

Franco Bertozzi

## La cucina di bordo

Come allestire e attrezzare la cucina di una imbarcazione da diporto, stivare la cambusa e conservare gli alimenti in navigazione. Le pietanze più adatte in mare, 250 ricette veloci e pratiche ma anche gustose e nutrienti



*A mia madre Norma  
i cui piatti erano come il suo sorriso: indimenticabili*

© 2009 Nutrimenti srl

Prima edizione novembre 2009  
**www.nutrimenti.net**  
via Marco Aurelio, 44 – 00184 Roma

Fotografie di Franco Bertozzi

La casa editrice rimane a disposizione di chiunque possa rivendicare i diritti delle immagini per le quali non si è riusciti a risalire all'autore.

Art director: Ada Carpi  
ISBN: 978-88-95842-37-0

<b>Introduzione</b>	pag. 11	<b>Il locale cucina</b>	pag. 27
<b>Aspetti della vita di bordo</b>	pag. 15	Dove allestire la cucina	pag. 27
Dalla crociera estiva alla lunga navigazione: l'ambiente e l'alimentazione	pag. 15	Come realizzare una cucina	pag. 27
I fattori meteorologici e l'umore dell'equipaggio	pag. 15	Il lavello	pag. 30
L'isolamento e la vita in equipaggio	pag. 16	La cucina a gas	pag. 31
Lo stress da cambiamento di abitudini	pag. 18	Caratteristiche generali di una cucina a gas	pag. 32
Il ritmo, cambio di stimoli e di appetito	pag. 19	Il combustibile: gas propano (Gpl)	pag. 34
Elogio della lentezza	pag. 20	Altri combustibili	pag. 35
<b>Commensali ed equilibrio alimentare</b>	pag. 21	La scelta del combustibile	pag. 37
Atteggiamenti psicologici dei membri di un equipaggio	pag. 21	Il frigorifero	pag. 38
Come ci comportiamo nei confronti del cibo a bordo: tipologie di commensali	pag. 22	La ghiacciaia	pag. 39
Equilibrio alimentare	pag. 24	Funzionamento del frigorifero	pag. 39
Apporto calorico giornaliero	pag. 24	Il compressore	pag. 40
I liquidi	pag. 25	No Frost – Frigoriferi ventilati	pag. 41
		Frigoriferi termoelettrici o a effetto Peltier	pag. 41
		Frigorifero verticale e a pozzetto: quale scegliere?	pag. 41
		Consigli e avvertenze per un buon uso del frigorifero	pag. 42
		Malfunzionamenti	pag. 43
		Freezer o no?	pag. 43

**L'acqua a bordo** pag. 45

L'acqua pura è un 'dono degli dei'	pag. 45
L'impianto idrico: gioie e dolori	pag. 46
L'autonomia di acqua su un'imbarcazione	pag. 48
I dissalatori	pag. 48
Acqua dal cielo	pag. 49
Rifornirsi di acqua, ovvero la ricerca della purezza	pag. 50
I filtri, magia tecnologica	pag. 50
La pulizia dei serbatoi	pag. 51
Inverno a terra	pag. 52
Il risparmio: tenere i consumi sotto controllo	pag. 53
Lavare i piatti	pag. 55

**Attrezzare la cucina** pag. 59

Le giuste domande	pag. 60
I piatti	pag. 60
Piatti 'usa e getta'	pag. 60
Le posate	pag. 61
I bicchieri	pag. 61
I taglieri	pag. 61
Le padelle	pag. 62
La pentola per la pasta	pag. 63
Tegami e casseruole	pag. 63
I coltelli da cucina	pag. 63
Accessori vari	pag. 65
Il tema della sicurezza	pag. 65
Gli utensili elettrici	pag. 67

**Il cuoco e l'impostazione del menu** pag. 71

Stili e personalità	pag. 71
Il lavoro del cuoco	pag. 76
Questione di metodo	pag. 78
Il menu	pag. 78

