



DIPARTIMENTO SICUREZZA ALIMENTARE



## Indice

Introduzione

Consigli per un'adeguata protezione dai raggi solari

“Picnic” in spiaggia

In mare nel rispetto delle regole

Numeri utili nelle emergenze

Alcune ricette tradizionali

Per saperne di più

## Introduzione

♪ “Con le pinne  
fucile ed occhiali ♪  
quando il mare  
e' una tavola blu ♪  
sotto un cielo  
di mille colori ♪  
ci tuffiamo  
con la testa all'ingiù...” ♪

(“Pinne fucile ed occhiali” di Edoardo Vianello)

Sono strofe ricche di ritmo e melodia quelle che da sempre allietano le vacanze dei turisti che prediligono il mare alla montagna, canzoni “senza tempo” selezionate come gioioso sottofondo nei jukebox dei villaggi turistici e dei lidi marini disseminati tra le meravigliose coste della nostra penisola.

Relax, divertimento, spensieratezza e abbronzatura rappresentano, infatti, i sospirati obiettivi di famiglie, di giovani coppie o comitive di amici, tutti comunemente impegnati a godersi le meraviglie delle nostre acque, il calore del sole e l'allegria delle notti d'agosto.

Ma scegliere di trascorrere le proprie ferie in spiaggia vuol dire innanzitutto “vivere il pianeta mare” e dunque essere ben coscienti di doverlo rispettare ed amare. Troppo spesso, invece, capita di vedere sulle spiagge bagnanti noncuranti della pulizia dello spazio occupato o del diritto dei propri vicini di ombrellone di concedersi la tanto agognata pace e serenità. Cartacce e cicche di sigarette semisepolte sotto i lettini, radio e registratori lasciati per ore a tutto volume, battaglie di racchettoni al di fuori dei luoghi consentiti e schiamazzi di ogni genere sono solo alcuni esempi di quanto messo in opera da persone del tutto ignare delle regole dell'educazione e del bon ton. Allo stesso modo, capita persino che tali atteggiamenti arrivino a minare sia l'altrui sicurezza, come nel caso delle moto d'acqua spinte all'impazzata tra i bagnanti e dei motori dei motoscafi accesi a meno di un metro dalla riva popolata dai bambini, che la propria salute, come quando si resta sdraiati l'intera giornata sotto il sole senza prendere le dovute precauzioni per proteggere pelle ed occhi.

Popolo di incoscienti o persone poco informate ?

La speranza è ovviamente quella di poter concludere che il problema sia legato alla mancanza di adeguate conoscenze e dunque di tutte quelle piccole ma basilari regole che, se rispettate, consentono ai “prodi villeggianti” di tornare a casa con una valigia piena di simpatici souvenir e di felici ricordi. Una corretta informazione su quanto si può o non si deve fare permette, del resto, di essere del tutto consapevoli delle proprie scelte ed azioni nonché di vivere il proprio tempo e il proprio spazio nel migliore dei modi.

Premesso, dunque, che il **Movimento Difesa del Cittadino** è un'associazione nata con l'obiettivo di tutelare il consumatore nonché di ampliarne le cognizioni attraverso un'azione mirata di informazione sugli argomenti che maggiormente lo coinvolgono ed interessano, scopo dell'iniziativa "**Mareinforma**" è di sensibilizzare le famiglie italiane, con particolare attenzione ai ragazzi, su quanto occorre fare per esporsi correttamente ai raggi solari, sulle regole da seguire quando si è in mare nonché sull'importanza di una corretta alimentazione con specifico riferimento all'acquisto e al consumo di prodotti ittici.

## Consigli per un'adeguata protezione dai raggi solari

Un vecchio detto recita: “la vanità è donna” eppure davanti ad un lettino posizionato in riva al mare sesso, età o carnagione sembrano perdere d'un tratto ogni importanza e tutto viene sacrificato in nome della possibilità di tornare in città tanto neri ed abbronzati da far invidia a chiunque ci incontri.

Il desiderio di assumere quello che molti impropriamente definiscono “il colore della salute” diventa, però, paradossalmente il primo pericolo per la salute stessa laddove ci si dimentica di attuare una serie di precauzioni volte ad eliminare il rischio di irritazioni cutanee, scottature, insolazioni, tumori della pelle e quant'altro.

