi taglienti, è un prolungamento della mascella ed è composta di materiale osseo. Viene usata come arma di offesa (per la caccia) e di difesa dal suo predatore naturale lo squalo mako. Questi pesci raggiungono grosse dimensioni, con una lunghezza massima di oltre 4,5 m e un peso che supera abbondantemente i 400 kg (il pesce spada più pesante venne pescato in Cile nel 1953, pesava 655 kg).

I **pesci spada** riescono ad aumentare la temperatura del cervello e degli occhi di circa 10°C rispetto alla temperatura esterna, ciò migliora la visione e rende più efficiente la coordinazione.

Descrizione: il corpo è di colore scuro sul dorso, argenteo con riflessi violacei sui fianchi e tendente al bianco sul ventre. L'aspetto è caratterizzato dalla presenza della "spada"; il corpo è agile e muscoloso, quasi squaliforme e la forma falciforme delle pinne denota una vita fatta di velocità e potenza, è infatti un pesce predatore e migratore.

La coda è estremamente forcuta e sottile, a forma di mezzaluna. L'occhio è grande e la vista buona.

Habitat: È presente nelle zone tropicali, subtropicali e temperate di tutti gli oceani, nonché nel Mar Mediterraneo, nel Mar Nero, nel Mare di Marmara e Mar d'Azov, dove tende a concentrarsi in presenza di correnti marine o oceaniche, che attirano le loro prede.

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

Alcuni pesci di acqua dolce e mista

Trota

Caratteristiche: nome comune di varie specie di pesci sia di mare (con bassa salinità) che di acqua dolce (fiumi, laghi).
La temperatura di sviluppo non deve essere molto bassa, ma non deve salire oltre determinati valori e l'inquinamento, verso il quale la specie ha una tolleranza molto limitata. Il suo ambiente ideale sono i fiumi a corrente veloce, con acque fredde ed ossigenate ed abbondanti prede.
Habitat: vive nelle acque costiere e interne fresche e chiare. Assente nel mar Mediterraneo, la **trota** di mare (con varie sottospecie e varietà) vive nel mar Nero, nel mar Caspio e nell'Oceano Atlantico settentrionale a sud fino alla Spagna.
Descrizione: hanno corpo allungato, rivestito di piccole squame, con capo di forma conica e bocca grande. Presentano una pinna adiposa, pinne ventrali arretrate e pinna caudale a bordo diritto.
Le **trote** di mare hanno colore argenteo con poche macchiette scure a forma di X, quelle di acqua dolce hanno invece una colorazione più vivace, bruno verdastra od oliva, con numerosi punti neri, violacei, arancio e rossi e sfumature dorate, talvolta arancioni o gialle molto vistose, sui fianchi.
Si chiama trota salmonata una trota che presenta il colore della carne rosato simile a quello del salmone, ciò per la presenza nella dieta di **carotenoidi**.
La **trota** può raggiungere e superare il metro di lunghezza.

Storione

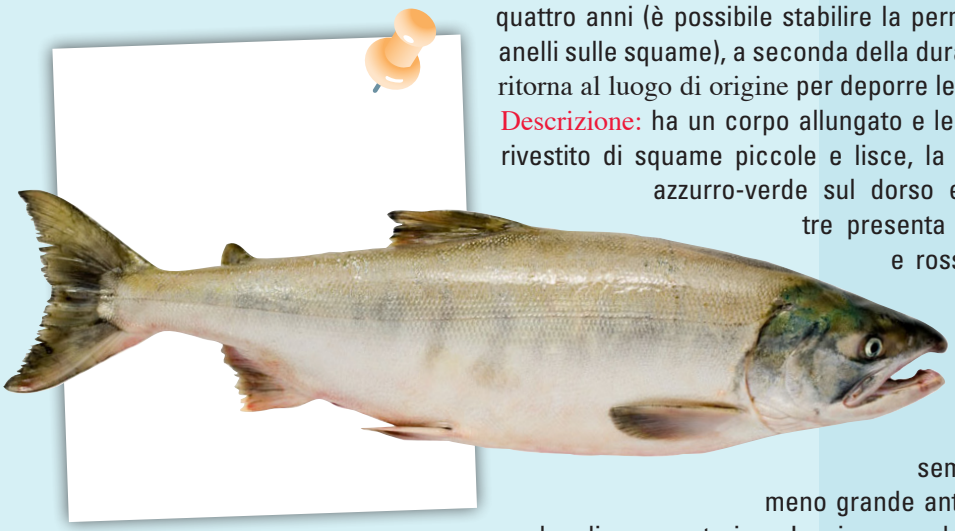
Caratteristiche: lo **storione** comune è il più grande pesce d'acqua dolce e salmastra diffuso in Europa. Presente in Italia come specie autoctona, è oggi piuttosto scarso nelle acque interne, rilevante la diffusione nel mare Adriatico e nel Po, estinto nella regione siciliana. Gli esemplari non superano i 150 cm, anche se, come specie, può arrivare a 100 anni di età, 500 cm di lunghezza ed un peso di 300 kg. La femmina è più grande del maschio.
L'importanza economica degli storioni è legata alla prelibatezza delle carni ed alle uova da cui si ricava il caviale. Molti di essi rientrano tra le specie ittiche allevate, sebbene il ciclo di produzione sia variabile con la specie, è comunque piuttosto lungo, da tre a cinque anni per la carne, da sette a quindici anni per le uova.
Habitat: In mare predilige fondali sabbiosi e profondi 40–150 m.
In acque interne frequenta fiumi (dove predilige le buche più profonde)a grande portata con correnti lente e profonde, fondali melmosi, ghiaiosi o sabbiosi.

Descrizione: la bocca, protrattile e tubiforme, è nella parte inferiore; sul davanti sono presenti 4 barbigli a forma cilindrica, il muso è allungato; sul corpo sono presenti scudi dorsali, laterali e scudi ventrali. La coda presenta il lobo superiore molto allungato.
La pinna dorsale, quella anale e le pinne ventrali sono posizionate nella parte posteriore del corpo.
Il dorso presenta una colorazione grigio-grigio-bruno o verdastro, più chiaro lungo i fianchi, mentre il ventre è giallo-biancastro.