**Fare la spesa e gestire la cambusa** pag. 83

Il check-in	pag. 83
La spesa: cosa acquistare e in che quantità	pag. 84
Ai banchi, ai banchi! La grande spesa di inizio crociera	pag. 85
Stivare le provviste	pag. 87
Cibi e piatti pronti	pag. 89
Conservazione degli alimenti	pag. 96
Tecniche di conservazione:	
la salatura	pag. 99
L'essiccazione	pag. 101
La marinatura	pag. 102
La carpionatura	pag. 103
Sottolio e sterilizzazione	pag. 104
I sughi	pag. 105
Le marmellate	pag. 106
Il sottovuoto	pag. 106

**Pasti, mal di mare e rifiuti** pag. 109

Prima di partire	pag. 109
I trucchi del mestiere	pag. 111
Il soliloquio del cuoco in navigazione	pag. 112
Il mal di mare	pag. 114
Gestire i rifiuti	pag. 117

**Abandon ship bag. La cambusa del naufrago** pag. 119

Il contenitore	pag. 120
Il contenuto	pag. 120

**La pentola a pressione: uso e ricette** pag. 129

Funzionamento della pentola a pressione	pag. 130
Tipi di cottura realizzabili con la pentola a pressione	pag. 131
Risotti, creme, zuppe	pag. 132

Piatti principali	pag. 134
Dessert	pag. 138

**Fare il pane a bordo** pag. 139

Gli ingredienti di base	pag. 140
La pizza	pag. 144

**La pasta** pag. 147

Acqua e sale	pag. 147
Quantità di pasta e cottura	pag. 148
Accorgimenti	pag. 148
Approvvigionamento e conservazione	pag. 149
I sughi	pag. 149
Le salse	pag. 155
Cuscus e bulgur	pag. 157
Le paste regionali	pag. 160

**Il riso** pag. 163

Quale riso acquistare per la cambusa	pag. 163
Conservazione, proprietà nutrizionali e consumo	pag. 164
I risotti	pag. 165
Le insalate di riso	pag. 166
Altri usi del riso	pag. 168

**Ricette con le uova** pag. 171

Come acquistarle e conservarle	pag. 171
Uova bollite	pag. 172
La frittata	pag. 173

**Erbe, spezie e salse** pag. 177

La mensola delle erbe	pag. 177
Miscele di aromi	pag. 180
Le spezie	pag. 180
Le salse	pag. 182

**Zuppe e creme** pag. 187**Insalate e contorni** pag. 191

Le insalate	pag. 191
Contorni e piatti unici con verdure	pag. 198

**Il pesce** pag. 201

Come riconoscere se il pesce è fresco	pag. 201
Quaranta ricette di pesce	pag. 204

**La griglia e le ricette di carne** pag. 217

Cucinare alla griglia: la scelta del barbecue	pag. 217
Gli attrezzi per il barbecue	pag. 219
Preparazione e cottura al barbecue	pag. 219
Le salse per la griglia	pag. 220
Pesce alla griglia	pag. 221
Carne alla griglia	pag. 222
Le altre ricette di carne	pag. 222

**I dessert** pag. 229**Vini e cocktail di bordo** pag. 233

Il vino	pag. 233
Cocktail e long drink	pag. 234

**Indice delle ricette e delle preparazioni** pag. 236

Ho cominciato a cucinare a bordo tanti anni fa durante una crociera costiera su piccoli cabinati. Alcuni amici mi avevano avvertito: guarda che sarà dura! E infatti lo fu.

La pasta arrivava in tavola quando ormai per l'attesa ci eravamo bevuti tutto il vino della cena. In genere era molle fuori e cruda all'interno, e i sughi avevano sempre un vago sapore di latta e di dado da brodo: un disastro! Il secondo – quando c'era – aveva sempre qualcosa a che fare con delle scatolette di tonno, a volte persino nella loro versione più insignificante, quella 'al naturale': troppo per chiunque avesse un minimo di gusto.

Dopo giorni e giorni di frustrazione, nei quali la situazione non migliorava, cominciai a pensare: non posso resistere un'altra settimana! Non ce la faccio, è più forte di me, non riesco a mangiare sempre così male! Era una situazione intollerabile, tanto più per un trentenne di consolidata tradizione culinaria emiliana, come ero io allora.