Non a caso, del resto, i primi importantissimi consigli giungono proprio dalla “**Lega italiana per la lotta contro i tumori**” che così sintetizza quanto occorre fare quando ci si espone ai raggi solari:

- evitare l'eccessiva e ripetuta esposizione al sole ed evitare le scottature, soprattutto durante l'infanzia, che potrebbero aumentare il rischio di sviluppare un tumore della pelle da adulti;
- evitare di esporsi al sole nelle ore più calde della giornata (dalle 11.00 alle 16.00). Per i bambini, in particolare, usare quale protezione occhiali da sole, cappellini e magliette dai colori chiari;
- utilizzare creme protettive con filtro solare ad ampio spettro e con un alto fattore di protezione nei confronti dei raggi ultravioletti (UVA e UVB). Le creme protettive dovrebbero essere applicate spesso e con cura. Le creme autoabbronzanti non hanno nessun effetto protettivo;
- le lampade o i lettini solari, che molti utilizzano prima di andare in vacanza per farsi l'abbronzatura, non sempre proteggono dalle scottature e possono causare danni alla pelle;
- è opportuno controllare periodicamente i propri nei, prestando attenzione ai segnali d'allarme; consultare un medico di fiducia e/o un dermatologo: se si hanno più di cento nei; se un neo cambia forma, dimensione, colore o se si mette stranamente a sanguinare; se si nota un neo irregolare per forma e per colore, maggiore di sei millimetri di diametro o se un neo è insorto improvvisamente in età adulta; se si sono presentati in famiglia casi di melanoma.

(fonte: [www.legatumori.it](http://www.legatumori.it))

Oltre a questi suggerimenti ve ne sono anche altri che sarebbe bene tenere sempre a mente.

Infatti:

- la protezione degli occhi è necessaria quanto quella della pelle: durante l'esposizione al sole è fondamentale proteggere i propri occhi con lenti sufficientemente scure da consentire di guardare il sole senza fastidio. Gli occhiali utilizzati devono in sostanza avere delle lenti di qualità schermate per le radiazioni UV; a ciò si aggiunga che l'uso di tali occhiali evita, tra l'altro, di strizzare continuamente gli occhi producendo così il temuto effetto a "zampe di gallina";
- le scottature si prendono anche quando ci si tuffa in mare: qui il sole si sente di meno ma scotta di più in quanto l'acqua raddoppia l'effetto dei raggi, che penetrano fino a un metro di profondità con un'intensità del 60%;
- mai sottovalutare i campanelli di allarme delle irritazioni cutanee: una sensazione di caldo eccessivo, di pizzicore diffuso e di forte sete sono avvisaglie che ci si sta per scottare e si deve quindi evitare l'esposizione per qualche giorno;
- correre sulla spiaggia è un bel modo per cominciare la giornata: meglio infatti farlo la mattina presto che la sera dopo il tramonto in quanto aumenta la dilatazione dei vasi sanguigni e quindi la flogosi;
- attenzione all'assunzione dei farmaci: antibiotici, antinfiammatori e antistaminici possono provocare fenomeni di fotosensibilità che macchiano la pelle con chiazze scure;
- occhio al "fai da te": intingoli fatti in casa a base di succhi di carote o anguria, emulsioni di olio e limone o spruzzate di birra, solo per citare gli esempi più noti, non solo non contribuiscono ad una migliore abbronzatura ma, essendo privi di filtri solari, provocano ustioni e problemi alla pelle;
- evitare il trucchi e profumi: per quanto si voglia apparire affascinanti e belli in costume da bagno ci si deve ricordare di evitare trucchi in viso e profumi sul corpo onde evitare macchie sulla pelle o reazioni allergiche.

## “Picnic” in spiaggia

Molto spesso in riva al mare ci si imbatte in famiglie impegnate ad organizzare o a prenotare nei ristoranti degli stabilimenti privati pranzetti a base di pasta al forno, lasagne con il ragù di carne, timballi di ogni tipo, salsicce cotte sulla brace, bracioline di maiale, cotolette e, per non farsi mancare proprio nulla, enormi porzioni di patatine fritte.

Pur non essendo difficile immaginare quanta acquolina in bocca possano suscitare i profumi provenienti da tali squisitezze, occorre comprendere cosa potrebbe però provocare un simile pasto ad un organismo già sufficientemente stremato dalle altissime temperature estive o dai bagni in acque non sempre tiepide quando non addirittura gelide perché attraversate da correnti fredde.