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

Salmone

Caratteristiche: il termine **salmone** è comunemente usato per indicare 66 specie della famiglia ***Salmonidae*** (le specie dei generi ***Salmo*** e ***Oncorhynchus*** sono chiamati trote).
I salmoni nascono bianchi, poi, grazie all'alimentazione a base di crostacei, alghe e *plankton*, la carne diventa di colore rosa più o meno pallido.
I salmoni rivestono un ruolo primario nell'industria peschereccia di molti paesi dell'Europa settentrionale, come ad esempio in Scozia e in Norvegia.
Il salmone è apprezzato dal punto di vista gastronomico per la carne prelibata. Rientrano tra le specie marine, segnalate da Greenpeace, per il rischio di estinzione a causa della pesca intensiva o per i metodi di allevamento estremamente dannosi per l'ambiente.
Il **salmone** di allevamento è riconoscibile dalla carne leggermente scura, mentre il salmone non pregiato si può riconoscere dal fatto che la parte inferiore della mandibola è curvata verso l'alto, come un uncino. Oltre che fresco (intero o a tranci), il **salmone**, viene venduto congelato, essiccato, in scatola e affumicato; generalmente proviene dalla Scozia e dalla Norvegia. In questo caso deve avere un colore uniforme con sfumature arancioni (se la carne è scura potrebbe essere molto salato) i bordi non devono essere scuri o secchi, e non deve presentare una superficie unta, poiché potrebbe non essere fresco o l'affumicatura non perfetta. Del salmone si consumano anche le uova, chiamate impropriamente caviale rosso (il vero caviale sono solo le uova estratte dallo storione).
Habitat: sono presenti in prevalenza nell'emisfero boreale, nelle zone temperate e fredde, sia nei mari che nei fiumi e nei laghi. Sono stati largamente introdotti in tutte le parti del mondo che presentano caratteristiche climatiche idonee. Molto diffusa è anche l'allevamento. Tipico dei mari freddi è diffuso nel **Pacifico** (cinque specie) e nell'Atlantico (una specie), ma ne esiste anche una specie che vive solo nelle acque dolci.
Il salmone nasce nelle acque dolci, vive poi in mare per un periodo che varia da uno a quattro anni (è possibile stabilire la permanenza in mare dagli anelli sulle squame), a seconda della durata dello sviluppo e poi ritorna al luogo di origine per deporre le uova
Descrizione: ha un corpo allungato e leggermente compresso rivestito di squame piccole e lisce, la cui colorazione grigio azzurro-verde sul dorso e biancastra sul ventre presenta punti o macchie neri e rossi e può avere riflessi metallici; il colore e l'aspetto si differenziano in base alla varietà.



Le pinne dorsali sono sempre due, una più o meno grande anteriore ed una più piccola adiposa posteriore. La pinna caudale, solitamente ampia, può avere il margine forcuto o troncato. Le pinne ventrali sono in posizione addominale. Le pinne pettorali sono inserite in basso.

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

Alcuni molluschi

Vongola

Caratteristiche: nome comune di origine latina (conchiglia), utilizzato per identificare svariate specie di molluschi bivalvi della famiglia dei *Veneridae*, costituiti da due robuste valve a forma di ventaglio uguali tra loro. In Italia, l'allevamento (*venericoltura*) è praticato principalmente sui fondali delle lagune del Veneto e dell'Emilia Romagna. Nel 2002 l'Italia diviene, con una produzione di circa 45.000 tonnellate annue, il primo produttore europeo di vongole veraci filippine (*Tapes philipphinarum*).
La **vongola** è commercializzata essenzialmente viva, ma si può trovare anche surgelata, sgusciata o no.
Descrizione: le principali varietà di vongole sono:
- ***Vongola verace***, è la più comune ed anche la più apprezzata; le sue carni sono dolci e tenere;
- ***Vongola verace filippina***, originaria del Pacifico, di colore più scuro e intenso, dimensioni maggiori rispetto alla vongola verace, con carni meno tenere. L'interno delle sue valve ha sfumature violacee;
- ***Lupino***, caratterizzato dall'assenza di sifoni;
- ***Longone***, con conchiglia fragile e soggetta a rotture e carni dolci dal sapore delicato.

Habitat: vive aggregata in banchi, infossata sotto la sabbia in prossimità degli scogli e delle coste lagunari fino a 12 metri di profondità. Si trova soprattutto nel Mar Mediterraneo, nel Mar Caspio e nell'Atlantico orientale. In Italia le vongole sono diffuse nel Mar Adriatico e nel medio-basso Tirreno.
In cucina: le **vongole** sono molluschi molto delicati che devono essere consumati il più presto possibile: dal momento dell'acquisto si possono conservare in frigorifero per non più di un giorno, possibilmente già pulite. Le confezioni devono obbligatoriamente essere munite di bollo sanitario CEE che ne attesti origine e sicurezza igienico-sanitaria, necessaria quest'ultima per evitare la trasmissione di virus di malattie molto pericolose come l'epatite e il tifo. L'uso alimentare più tipico di questo mollusco è come condimento per la pasta.

Cozza

Caratteristiche: **Mitilo mediterraneo** (*Mytilus galloprovincialis Lamarck* 1819), chiamato comunemente "*muscolo*" nelle regioni settentrionali d'Italia e "*cozza*" nelle regioni centro-meridionali;
La produzione nazionale è elevata, tuttavia non sufficiente a soddisfare le richieste nazionali, quindi il mitilo spesso viene importato dalla Grecia o dalla Spagna.
Le varietà più diffuse sono:
- ***Mytilus edulis***, di provenienza atlantica;
- ***Mytilus galloprovincialis***, tipica del mediterraneo;
- ***Modiolus barbatus***, detta anche modiola o cozza pelosa, per la fitta peluria che presenta sulle valve.