Provenivo da una di quelle fortunate famiglie (un tempo numerose) in cui una madre esperta e appassionata faceva arrivare puntualmente in tavola una grande varietà di pietanze ben cotte, saporite e nutrienti, senza che nessuno si ponesse il problema di come tutto ciò avvenisse. In realtà le davo spesso una mano in cucina, ma non mi ero mai preoccupato di capire il 'segreto' per far arrivare tutto pronto in tavola per diverse persone. Insomma, ero tranquillo: la cosa andava avanti da così tanto tempo da sembrare naturale. Ora, però, avevo la prova che *naturale* non era e che per mangiare decentemente bisognava darsi da fare, prendere in mano la situazione, organizzare diverse cose.

Da quel momento mi resi conto di quanto fosse importante per il cuoco avere fin dall'inizio le idee chiare sul risultato e sulle semplici operazioni per conseguirlo, oltre che possedere una certa dimestichezza con gli utensili necessari, le attrezzature e gli impianti collegati. Occorreva mettere insieme diverse cognizioni e una certa pratica. Ma tutto questo da solo non bastava. Le

conoscenze ‘terrestri’, pur fondamentali, non erano sufficienti. Esisteva una ‘specificità-barca’, di cui bisognava tener conto sia nella preparazione dei cibi sia, più in generale, nell’allestimento della cucina e nella scelta dell’attrezzatura. Occorreva almeno predisporre un’area di lavoro protetta, una sorgente di calore sicura per cuocere, avere la disponibilità controllata di acqua dolce, nonché la possibilità di conservare e mantenere freschi cibi e bevande a lungo.

Una volta diventato istruttore Glénans, mi sono occupato per anni della formazione di giovani allievi e ho cercato di trasmettere loro anche questi aspetti relativi alla navigazione. La prima dispensa sulla cucina di bordo l’ho preparata proprio per un aggiornamento istruttori e molti amici mi dicono che quel semplice manuale approntato per il corso ha girato il mondo negli anni successivi ed è stato utile a molti navigatori.

Questo nuovo testo nasce dunque dall’amore per la cucina, per il mare e per la vela, e dall’esperienza fatta cucinando in barca per piccoli gruppi di amici che formavano equipaggi di crociera e di altura. Quando ho avuto l’idea di scriverlo ho pensato che sarebbe stato utile soprattutto ai tanti marinai che, pur avendo una buona esperienza nautica, non ne possiedono una altrettanto ampia di cucina, e che però hanno interesse a farsela in previsione di lunghe navigazioni e di scali lontani, quando l’alimentazione, la gestione della cambusa e la conservazione degli alimenti diventano aspetti particolarmente importanti. Nello stesso tempo, però, le ricette proposte dovevano poter essere realizzate anche durante una breve crociera estiva o nell’ancoraggio pomeridiano nella baietta vicino all’ormeggio abituale, quando si desidera preparare una buona pasta a bordo per non mangiare le solite scatolette e si vuole godere della compagnia degli amici e di un buon bicchiere di vino.

Dunque, pensando a un libro che potesse essere di aiuto sia a chi parte per lunghe navigazioni sia a chi organizza qualche crociera estiva a vela, mi sono chiesto quali conoscenze servissero per organizzare una cucina di bordo, quali attrezzature fossero realmente utili e cosa fosse necessario sapere e fare prima di salire a bordo così come durante la navigazione. Soprattutto mi sono chiesto quali fossero gli elementi principali nel mare di informazioni e conoscenze che riguardano l’argomento.

Seguendo questo filo, il libro intreccia tre argomenti fondamentali: la barca, il cuoco e le ricette, e si propone sostanzialmente di rispondere alle seguenti domande:

- come deve essere costituito lo spazio cucina rispetto alla navigazione che si intende intraprendere?
- quali attrezzature installare fra le molte proposte dal mercato?
- quali stoviglie e utensili procurarsi per poter cucinare efficacemente a bordo?
- quali alimenti imbarcare perché si conservino facilmente e quali invece evitare?
- come e dove stivare la cambusa e quali accortezze usare per conservare più a lungo i cibi?