Ecco allora che, nel momento in cui si decide che è giunto il momento di metter al bando i cibi grassi, eccessivamente lavorati o di difficile digestione si possono prendere in considerazione delle valide alternative per allietare la propria pancia. Preso atto che per aumentare la protezione naturale della pelle e vivere meglio l'estate si devono innanzitutto consumare vitamine **C**, **E** ed **A**:

- per dissetarsi quando si è in spiaggia ci si può concedere spremute di frutta o agrumi, centrifugati di verdure (in special modo carote) e frullati di frutta gialla (pesche, albicocche, meloni, mango e papaia); al contrario, dovrebbero essere messi al bando alcolici e super alcolici entrambi da sostituirsi con abbondanti bicchieri d'acqua naturale;

- se si vuole, invece, consumare un pasto leggero si può scegliere una macedonia di frutta, una fetta di anguria o un gelato misto alla frutta, possibilmente senza l'aggiunta di panna montata; un'ottima alternativa è anche rappresentata da toast a base di prosciutto o da tramezzini ripieni con il pomodoro e la mozzarella, con il tonno e il pomodoro o, ancora, con gli spinaci e la mozzarella;

- e se proprio, infine, non si riesce ad evitare di mettersi seduti di fronte ad una tavola imbandita di tutto punto, si potrà per lo meno limitare le proprie pretese ad un bel pesce cotto alla griglia e condito con un filo d'olio extravergine d'oliva e qualche goccia di limone, ad un piatto di insalata fresca o ad una grigliata di verdure di stagione.

Per coloro i quali l'unico motivo che li separa dallo scegliere un menù a base di pesce, anche laddove si è dotati di mini appartamenti con angolo cottura all'interno dei villaggi turistici prescelti per le proprie vacanze e dunque della possibilità di cucinare i propri piatti, è la scarsa conoscenza dei prodotti ittici allora è utile ricordare che per capire se quanto si sta acquistando è un pesce davvero fresco la prima regola è quella di studiarne con un minimo di attenzione le

caratteristiche principali ovvero quelle identificabili a prima vista anche senza essere degli esperti:

- ✓ **aspetto generale:** brillante, metallico iridescente
- ✓ **odore:** gradevole e non troppo forte (deve suscitare nell'olfatto il ricordo del profumo del mare)
- ✓ **struttura del corpo:** rigida e arcuata
- ✓ **squame:** ancora ben aderenti
- ✓ **pelle:** dal colore vivo, cangiante
- ✓ **carne:** compatta ed elastica, bianca o rosea
- ✓ **costole e colonna:** aderenti alla parete dell'addome e ai muscoli dei dorsi
- ✓ **occhio:** sporgente
- ✓ **pupilla:** nera
- ✓ **cornea:** trasparente.

Viceversa, quando ciò che si vorrebbe portare in tavola non è più un pesce fresco, esso avrà un odore sgradevole, i colori della pelle piuttosto spenti, il corpo molle, le branchie giallastre e mucolattiginose, l'occhio infossato nell'orbita con la cornea lattiginosa e la pupilla grigia, le squame e le costole non aderenti ed un aspetto generale piuttosto smorto !

Il pesce fresco una volta portato a casa va comunque sviscerato e conservato nella zona più fredda del frigorifero per essere poi consumato entro le 24 ore successive all'acquisto.

(fonte: [www.carabinieri.it](http://www.carabinieri.it))

In ogni caso, nel leggere i cartellini esposti sui banchi dei mercati destinati alla vendita al dettaglio del pesce, occorre assicurarsi che vi siano le tre informazioni obbligatorie previste dall'**art. 4 del Regolamento CE 104/2000, entrato in vigore il 1° gennaio 2002**, ovvero:

- **la denominazione commerciale della specie**, cioè il nome comune o scientifico del prodotto in vendita;
- **il metodo di produzione** (es: “prodotto della pesca...”, oppure “prodotto della pesca in acque dolci...”, oppure “prodotto di acquicoltura...”); in particolare è obbligatorio evidenziare se il pesce è stato allevato o catturato in mare. E' consentito omettere il metodo di produzione solo in quei casi in cui non vi siano dubbi sulla provenienza del pesce dalla pesca in mare (es: sardine, acciughe e sgombri), insomma per il nostro “pesce azzurro”;
- **la zona di cattura** (Mar Mediterraneo, Mar Nero, Oceano Indiano, zone diverse dell'Atlantico, etc).

**Le sanzioni previste**, in caso di omessa indicazione della denominazione commerciale, metodo di produzione e zona di cattura, vanno da **€516,00 a €3.098,00**.