Descrizione: mollusco bivalve lamellibranco, dotato cioè di branchie a lamelle che assorbono l'ossigeno per la respirazione e che trattengono contemporaneamente il cibo. Le valve, uguali tra loro, sono di colore nero o nero-viola esternamente e madreperlato con superficie liscia internamente, hanno una forma a goccia e sono unite da una cerniera dotata di tre o quattro dentelli; composte principalmente da carbonato di calcio,presentano esternamente sottili cerchi d'accrescimento radiali e concentrici verso la parte appuntita. Il mollusco è costituito dal mantello contenente tutti gli organi interni che varia in colore e spessore a seconda della fase riproduttiva in cui il mollusco; ha dimensioni massime di 11 cm, ma in commercio si trovano in media di 5 cm.
La distinzione tra i due sessi è possibile grazie all'osservazione del colore del mantello stesso, il quale, una volta raggiunta la piena maturità sessuale, si presenta di colore giallo crema nei maschi e di colore rosso arancio nelle femmine.
Habitat: la **cozza** vive aggrappata agli scogli, per mezzo di un filamento proteico, secreto dal mitilo. L'allevamento di **cozze** è molto sviluppato in diverse regioni d'Italia (Puglia, Campania, Veneto, Liguria, Emilia Romagna).

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

Alcuni molluschi

In cucina: se servita cruda, la **cozza** viene spruzzata con del limone e spezie o erbe aromatiche, come prezzemolo e pepe. Poiché le **cozze** danneggiate producono una *tossina (mitilitossina)* velenosa che può essere inattivata solo con il calore, sarebbe preferibile consumare questo mollusco cotto: alla marinara, gratinata, in zuppe o per condire primi (es. "Linguine alle cozze").
Le **cozze** gastronomicamente più pregiate sembrano essere le femmine nella loro fase riproduttiva, riconoscibili dalle sfumature rossastre che presentano sulla carne, dal sapore dolcissimo e dall'odore lievemente iodato.
Le cozze di allevamento devono presentare sulla confezione l'etichetta che ne descriva la provenienza e la data di raccolta e confezionamento.

Ostrica

Caratteristiche: mollusco bivalvo, dalla conchiglia tondeggiante ricoperta di lamelle squamose ondulate.
Alcune ostriche, principalmente le dei mari orientali, producono perle. Nel mar Mediterraneo e nella parte settentrionale del mar Adriatico vivono le ostriche comuni (*Ostrea edulis*), quelle più pregiate dal punto di vista gastronomico, apprezzate nella cucina mediterranea per la loro rinomata prelibatezza. Nei ristoranti italiani spesso si trovano le ostriche portoghesi (*Crassostrea angulata*) e quelle giapponesi (*Crassostrea gigas*), la cui forma è più allungata e ovaleggiante.
Descrizione: Questo mollusco si trova all'interno di una conchiglia composta da due valve diseguali e rugose il cui diametro può raggiungere anche i 20 cm quella inferiore, alla quale è ancorato l'animale, è più grande ed incavata della superiore. Il mollusco ha corpo di forma tondeggiante, con i margini dei due lembi del mantello frangiati.
Habitat: le **ostriche** vivono in tutti i mari d'Europa in colonie numerose fino a una profondità di 40 metri, saldamente attaccate agli scogli con la valva sinistra, più convessa e grande di quella destra.
In cucina: l'ostrica viene di solito mangiata cruda. Quando la conchiglia viene aperta, il mollusco deve essere vivo. Prima di servirla la si apre con un coltello corto e sottile, poi la si pone su di un piatto da portata cosparso da un letto di ghiaccio, cosparso di sale per rallentarne lo scioglimento, va accompagnata con fettine di limone, pane integrale o bianco, ricciolini di burro e pepe macinato, servite a parte.
Può essere consumata cotta, scottata per qualche minuto senza acqua, finché le valve non si aprono; oppure la si può cucinare gratinandola in forno: importante è che il tempo di cottura sia breve, non più di un minuto, quando cioè il mollusco inizierà ad arricciarsi.

Totano

Caratteristiche: il totano comune o semplicemente totano è un mollusco cefalopode predatore. Se è fresco le carni sono elastiche e resistenti, la pelle ha una consistenza leggermente granulosa e gli organi interni conservano un buon profumo di mare.
Habitat: vive in fondali fangosi, fino ad 800 metri di profondità si pesca in Adriatico e Mediterraneo con reti a strascico dette "totanare".
Descrizione: caratterizzato da conchiglia interna, spesso viene confuso con il calamaro, dal quale invece si differenzia notevolmente: il corpo è allungato con pinne laterali più corte di quelle del calamaro e localizzate sul fondo della sacca, formanti una punta a lancia; il colore è un rosa violaceo, a differenza del calamaro bianco; le pinne del totano sono triangolari e sistemate nella parte posteriore del corpo. Possiede 10 tentacoli, di cui 2 più lunghi e ricoperti da più file di ventose. La sua pelle presenta delle striature rosso-violacee. Può raggiungere il metro di lunghezza e i 15 kg di peso,, ma la pezzatura più comune è di 30 cm. I **totanetti**, particolarmente teneri, sono di 10/12 cm.
In cucina: Si caratterizza per il sapore deciso e delicato insieme: le carni sono sode e non tenerissime per questo in genere si cucina con sughi leggeri che lo ammorbidiscano. È possibile cuocere alla grigia gli esemplari più piccoli.

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

Alcuni molluschi

Calamaro

Caratteristiche: mollusco carnivoro appartenente alla famiglia dei *cefalopodi*. L'allevamento di calamari attualmente è scarso, si stanno però studiando nuove tecniche per il suo sviluppo.

Descrizione: la massa corporea è racchiusa all'interno di un mantello, lungo e affusolato, di colore grigio-rosa, con dei puntini sul dorso che presenta una sorta di pinna lungo ogni lato; anteriormente presenta una bocca di piccole dimensioni, intorno alla quale si diramano dieci braccia. Due di queste, dette **tentacoli**, sono dotate di ventose e vengono utilizzate per cacciare le prede. La bocca è dotata di due mandibole possenti.

Nel mantello è presente anche la **ghiandola del nero**, che secerne il così detto "**inchiostro**", liquido spesso bioluminescente, utile al calamaro per confondere le prede Il **calamaro** vive sia nel Mediterraneo che nell'Atlantico Orientale.

Le principali specie di calamaro distinte per grandezza sono:

- il **calamaretto** (*Allotheuthis media*) che ha una lunghezza variabile tra i 3 e i 7 cm; è di colore bruno-rosso, e riconoscibile dalla presenza di una punta sul vertice del mantello;
- il **calamaro europeo** (*Loligo vulgaris*), lungo 30-45 cm, diffuso anche nel Mediterraneo;
- il **calamaro gigante** (*Architeuthis princeps*), è l'invertebrato più grande del mondo, potendo raggiungere i 18 m di lunghezza e un peso di 2 tonnellate; esso possiede anche i più grandi occhi del regno animale (ognuno dei quali è grande quanto una testa umana).