## In mare nel rispetto delle regole

Non vi è estate durante la quale leggendo i giornali non troviamo elencati resoconti di cruenti incidenti e terribili disavventure che hanno come protagonisti proprio i turisti del mare. Che si tratti di vittime di motoscafi e acquascooter o di nuotatori poco accorti, fatto sta che spesso per evitare problemi basterebbe davvero poco come, ad esempio, seguire i consigli della Capitaneria di Porto – Guardia Costiera da sempre impegnata a vegliare sulla sicurezza delle nostre coste. Proprio a loro si deve, del resto, il “Decalogo del bagnante” che così recita:

1. Non fare il bagno se non sei in perfette condizioni psicofisiche;
  2. Anche se sei un buon nuotatore non forzare il tuo fisico;
  3. Dopo una lunga esposizione al sole entra in acqua gradualmente;
  4. Lascia trascorrere almeno tre ore dall'ultimo pasto prima di fare il bagno;
  5. Non entrare in acqua quando è esposta la bandiera rossa;
  6. Se non sai nuotare bagnati in acque molto basse;
  7. Non allontanarti oltre i gavitelli che delimitano la zona di sicurezza per la balneazione;
  8. Non allontanarti dalla spiaggia oltre i 50 m. usando materassini, ciambelle, galleggianti o piccoli canotti gonfiabili;
  9. Evita di tuffarti dagli scogli;
  10. Osserva quanto previsto nelle ordinanze per la disciplina delle attività balneari, in particolare:
    - non recare disturbo alla quiete dei bagnanti (schiamazzi, giochi, radio a volume elevato);
    - non portare animali sulla spiaggia, ad eccezione delle zone ove espressamente previsto;
    - non montare tende, accendere fuochi, campeggiare sulla spiaggia.
- (fonte: [www.guardiacostiera.it](http://www.guardiacostiera.it))

Gli amanti degli sport d'acqua dovrebbero inoltre essere consapevoli del fatto che:

### In acquascooter

per guidare l'acquascooter occorre:

- possedere la patente nautica;
- indossare sempre e far indossare al passeggero una muta galleggiante o una cintura di salvataggio;
- usare gli appositi corridoi di lancio per la partenza ed il rientro, procedendo a lento moto (non oltre 3 nodi) e tenendo il tubo di scarico sotto il pelo dell'acqua;
- navigare solo di giorno, dopo aver verificato le condizioni del mare e del tempo, tra la distanza minima e massima dalla costa stabilita dall'Ordinanza della locale Capitaneria di Porto.

### In Windsurf

per usare il windsurf si deve:

- indossare sempre la cintura di salvataggio;
- usare gli appositi corridoi di lancio;
- rispettare, per la navigazione, i limiti stabiliti dalle ordinanze della locale Capitaneria di Porto;
- informare familiari o amici in merito alla navigazione da effettuare, indicando l'orario previsto per il rientro.
- non navigare per troppo tempo con il vento in poppa o nella stessa direzione se si è inesperti e non si conoscono le varie andature;

- se non si riesce più a rientrare, lasciare la vela in acqua in modo da rallentare lo scarroccio, sdraiarsi sulla tavola, cercare di richiamare l'attenzione di altri e attendere i soccorsi.

## **Sci Nautico**

per praticare lo sci nautico è necessario:

- praticarlo nelle ore diurne e in condizioni meteomarine (tempo e mare) buone;
- la distanza dalla costa deve essere:
  - oltre 200 metri dalla linea batimetria (profondità del mare) di m. 1.60 se la costa è sabbiosa;
  - oltre 100 metri dalle coste a picco sul mare;
- la distanza tra sé stessi ed il natante che traina non deve essere inferiore a 12 metri;
- il conduttore deve essere sempre munito della patente nautica anche se la potenza del motore non lo richiede. A bordo, oltre il conduttore, deve esservi altra persona esperta di nuoto;
- l'unità deve avere le dotazioni di sicurezza previste dal regolamento in relazione alla distanza dalla costa ove si svolge la navigazione. Inoltre deve essere munita di un sistema di aggancio e rimorchio e di un ampio specchio retrovisore convesso.

Le modalità per esercitare lo sci nautico sono indicate nell'ordinanza dell'Autorità Marittima locale.

## **Pesca subacquea sportiva**

infine, per quanto riguarda la pesca subacquea sportiva essa può essere effettuata solo nelle ore diurne e senza l'uso di apparecchi ausiliari di respirazione osservando le prescrizioni sotto indicate ed eventuali altre indicate nelle Ordinanze della locale Autorità Marittima:

- distanza superiore a 500 metri dalle spiagge frequentate da bagnanti;
- distanza superiore a 100 metri da reti da posta;
- età minima per praticare la pesca con fucile subacqueo: 16 anni;
- divieto di transitare in zone frequentate da bagnanti con arma subacquea carica;
- segnalazione con galleggiante provvisto di una bandiera rossa con striscia diagonale bianca visibile a 300 metri; se è presente un mezzo nautico di appoggio, la bandiera va issata su di esso;
- il subacqueo non si deve allontanare oltre i 50 metri dalla bandiera segnaletica;
- divieto di raccogliere corallo, molluschi e crostacei.

(fonte: [www.guardiacostiera.it](http://www.guardiacostiera.it))

**118** – Emergenza sanitaria

**1530** - Emergenza in mare

(numero di emergenza completamente gratuito del Corpo delle Capitanerie di Porto)

**113** – Soccorso di pubblica emergenza

**112** – Carabinieri

**115** – Vigili del fuoco

**1515** – Emergenza ambientale

(Corpo Forestale dello Stato)

## Alcune ricette tradizionali

### ABRUZZO

#### SCAPECE ALLA VASTESE

##### **Dosi per 5 persone:**

1,500 kg di pesce da taglio (razza o palombo); 1 litro di aceto bianco forte; 1/2 grammo scarso di fili di zafferano; un poco di farina; olio d'oliva; sale.

##### **Preparazione:**

Tagliato il pesce a pezzi uguali, lo si infarina e lo si fa dorare in padella con l'olio bollente. Quindi lo si scola su carta assorbente e lo si sala. A questo punto si scalda l'aceto in una pentola non metallica; si prepara lo zafferano facendo seccare i fili e poi tritandoli e si versa lo zafferano tritato nell'aceto bollente, tolto però dal fuoco. Disposti i pezzi di pesce fritto, a strati, in una pirofila e versatavi sopra la miscela di aceto e zafferano, in modo da ricoprirli completamente, si fa macerare per 24 ore. Lo "scapece" così ottenuto si potrà servire sgocciolato come antipasto e lo si potrà conservare per venti-trenta giorni in frigorifero. (fonte:<http://abruzzoweb.it/svast.php>)

### CALABRIA

#### INSALATA DI STOCCO DI MAMMOLA

##### **Dosi:**

1 Kg di "Stocco di Mammola" spugnato, olio d'oliva, aglio, prezzemolo, limone.

##### **Preparazione:**

Sbollentato per un minuto lo stocco crudo lo si sbriciola e lo si fa raffreddare. Quindi lo si condisce con olio crudo, prezzemolo, aglio tritato, limone e a piacere peperoncino a pezzetti. La ricetta ultimata può essere servita sia come antipasto che come secondo piatto. (fonte: [www.cookaround.com/cucina/regionale/calabria](http://www.cookaround.com/cucina/regionale/calabria))

### CAMPANIA

#### ALICI MARINATE CON SAPORI DELL'ORTO

##### **Dosi per 4 persone:**

400 gr di alici fresche, un cetriolo, un mazzetto di rucola, 6 ravanelli, insalata riccia, aglio, limone, olio extravergine d'oliva, sale, pepe in grani.

##### **Preparazione:**

Pulite le alici, staccandogli la testa, aprendole a libro lungo il ventre e spinandole, le si dispone in un piatto, le si condisce con il succo di un limone, un pizzico di sale, il pepe macinato, le fettine di aglio, un po' di olio e le si lascia marinare al fresco, coperte per almeno 4 ore. Puliti anche gli ortaggi (cetriolo, rucola, ravanelli, insalata riccia), si condiscono con l'olio, il sale, un pizzico di pepe ed il succo di un limone e si servono su un piatto con accanto le alici. (fonte:[www.campaniafelix.it/cf\\_cucina/antipasti/alici\\_marinate.htm](http://www.campaniafelix.it/cf_cucina/antipasti/alici_marinate.htm))

## EMILIA ROMAGNA

## ACQUADEL (ACQUADELLE)

### **Dosi:**

Acquadelle, sale, pepe, olio.

### **Preparazione:**

Lavate bene le acquadelle, si tolgono dal granatello alcuni fili del pennacchio della saggina e li si infilano negli occhi ai pesciolini facendone una o più filze. Dopodiché i pesciolini si salano, si pepano e si cuociono sulla graticola girandoli ora da una parte ora dall'altra. Una volta cotti infine si oliano. (fonte: [www.abccesenatico.com](http://www.abccesenatico.com))

## FRIULI VENEZIA GIULIA

## BRODETO

### **Dosi:**

200 gr di ghiozzi, 200 gr di scorfano, 250 gr di sampietro, 250 gr di rombo, 250 gr di coda di rospo, 250 gr di triglia, 300 gr di pomodorini, olio extra vergine di oliva, 1 spruzzo di aceto, vino bianco, 1 spicco d'aglio, sale.