Habitat: il **calamaro gigante** vive in un ambiente molto buio, dai 300 ai 600 m di profondità nell'oceano Atlantico.

In cucina: se di piccole dimensioni, è preferibile cucinarli interi, utilizzati generalmente per fritture o insalate, mentre quelli più grossi, dopo averli accuratamente puliti, possono essere cucinati ripieni, oppure in umido. Possono essere tagliati in piccoli pezzi o ad anelli. Anche braccia e tentacoli sono edibili.

Polpo

Caratteristiche: Il **polpo** comune è un mollusco cefalopode della famiglia *Octopodidae*, noto talvolta con il nome improprio di **polipo*** o **piovra**.

Habitat: diffuso nei bassi fondali, non oltre i 200 metri, preferisce i substrati aspri, rocciosi, perché ricchi di fessure e piccole caverne: l'assenza di endo- ed esoscheletro gli permette di prendere qualsiasi forma e di passare attraverso cunicoli molto stretti. Presente in tutti i mari e gli oceani, è molto diffuso anche nel Mar Mediterraneo, dove viene pescato da settembre a dicembre (in buone quantità e di piccola taglia) e da maggio a luglio (di taglia più grossa). L'allevamento invece non è ancora molto diffuso, sebbene sia in via di sviluppo, soprattutto attraverso l'acquacoltura.

Descrizione: il **polpo** possiede 3 cuori e ha la capacità di cambiare colore molto velocemente. Sfrutta questa abilità per mimetizzarsi e per comunicare. Ha il corpo sacciforme, da cui si diramano otto tentacoli, muniti di una doppia fila di ventose (caratteristica che lo distingue dal moscardino che ha una sola fila di ventose). I tentacoli gli danno la capacità di effettuare rapidi spostamenti nell'acqua, con l'aiuto di un sifone che aspira o emana acqua a seconda del movimento da svolgere. Al centro degli otto tentacoli, sulla parte inferiore dell'animale, si trova la bocca dotata di un becco acuminato utilizzato dal mollusco per rompere conchiglie e carapaci. Il corpo è lungo 15-30 cm, i tentacoli invece sono lunghi in media 70-90 cm, ma in rari casi possono arrivare a 3 m. Generalmente i maschi sono più grandi delle femmine.

In cucina: se fresco, è consigliabile surgelarlo e poi sbatterlo con un batticarne per qualche minuto, per snervarlo. La cottura prolungata non può sostituire questo procedimento, ma piuttosto rende il mollusco più gommoso. Prima di cuocerlo è poi necessario pulirlo, privando la sacca di occhi e dente. Consecutivamente lo si sciacqua con acqua corrente e lo si fa cuocere (circa un'ora per ogni kg di peso). Prima di servirlo, togliere la pelle così da renderlo più digeribile. Se di sabbia, lavare con cura le ventose perché spesso contengono dei residui sabbiosi.

* i polipi sono animali acquatici (o una forma di essi) appartenenti al phylum degli Cnidari.

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

Alcuni molluschi

Cannolicchio

Caratteristiche: Il **cannolicchio** (*Solen marginatus*) o **cappalunga** è un mollusco bivalve, di cui ne esistono tre specie che hanno in comune la forma allungata della conchiglia. Come tutti i molluschi bivalvi, il **cannolicchio** è un organismo filtratore che, attraverso un sifone, filtra enormi quantitativi di acqua da cui trattiene il nutrimento e, se presenti, sostanze inquinanti: per cui se l'acqua da cui proviene è inquinata, probabilmente lo sarà anche il mollusco.
Habitat: vive da pochi metri a oltre 20 di profondità, su fondali sabbiosi in cui si infossa in posizione verticale. Questi animali scavano gallerie nella sabbia fino ad un metro di profondità, dove in caso di pericolo possono rifugiarsi.
Descrizione: sono caratterizzati da una conchiglia quadrangolare, liscia, poco solida, equivalve, tubiforme e tronca alle due estremità, anche di grandi dimensioni, di colore da marrone chiaro a giallo: da quella superiore fuoriescono i sifoni riuniti, dall'estremità inferiore sporge invece il piede, l'organo di movimento. Mediamente sono lunghi 12-15 cm, fino a 17 cm.
In Spagna è praticato l'allevamento, mentre in Italia è ancora totalmente pescato.
I cannolicchi sono venduti prevalentemente vivi (per verificarne la freschezza basta toccarne il piede, che dovrebbe ritirarsi prontamente).
In cucina: la porzione maggiore della parte commestibile del **cannolicchio** è il piede. Il cannolicchio è ottimo gratinato al forno o in insalate di mare oppure per condire la pasta.

Dattero di mare

Caratteristiche: mollusco bivalve della famiglia *Mytilidae*, il cui nome deriva da *lithos* (pietra) e *phagein* (mangiare), per la sua capacità di perforare le rocce per vivere al loro interno. La pesca dei datteri è severamente vietata perché invasiva e distruttiva nei confronti degli ambienti e dei litorali rocciosi che li ospitano oltre al rischio di estinzione della specie. I fondali più minacciati dalla distruzione connessa alla pesca del dattero sono gli ambienti litoranei di falesia calcarea, che coincidono spesso con la localizzazione di numerosi parchi o riserve marine. Il decreto n. 401 del 1998 ne vieta la vendita. A causa dei lunghi tempi di crescita, l'allevamento non è mai stato praticato, tuttavia da qualche tempo è stato messo in atto un progetto di allevamento in Puglia, che si occupa solo di "datteri bianchi", una varietà caratterizzata della crescita rapida.
Il **dattero di mare** fu considerato un cibo prelibato e succulento fin dai tempi dei Romani, che gli avevano attribuito un potere afrodisiaco.
Habitat: si insedia all'interno di rocce calcaree o conchiglie più grosse corrodendole mediante delle secrezioni acide che secerne da apposite ghiandole. Il **dattero di mare** vive all'interno di rocce calcaree che corrode tramite secrezioni acide. Il dattero di mare è diffuso in tutto il mondo: lo si trova soprattutto nei mari tropicali, nel Mediterraneo e nel Mar Rosso; più raro è invece nell'oceano Atlantico orientale.
Descrizione: caratterizzato da una conchiglia equivalve, dalla forma allungata e sottile, di colore bruno che ricorda, appunto, i datteri. La sua crescita è estremamente lenta, può raggiungere le dimensioni massime di 8-10 cm ed è stato calcolato che raggiunge la lunghezza di 5 cm dopo circa 15-20 anni; Nel corso del suo sviluppo il **dattero di mare** non cambia la conchiglia e la crescita di questa si può notare sottili striature che evidenziano le linee di accrescimento; le valve sono sottili, poco robuste e sono ricoperte da una membrana protettiva. Alle estremità, le valve sono fosforescenti, mentre l'interno è bianco perla con sfumature azzurrine.
In cucina: le sue carni vengono consumate principalmente crude, ma possono essere utilizzate per condire sughi o impiegate per zuppe.