### **Preparazione:**

Una volta puliti e lavati i ghiozzi e gli scorfani si mettono in un tegame con i pomodorini tagliuzzati, si salano e vi si aggiunge 1 lt di acqua. Cotti i pesci a fiamma moderata, si passa la loro polpa e la si unisce al brodo filtrato. Si fa quindi insaporire lo spicchio d'aglio nell'olio, vi si uniscono a soffriggere gli altri pesci puliti, si spruzza il tutto con aceto e vino bianco e si porta a cottura bagnando con il brodo di pesce preparato in precedenza. A fine cottura si unisce il brodo rimasto, si riporta ad ebollizione e si serve. (fonte: [www.buonissimo.org](http://www.buonissimo.org))

## LAZIO

## BUCATINI ALLE ALICI

### **Dosi:**

400 gr di pomodori, 320 gr di bucatini, 50 gr di olive nere denocciolate, olio extravergine di oliva, 2 filetti di alici, 1 spicco di aglio, un pezzetto di peperoncino, 1 cucchiaio di capperi, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, sale e pepe.

### **Preparazione:**

Versato l'olio in un recipiente basso non troppo largo vi si unisce l'aglio e un pezzetto di peperoncino e si cuoce per due minuti ad intensità medio-alta. Eliminato l'aglio e il peperoncino, si aggiungono i pomodori, le alici, i capperi e le olive spezzettate e si cuoce alla massima intensità per sei minuti. A fine cottura si aggiusta il tutto di sale e si unisce ai bucatini scolati al dente e il trito di prezzemolo. (fonte: [www.buonissimo.org](http://www.buonissimo.org))

## LIGURIA

## ZUPPA DI PESCE ALLA LIGURE

### Dosi:

2 kg di pesce misto (grongo, scorfano, cappone, palombo, totani, seppie, moscardini, arselle, eccetera), 2 spicchi d'aglio, un ciuffo di prezzemolo, qualche foglia di basilico, un bicchiere di vino bianco secco, qualche fetta di pane tostato, 400 g di pomodori maturi, un bicchiere d'olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

### Preparazione:

Puliti i pesci, tagliando i più grossi a pezzi, si puliscono anche i molluschi e i frutti di mare, riducendo i primi a strisce o a pezzetti. Si sbucciano quindi i pomodori, privandoli dei semi e facendoli a pezzi, e si tritano insieme il prezzemolo e l'aglio. In un tegame si mette a scaldare i frutti di mare finché le valve si apriranno, si scolano e si tiene da parte il loro liquido, dopo averlo filtrato. A questo punto si soffrigge nell'olio l'aglio e il prezzemolo tritati e vi si unisce i molluschi e per farli insaporire qualche minuto. Dopodiché si aggiunge anche il vino e si fa cuocere a fuoco vivace per 15 minuti, eventualmente bagnando con parte del liquido dei frutti di mare, vi si amalgamano i pomodori e si prosegue la cottura altri dieci minuti mescolando e, se necessario, aggiungendo altro liquido. Dopo aver unite al tutto i pesci, si lascia sul fuoco per 10-15 minuti. Infine, si sala, si pepa, si aggiungono i frutti di mare con i gusci, si cosparge col basilico spezzettato con le mani e si mescola delicatamente.

Dopo 5 minuti si toglie la zuppa dal fuoco e si serve nei piatti fondi individuali, ponendo le fette di pane sul fondo. (fonte: [www.pestogenovese.com/servizi/ricette/zuppa\\_di\\_pesce.htm](http://www.pestogenovese.com/servizi/ricette/zuppa_di_pesce.htm))

## LOMBARDIA

## FRITTURA DI ALBORELLE

### Dosi per 4 persone:

800 gr di Alborelle, 50 gr di farina bianca, olio di oliva, sale e limone

### Preparazione:

Una volta squamate ed eviscerate le Alborelle, si lavano e si asciugano con un canovaccio, si passano nella farina e si friggono in abbondante olio di oliva bollente; quindi si depositano su un foglio di carta assorbente e si salano. Infine, si servono su un piatto da portata riscaldato e guarnito con fettine di limone. (fonte: [www.buonalombardia.it](http://www.buonalombardia.it))

## MARCHE

## FILETTI DI TROTA AFFUMICATI

### Dosi:

Trota fresca

### Preparazione:

Una volta eviscerata, decapitata e spinata la trota, la si deve mettere sotto sale aromatizzato con alloro, ginepro e coriandolo per circa dieci ore. Successivamente si pone in forno per circa

un'ora e mezza per l'affumicatura a caldo; si lascia infine raffreddare, si toglie la pelle, si taglia la trota in filetti e si mette sotto vuoto. (fonte: [www.paginegolose.it](http://www.paginegolose.it))

## **MOLISE**

## **BACCALA'**

### **ARRACANATO**

#### **Dosi per 4 persone:**

500 gr di baccalà ammollato, 250 gr di mollica di pane, 200 gr di noci, 50 gr di uva passa, 100 gr di olive nere, 50 gr di zucchero, 100 gr di olio di oliva, vino, alloro e sale.

#### **Preparazione:**

Dopo aver fatto ammolare il baccalà in acqua per alcuni giorni, si taglia a piccoli pezzi e si mette in un recipiente con dell'olio. Si prepara poi un impasto con la mollica di pane tritata, le noci, l'uva passa, le olive, un po' di zucchero e si mette nel recipiente alternandolo a strati con il baccalà e l'olio. Si depone infine il recipiente (chiuso) nel camino e si ricopre totalmente con la brace; durante il periodo di cottura, che può variare dai 30 ai 45 minuti, si deve cospargere di tanto in tanto la pietanza con una miscela di olio e vino ed aggiungere qualche foglia di alloro.

(fonte: [www.comunitamontanamolisecentrale.it/sapori\\_della\\_terra.htm](http://www.comunitamontanamolisecentrale.it/sapori_della_terra.htm))

## **P. A. TRENTO**

## **ZISAM**

#### **Dosi:**

1 kg di Alborelle, olio extravergine di oliva, 3 cipolle, 2 spicchi di aglio, rosmarino, alloro, salvia, odori, 1 bicchiere di aceto, 1 bicchiere di vino aromatico, sale e pepe.

#### **Preparazione:**

Pulite le Alborelle, si mettono a friggere nell'olio extravergine di oliva; una volta tolte dall'olio, in esso si mettono le cipolle sottilmente tagliate, l'aglio, il rosmarino, l'alloro, la salvia e gli altri odori; si aggiungono quindi il sale e il pepe e, quando tutto è indorato, si aggiungono vino e aceto; si lascia bollire per circa quindici minuti, si versa la marinata ottenuta sulle Alborelle e si lascia raffreddare il tutto. Quando si serve (lo si può anche conservare in un vaso ermetico per più giorni), si può accompagnare con polenta fresca (se il piatto è caldo) o abbrustolita (se si serve freddo).

(fonte: [www.trentinointavola.it](http://www.trentinointavola.it))

## **PIEMONTE**

## **FILETTO DI TROTA IN CARPIONE**

#### **Dosi per 8 persone:**

1 trota salmonata di circa 1,5 kg, ½ cipolla, 10 foglie di salvia, 50 gr di burro, 1 cucchiaio di farina, 150 gr di vino bianco, 50 gr di aceto di vino rosso, sale.

#### **Preparazione:**

Per preparare questa ricetta occorre sfilettare la trota e dividerla in otto tranci; questi ultimi si mettono quindi a soffriggere con il burro, la cipolla e la salvia; una volta tolti i tranci dal fuoco li si tiene in caldo mentre nel soffritto di cottura si stempera la farina con il vino bianco e l'aceto e si fa prendere il bollore per due-tre minuti, fintanto che la salsa non si sarà addensata; alla fine si passa la salsa al setaccio, la si aggiusta di sale e la si utilizza per condire la trota. (fonte: [www.piemondo.it](http://www.piemondo.it))

## **PUGLIA**

### **ALICI MARINATE**

#### **Dosi:**

400 gr. di alici, aceto di vino bianco, aglio, alloro, farina, sale, pepe, olio d'oliva, pan grattato, pecorino grattugiato, prezzemolo ed acqua.