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

Alcuni crostacei

Pannocchia o canocchia o cicala di mare

Caratteristiche: crostaceo della famiglia degli Squillidae. Altri nomi dialettali con cui viene chiamata sono: **cannocchiella**, **cecala** (Puglia); **canocia**, **canoccia** (Veneto); **astrea**, **cegala de mari** (Sicilia); **balestrin**, **sigà de maa** (Liguria); **cannocia**, **pannocchia** (Marche); **càmbara de fangu**, **solegianu de mari** (Sardegna). Il momento migliore per pescare la **cannocchia** è quello di luna piena, quando le sue carni sono ***piene*** e contengono il ***corallo,*** risultando così più gustose.
Descrizione: il corpo, lievemente schiacciato all'altezza dell'addome, è provvisto di numerose appendici atte alla raccolta del cibo, alla percezione tattile e al movimento; è provvisto di una corazza di colore madreperlaceo con riflessi rosati e con due caratteristiche macchie ovali bruno-violacee sulla coda simili ad occhi; ha forma allungata variabile dai 12 ai 20 cm. Una varietà particolare di canocchia è la ***Canocchia pavone***, così chiamata per gli sgargianti colori che la caratterizzano.
Habitat: vive ad una profondità che va dai 10 m ai 200 m sui fondali marini sabbiosi, fangosi costieri spesso in prossimità della foce dei fiumi o dello sbocco dei canali. È presente nel Mediterraneo (Adriatico e basso Tirreno) e nell'Atlantico orientale.
In cucina: le carni della canocchia sono tenere e pregiate, apprezzabili soprattutto nella stagione autunnale-invernale. Può essere impiegata per la preparazione sia di primi che di secondi. Ottima se preparata in zuppa, come primo, oppure cotta in sugo di pomodoro per preparare "Strozzapreti al sugo di canocchie". Come secondo piatto può essere scottata e condita con olio e limone, oppure si può cuocere in umido. È possibile consumare la canocchia anche cruda: in questo caso, non essendo facile sgusciarla per separare la corazza dalle carni, si può congelarla qualche ora prima, poi tagliarla lateralmente e infornarla per non più di 10 secondi a 200°C , sarà così più facile separare la corazza.
Si deve consumare fresca per evitare un processo di disidratazione rapida che svuota completamente l'animale pescato,è consigliabile pertanto acquistarla viva.

Gamberi

Caratteristiche: con il nome generico gambero si identificano diverse specie di crostacei acquatici, sia marini che di acqua dolce, appartenenti ad ordini differenti. il gambero vive nel Mediterraneo e nell'Oceano Atlantico. È reperibile tutto l'anno, in particolare i mesi primaverili.
Descrizione: crostacei decapodi, (con 10 zampe), di taglia medio-piccola a seconda della varietà. Il corpo, di lunghezza variabile, è suddiviso in tre parti: capo, torace e addome ed è coperto da una corazza dal caratteristico colore arancione. Il capo presenta due antenne che fungono da organi di senso. Nel torace (coperto dal carpace) e nell'addome sono presenti numerose appendici atte al movimento e al nutrimento. L'addome è divisa in sei segmenti che consentono al gambero di muoversi agilmente all'indietro.
Habitat: considerando il loro habitat si suddividono in:
- i ***gamberi di fiume***, che vivono in acque dolci ben ossigenate: questa specie viene chiamata *Astacus astacus* (famiglia degli asticidi) ed ha un aspetto molto simile a quello delle aragoste. Possono essere lunghi dai 2 ai 40 cm ed una delle tre paia di zampe che ha, comprende due grosse chele, utilizzate sia per cacciare prede che per scavare gallerie. A causa dell'inquinamento, queste specie sono in forte estinzione
- i ***gamberi di mare*** si distinguono da quelli di fiume sia per la morfologia che per le dimensioni maggiori rispetto a quello di fiume. Ha chele più poderose atte a rompere o afferrare le prede. Si trovano a largo della Turchia, dell'Inghilterra, della Francia, dell'Italia o e della Norvegia.

Tra le varietà più comuni vi sono:
- Il ***gambero imperiale***, o ***mazzancolla***: di colore grigio, di lunghezza variabile tra i 20 e i 30 cm.
- Il ***gamberone***: dal colore rosso, è di dimensioni più piccole rispetto alla mazzancolla, da cui si differenzia anche per un sapore più deciso.

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

Alcuni crostacei

- Il ***gamberetto***: di dimensioni notevolmente inferiori, circa 7 cm (i gamberetti oceanici possono superare i 60 cm di lunghezza). Di colore rosa o grigio, ha un sapore molto delicato. Il gamberetto si differenzia anche per altri particolari, tra cui l'assenza di chele. I gamberetti possono essere sia di mare che di fiume.

In cucina: I **gamberi** vengono utilizzati nella preparazione di primi e di secondi, quali spiedini, insalate, involtini. Possono essere cotti al vapore e aromatizzati con limone e prezzemolo, saltati in padella per pochi minuti o marinati.

mazzancolla
o gambero imperiale

I **gamberetti** vengono utilizzati soprattutto nelle **fritture**, in quanto hanno una corazza meno dura che quindi non necessita d'essere tolta. Possono essere serviti freddi come antipasto, accompagnati da maionese e prezzemolo. Le **mazzancolle** si prestano anche alla cottura alla griglia.

gamberetto

Sia i **gamberi** che i **gamberetti** sono molto delicati,vanno quindi consumati il prima possibile: in frigorifero non possono essere conservati per più di 24 ore, possono essere surgelati a circa -18°C.
Non vanno cotti a lungo, per evitare che la carne si asciughi e si indurisca.

Scampo

Caratteristiche: crostaceo simile all'astice ma di dimensioni inferiori. Spesso la richiesta di **scampi** è più della produzione e per questo, il prezzo di questo crostaceo può raggiungere picchi abbastanza elevati. Lo **scampo** viene anche chiamato **astice norvegese** (*Nephrops norvegicus*) poiché molto diffuso nelle coste della **Norvegia**. Una varietà si scampi che si distingue dal *Nephrops norvegicus* è quella dello **scampo del Pacifico**, conosciuto anche con il nome di **gambero marino**.
Gli **scampi** vengono venduti generalmente vivi; non devono rilasciare odori forti o strani (ad esempio d'ammoniaca).
Importante è controllare che la testa non sia più scura del normale: per capire se è fresco infatti il colore deve essere uniforme, prestando particolare attenzione all'addome che diventa verdastro nel caso in cui i suoi muscoli siano ormai molli.
Inoltre gli occhi devono essere gonfi e profondi, di colore nero brillante.
Descrizione: della stessa famiglia dell'astice, si distingue per le minori dimensioni, per la forma delle chele, lunghe e sottili, e per il diverso colore, che varia dal rosato al giallo e arancione con macchie bianche. Ha forma allungata con la parte anteriore più sviluppata e ricoperta di un carapace munito un paio di **chele** robuste armate di spine, per afferrare meglio le prede. Presenta un **rostro** laterale seghettato su cui si trovano gli **occhi**; è dotato inoltre di due paia di antenne (di cui due più sviluppate). Nella parte posteriore, formata da 6 segmenti mobili, ha invece la coda, aperta a ventaglio che lo **scampo** utilizza, insieme alle otto zampe, per muoversi.
In più, generalmente, il maschio, generalmente più grande della femmina (raggiunge i 25 cm di lunghezza, mentre la femmina è lunga non più di 10-15 cm), presenta due appendici appuntite sotto l'addome che costituiscono gli organi sessuali.
Habitat: vive su fondali marini e fangosi anche a notevole profondità, tra i 20 e gli 800 m, dove si pesca particolarmente tra primavera ed estate. Si nasconde generalmente in gallerie che scava a fondo, dalle quali esce nelle ore notturne per andare a caccia di vermi di cui si nutre. È comune nel Mediterraneo e nell'Atlantico orientale.
In cucina: lo **scampo** ha una carne molto delicata, morbida e gustosa. Può essere cucinato e servito in vari modi: utilizzato come antipasto, servito in insalate fredde o cocktail o come condimento di pasta o riso;può essere cotto alla griglia con guscio o senza guscio, oppure sgusciato, decapitato e fritto e servito come secondo piatto. Preferibile cuocerli interi, così per preservarne il sapore.

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

Alcuni crostacei

Astice

Caratteristiche: è il crostaceo più grosso del Mediterraneo: può raggiungere i 65 cm di lunghezza (gli esemplari comuni misurano dai 30 ai 40 cm) e i 6 kg di peso. Nelle varie regioni Italiane è conosciuto con nomi dialettali differenti, tra i quali i più noti sono: **Elefante di mare, Lupo di mare, Grillo de mar** (Venezia Giulia), **Astrice** (Puglie).

L'**astice** è più diffuso nell'oceano Atlantico, dove prende il nome di *Homarus americanus* (astice americano) ma si trova limitatamente anche nel Mediterraneo dove la sua denominazione è *Homarus gammarus* (**astice europeo**).

Nonostante le due varietà siano molto simili tra loro, quello europeo è ritenuto di migliore qualità.

La varietà detta **astice blu** per la presenza di sfumature azzurre è un prodotto molto raro, con ha dimensioni maggiori e una forma più affusolata, un sapore migliore e carni più tenere.

A causa dell'impossibilità di allevarlo, l'**astice** è un alimento molto **pregiato** e **costoso.** Viene venduto prevalentemente vivo ma anche surgelato.

Habitat: animale territoriale che predilige fondali marini dove può facilmente mimetizzarsi, vivendo attaccato alle rocce sottomarine, raramente abita sotto i 50 m, arriva tuttavia fino ad un massimo di 150. È presente nel Mar Mediterraneo ad ovest di Creta ed a nord-ovest del Mar Nero (non si trova nel Mar Baltico), nelle zone orientali dell'Oceano Atlantico, dalla Norvegia nord-occidentale fino alle Azzorre e al Marocco.

Descrizione: ha colore nero bluastro con riflessi giallastri sul dorso (che diventa rosso scarlatto con la cottura) e ventre chiaro Il corpo è ricoperto da una coriacea **corazza** che si divide in una parte anteriore, detta **cefalotorace**, ed una posteriore, detta **carapace**.

Il cefalotorace è caratterizzato da due grosse chele, una più grande ed una più piccola, per poter svolgere meglio compiti diversi, sono utilizzate per la difesa e l'attacco; due **pinze**, situate dietro alle chele, hanno la funzione di portare il cibo alla bocca; due paia di **antenne** filiformi, gli permettono di percepire le sensazioni tattili.

Il **carapace** è liscio al tatto, di colore molto scuro con riflessi giallognoli sul dorso; termina con una coda larga e corta, piuttosto piatta.

In cucina: la carne è meno raffinata di quella dell'aragosta, ma la sua preparazione in cucina è simile.

Si cuoce generalmente intero, gettandolo ancora vivo nell'acqua bollente: per evitare che contragga i muscoli in questa fase, viene spesso legato ad un piccolo asse di legno, fissando le chele al dorso.

In genere bisogna **scottare** l'astice per non più di 12 minuti, per evitare che la carne si indurisca.

Aragosta

Caratteristiche: l'Aragosta mediterranea è una specie protetta (**Convenzione di Berna**) allevata o pescata. Viene catturata in principalmente da marzo ad agosto.