#### **Preparazione:**

Una volta lavate le alici, si infarinano e si friggono; quindi si rosolano a fuoco lento 6 cucchiaini di olio d'oliva, aglio, alloro e l'aceto di vino bianco facendo bollire il tutto per circa cinque minuti, si versa il composto ottenuto sulle alici e si lascia a riposare per qualche ora prima di servire. (fonte: [www.cookaround.com](http://www.cookaround.com))

## **SARDEGNA**

### **SPAGHETTI ALLA BOTTARGA**

#### **Dosi:**

400 gr di spaghetti, 100 gr di bottarga di muggine, 4 cucchiaini di olio extravergine, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, qualche goccia di succo di limone, sale e pepe

#### **Preparazione:**

Tagliata la bottarga sottilmente la si mette in una ciotola a marinare con olio per circa due ore; quindi si trasferisce il recipiente con la bottarga sul fuoco e, scaldandola a bagnomaria, la si schiaccia; infine si lessano gli spaghetti, scolandoli quando sono ancora "al dente", e si condiscono con la bottarga, il succo di limone, il prezzemolo ed il pepe. (fonte: [www.buonissimo.org](http://www.buonissimo.org))

## **SICILIA**

### **PESCE SPADA ALLA SICILIANA**

#### **Dosi per 2 persone:**

2 fette di pesce spada, 200 gr di pomodorini maturi, 1 spicco di aglio, 1 costa di sedano, 1 cipolla, peperoncino e prezzemolo tritato quanto basta.

#### **Preparazione:**

Pelati i pomodorini in acqua bollente, si mette l'aglio schiacciato a soffriggere in una padella con l'olio e vi si aggiungono i pomodorini privati dei semi, la cipolla e il sedano battuti finemente per cinque minuti; si uniscono quindi le fette di pesce spada a cuocere per altri sette-otto minuti e infine si sistema il tutto su un piatto e lo si cosparge di prezzemolo fresco tritato. (fonte: [www.gamoto.net](http://www.gamoto.net))

## TOSCANA

### ANGUILLA SFUMATA

#### **Dosi per 4 persone:**

500 gr di anguille sfumate, olio di oliva

#### **Preparazione:**

Una volta tagliate a piccole trance le anguille si fanno soffriggere in un tegame con olio di oliva e si servono in tavola con vino rosso. (fonte: [www.orbetellopesca.it](http://www.orbetellopesca.it))

## UMBRIA

### ANGUILLE ALLO SPIEDO

#### **Dosi per 6 persone:**

1 kg di anguille, 3 cucchiaini di aceto, ½ bicchiere di olio extravergine di oliva, alloro, 1 limone, sale e pepe.

#### **Preparazione:**

Per preparare questo piatto si devono lavare le anguille in acqua fredda, scuoiarle, tagliarle a pezzi e metterle a marinare con olio, aceto, sale e pepe; si infilzano quindi i pezzi di anguilla in uno spiedo, inserendo tra un pezzo e l'altro le foglie di alloro, e si arrostitisce il tutto sulla brace bagnando di tanto in tanto con la marinata; alla fine, gli spiedini si servono su un piatto contornati da spicchi di limone. (fonte: [www.clubamantitrasimeno.it/cucina.htm](http://www.clubamantitrasimeno.it/cucina.htm))

## VENETO

### SEPIE IN UMIDO ALLA

#### VENETA

#### **Dosi per 4 persone:**

400 gr di seppie, 1 spicchio di aglio, 1 foglia di lauro, qualche fettina di limone, salsa di pomodoro quanto basta, 1 bicchierino di Marsala secco, olio, sale e pepe.

#### **Preparazione:**

Dopo aver pulito le seppie, le si deve tagliare a tocchetti e soffriggere in una teglia con dell'olio e lo spicchio d'aglio (quest'ultimo andrà tolto dopo la prima coloritura); si aggiungono poi un pizzico di sale, il pepe, la foglia di lauro e le fette di limone e si lascia insaporire il tutto; infine si versa nel composto la salsa di pomodoro e il Marsala secco e si lascia cuocere a fuoco basso finché le seppie non si saranno intenerite ed il sughetto addensato. (fonte: [www.buonissimo.org](http://www.buonissimo.org))

## Per saperne di più

[www.carabinieri.it](http://www.carabinieri.it)  
[www.guardiacostiera.it](http://www.guardiacostiera.it)  
[www.ipsema.it](http://www.ipsema.it)  
[www.legatumori.it](http://www.legatumori.it)  
[www.politicheagricole.it](http://www.politicheagricole.it)

**Dossier a cura di:** Laura Ferraioli

**Con la collaborazione di:** Marco Dal Poz e Silvia Biasotto

*Il “Dipartimento Sicurezza Alimentare” del Movimento Difesa del Cittadino opera per orientare il cittadino nell’acquisto e nel consumo di prodotti alimentari sicuri, migliorare il livello di conoscenza dei consumatori sui soggetti pubblici e sui controlli relativi alla sicurezza dei prodotti alimentari, fornire strumenti conoscitivi atti ad un consumo consapevole.*