Le specie dell'**aragosta** sono 32 circa, di cui 2 (la *Palinurus mauritanicus* con sfumature rosa e macchie chiare e la *Palinurus regius* dalla colorazione più tendente il verde) presenti nel Mediterraneo.

È apprezzata fin dall'antichità per la qualità delle carni, come testimoniano dei mosaici presenti nei vivai **pompeiani**

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

Alcuni crostacei

che raffigurano questo animale in diversi momenti, come ad esempio una scena di un'aragosta che lotta contro un polpo (suo nemico naturale).
Habitat: animale sedentario che vive in gruppi nei fondali rocciosi o algosidai 20 m fino ai 150 m di profondità. È diffusa nel mar Mediterraneo e nell'oceano Atlantico orientale.
Descrizione: di medie dimensioni, ha una lunghezza variabile tra i 20 e i 50 cm e può pesare fino ad 8 kg.
Il corpo è di forma sub-cilindrica è rivestito da una corazza resistente, di colore generalmente rosso con sfumature sul viola, che durante la crescita cambia diverse volte per ricrearne una nuova. È divisa in una parte anteriore, il carapace, particolarmente sviluppata, a sua volta l carapace è diviso suddiviso in cefalotorace anteriormente e addome formato da sei sezioni mobili (parte posteriore), con una colorazione da rosso-brunastro a viola-brunastro, cosparso di spine a forma conica. Anteriormente presenta due antenne più lunghe del corpo, ripiegate all'indietro, gialle e rosse a tratti, che hanno la funzione di organi sensoriali e di difesa; sulla fronte sono anche presenti due spine divergenti a V.
La coda ha la forma di un ventaglio. Possiede diverse gambe ma solo una parte vengono utilizzate per camminare. A differenza di altri crostacei (ad esempio granchio ed astice), non ha chele.
Durante tutta la sua vita non smette mai di crescere, ed è un animale piuttosto longevo, può infatti vivere anche fino a 70 anni.
In cucina: le **aragoste** generalmente e preferibilmente vanno acquistate vive, ciò ne garantisce la freschezza e ne preserva il sapore. La loro carne dal sapore delicato e gustoso, viene utilizzata per la preparazione di un sugo molto semplice (arricchito generalmente con vino bianco o prezzemolo) e per la preparazione di secondi piatti evitando di arricchirla di salse o condirla eccessivamente, per non coprirne il sapore.

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

Alcuni formaggi tipici italiani

Ricotta Romana DOP

Origini

Le origini della ricotta romana sono antichissime e riferimenti storici risalgono a Marco Porzio Catone che raccolse le norme che regolavano la pastorizia nella Roma repubblicana dove il latte di pecora aveva tre destinazioni: religiosa, come bevanda e la trasformazione in formaggi con l'uso residuo del siero per ottenere appunto la ricotta.

Caratteristiche

- Presenta un caratteristico sapore dolciastro.
- Viene prodotta nel territorio della regione Lazio, da razze ovine allevate nello stesso territorio e alimentate per il 10% con foraggio e per il 90% in pascolo.
- Al siero ottenuto da latte intero di pecora è consentita l'aggiunta di latte intero di pecora.
- Viene confezionata in cestelli tronco-conici di vimini, di plastica o di metallo con capacità massima di due chili, oppure avvolta in carta pergamena o sottovuoto.

Il vino da abbinare deve avere un bouquet fruttato, morbido, leggero, di struttura

Asiago DOP

Origini

Famoso formaggio dell'altopiano di Asiago che già dall'anno 1000 era rinomato luogo di pascolo di greggi, da cui si ricavava lana e formaggio.
Area di produzione sono le province di Vicenza, Trento, parte di Padova e Treviso.
Su ogni forma viene riportato il marchio consortile con indicato il numero del caseificio, la sigla della provincia e la scritta "Asiago" impressa sullo scalzo (la parte laterale della forma).

Caratteristiche

- formaggio a pasta dura, cotta di latte di vacca
- Prodotto in due tipi diversi: pressato (fresco) e d'allevo (stagionato)
- L'Asiago pressato è un formaggio da tavola grasso, semicotto, addizionato di sale, maturato 20-40 giorni. La crosta è sottile ed elastica, la pasta di colore bianco o leggermente paglierino, unita al taglio, con occhiatura irregolare e sapore tendente al dolce.
- L'Asiago allevo, formaggio da tavola che diventa mezzano (sapore dolce) con stagionatura da 3 a 5 mesi e vecchio (con sapore leggermente piccante) con stagionatura superiore ai 9 mesi. Con acidità naturale o indotta con fermenti. Semigrasso, a pasta dura, semicotto viene salato a secco o in salamoia leggera.
- L'Asiago d'allevo ha un gusto deciso che si abbina vini rossi di pregio.
- L'Asiago pressato, dal gusto più delicato, viene accompagnato di preferenza con vini bianchi o rosati.

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

Alcuni formaggi tipici italiani

Caciocavallo del Cilento

Origini
Formaggio tipico del Mezzogiorno

Caratteristiche
- Formaggio a pasta filata
- Stagionatura da 3-4 mesi a 1 anno
- Piccante o dolce a seconda del caglio usato
- Può essere affumicato a 40-50°c, con il fumo ottenuto dalla combustione di paglia e trucioli

I vini consigliati per l'abbinamento sono Cirò classico rosso, Aglianico del Vulture e Orvieto classico.

Taleggio D.O.P.

Origini
Prodotto in **Lombardia**, nelle province di Bergamo, Brescia, Como, Cremona, Milano, Pavia, in **Veneto** nella provincia di Treviso e in **Piemonte** nella provincia di Novara.
La zona di origine di questo formaggio, tuttavia, è la **Val Taleggio**, in provincia di Bergamo, dove il Taleggio viene prodotto addirittura da periodi antecedenti al X secolo quando gli allevatori iniziarono ad utilizzare il latte in eccesso per produrre questo formaggio che veniva fatto stagionare in grotte per poi essere scambiato con altri prodotti.

Caratteristiche
- Formaggio a pasta molle uniforme e compatta di colore bianco paglierino
- Prodotto esclusivamente con latte di vacca, intero.
- Ha un sapore dolce, leggermente aromatico
- La salatura è effettuata a secco e la maturazione avviene in 25-50 giorni.
- Forma di parallelepipedo quadrangolare,
- Crosta sottile e morbida, rosata;
- Pasta unita di colore da bianco a paglierino con percentuale di grasso minima del 48%.
- Ogni forma pesa da kg 1,7 a kg 2,2

Tipico formaggio da tavola, ottimo con la polenta, il Taleggio entra anche a far parte di numerose preparazioni gastronomiche.
Vini consigliati per l'abbinamento: Franciacorta Rosso, Oltrepò Pavese Pinot Nero, Piave Merlot, Rosso Piceno.

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

Grana Padano D.O.P.

Origini

L'origine del Grana Padano risale al Medioevo,quando le comunità monastiche iniziando a bonificare alcune zone della bassa pianura Padana adibite poi a pascoli per il bestiame da latte. Ciò indusse alla produzione di questo formaggio a pasta dura stagionato. Fu denominato "grana", per l'evidente granulosità della pasta. Viene prodotto nella provincia di Padova

Caratteristiche

- È ideale sia come formaggio da tavola che da grattugia
- Semigrasso a pasta dura, cotta ed a lenta maturazione
- Prodotto con latte di vacca la cui alimentazione base è costituita di foraggi verdi o conservati, proveniente da due mungiture giornaliere
- Riposato e parzialmente scremato per affioramento
- Ha forma cilindrica, con facce piane
- Peso da 24 a 40 kg per forma
- Diametro medio di 40 cm
- Crosta spessa con pasta colore bianco paglierino e struttura granulosa, che si spezza formando scaglie

Si accompagna a tutti i vini rossi di pregio, non molto invecchiati,ma anche ai vini bianchi e agli spumanti.
Servito come antipasto: Oltrepò Pavese, Riesling Italico spumante, Spumante Trentino.
Servito a fine pasto: Oltrepò Pavese, Barbera, Bonarda, Gutturnio, Teroldego Rotaliano.

Canestrato di Moliterno IGP

Origini

Formaggio tipico lucano fra i più rinomati, prodotto con latte proveniente da una vasta area della Basilicata che coincide con gli antichi percorsi della transumanza delle greggi. Questo formaggio si ottiene da latte ovicaprino proveniente da greggi allevate nei pascoli di sessanta comuni della Basilicata, per poi essere stagionato solo nei fondaci di Moliterno (dall'arabo funduq, ossia magazzino seminterrato) sono i tipici locali al pian terreno dei palazzi nobiliari di Moliterno in cui avveniva la stagionatura del formaggio.

Caratteristiche

- Formaggio a pasta dura
- Stagionato per almeno 60 giorni
- Formacilindrica a facce piane
- Sapore tendenzialmente dolce e delicato, che con la stagionatura evolve verso il sapore piccanti

Il Canestrato di Moliterno viene consumato come formaggio da tavola per la tipologia primitivo; da tavola o da grattugia per le tipologie stagionato ed extra.

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012

Pecorino sardo DOP

Origini

Con il termine pecorino si indica qualunque formaggio fatto con latte di pecora. In Italiane esistono una grande varietà caratteristici di particolari aree o di determinate razze ovine. Il **Pecorino sardo** ha una storia antica e la materia prima è il latte intero di pecora di razza sarda.
Viene prodotto nelle province di Cagliari, Nuoro, Oristano e Sassari.

Caratteristiche

- Formaggio a pasta bianca, compatta, a stagionatura variabile. Prodotto in due tipi diversi: il **Pecorino sardo dolce** e il **Pecorino sardo stagionato**. Il primo è caratterizzato da un gusto particolarmente delicato e mai piccante.
- Le forma sono cilindriche, con diametro di 15-18 cm e scalzo di 6-10 cm. Le forme dello stagionato hanno un peso superiore e possono arrivare a 4 chili
- Il peso è compreso tra 1 e 2,3 kg.
- La crosta è sottile, liscia, di colore bianco o paglierino tenue. Presenta un colore bruno nel pecorino stagionato
- La pasta è bianca, morbida, compatta o con rada occhiatura, durante la stagionatura diventa più consistente.
- Il sapore, ancora dolce e aromatico per le forme maturate fino a tre mesi, diviene leggermente piccante e caratteristico per i formaggi con più di otto mesi di stagionatura.

Sia il Pecorino sardo dolce che quello maturo sono ottimi formaggi da tavola. Quello stagionato è un ottimo formaggio da grattugia.

Vini consigliati per l'abbinamento - Pecorino sardo dolce: Vermentino di Gallura, Vermentino di Sardegna, Monica di Sardegna; Pecorino sardo stagionato: Cannonau di Sardegna, Mandrolisai, Velletri rosso, Brunello di Montalcino, Carignano del Sulcis Rosso.

Fontina DOP

Origini

Formaggio prodotto inValle da Aosta fin da tempi molto antichi, risalenti al XIII secolo. Al Consorzio di tutela compete la marchiatura ad inchiostro di ogni forma rispondente agli standard qualitativi previsti dalla legge.

Caratteristiche

- Formaggio a pasta morbida e dolce.
- Prodotto con latte ricavato da vacche di razza Pezzata Rossa e Pezzata Nera Valdostana, che deve essere lavorato al massimo entro due ore dalla mungitura.
- Le forme fresche vengono salate e poste nei locali di maturazione.
- La stagionatura dura in media 4-5 mesi, durante i quali il formaggio assume il suo tipico gusto dolce, delicato, e la consistenza morbida e fondente della pasta.
- Le forme sono cilindriche e appiattite (diametro 30-45 cm e altezza 7-10 cm) Il peso medio è 8-10 kg ma può raggiungere i 18 kg.
- La crosta è sottile e di colore variabile dal giallo ocra al marrone scuro.
- La pasta è molle, ma consistente ed elastica, di colore paglierino.
- Il sapore, dolce, presenta variazioni anche notevoli a seconda del grado di maturazione e dei pascoli di provenienza. È comunque sempre delicato e mai piccante o amaro.

Vini consigliati per l'abbinamento sono il Valle d'Aosta Chambave Rosso, il Valle d'Aosta Donnas, il Valle d'Aosta Nus Rosso e il Valle d'Aosta Pinot Nero.

Copyright © 2012 Clitt, Roma
Questo file è una estensione online del corso Matteo, Montagnese
QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA © CLITT 2012