Ho così deciso di descrivere la cucina come ambiente nei suoi vari allestimenti, il modo di attrezzarla, come fare cambusa e conservare i cibi a bordo, fornendo al contempo una serie di ricette sperimentate in mare, adattate dunque all’ambiente nautico e alle condizioni particolari imposte dalla navigazione, cioè le dimensioni contenute in cui si opera, il continuo movimento, le risorse necessariamente limitate.

Le ricette sono tutte provate nel corso del tempo e coprono le principali pietanze, dalla pasta al riso, dalle immancabili insalate al pesce e alla carne, passando attraverso le salse e le uova, il couscous e il pane fatto a bordo. Non richiedono alimenti o preparazioni speciali, non necessitano mai di più di due fuochi e sono realizzabili con i semplici mezzi di bordo. Ho riservato uno spazio specifico all’impiego della pentola a pressione (che è molto utile saper usare bene in barca) e al barbecue, che riscuote sempre maggior interesse da parte dei diportisti. Ho scelto infine di dedicare qualche pagina anche ai cibi pronti, al problema dei pasti in navigazione e al mal di mare, oltre a un capitolo sull’allestimento della ‘cambusa del naufrago’ (*abandon ship bag*), per non trovarsi nell’infelice situazione di un moderno Robinson Crusoe. E per festeggiare con gli amici niente di meglio di un grog, come nella Royal Navy, del quale riporto l’antica ricetta!

Per affrontare questo lungo percorso mi sono servito di una sorta di personaggio: il cuoco di bordo. Abile ed esperto, capace di fronteggiare tutte le situazioni con il suo bagaglio di conoscenze ed esperienze, il cuoco di bordo ha il compito di guidare nei segreti del mestiere e di mostrare vizi e virtù degli equipaggi. In questo modo, ironizzando sull’esperienza di molte crociere, ho deciso di rappresentare le dinamiche di bordo più comuni ed emblematiche, come pulire i piatti e stare insieme a tavola. Non c’è niente di meglio del cibo e dell’esperienza di viaggio in mare per rivelare agli uomini chi sono e come si mettono in relazione con gli altri.

F.B.

## **Dalla crociera estiva alla lunga navigazione: l'ambiente e l'alimentazione**

Trovarsi in mare per una breve crociera estiva o per una traversata oceanica è indubbiamente molto diverso.

Chi parte per una crociera estiva può essere poco preparato alla vita in mare ed è spinto soprattutto da motivazioni 'vacanziere': vuole divertirsi, prendere il sole, godere della vita all'aria aperta e del mare. Il gusto dell'avventura e dell'attività sportiva, l'amore per vela, il vento e il mare ci sono, ma conta di più il fatto di ritrovarsi in gruppo per condividere il piacere di stare insieme, fatto magari di risate, racconti e aperitivi al tramonto.

Chi parte per una lunga navigazione è in genere esperto, appassionato di vela e di mare, e il suo obiettivo principale è compiere un'esperienza nautica e sportiva significativa. Gli aspetti legati al gruppo e al divertimento contano, ma riguardano soprattutto il gusto di vivere una passione comune piuttosto che il senso della convivialità.

Le condizioni di mare e di vento e la situazione meteorologica complessiva possono essere molto diverse e, oltre ad avere una forte influenza sulla navigazione, determinano anche un diverso atteggiamento reciproco tra i membri dell'equipaggio, che coinvolge anche aspetti come il clima sociale o lo spazio della tavola.

## **I fattori meteorologici e l'umore dell'equipaggio**

È noto che il sole ha un effetto benefico sull'umore, così come stare all'aperto, respirare l'aria di mare, godere dei colori del mare e del cielo. Anche vivere direttamente sotto la volta celeste e le stelle è un fattore di benessere per l'individuo, mentre il vento, essenziale per veleggiare, può essere un elemento ostile e irritante, in particolare per alcune persone. Tutti sono poi molto sensibili al disturbo della pioggia e delle onde.

Quando i venti sono favorevoli e la temperatura gradevole, a bordo c'è grande entusiasmo e gioia, ci si dedica con passione alla navigazione, si accetta di buon grado di mangiare poco e perfino di saltare un pasto. Se invece ci si trova ad affrontare vento e mare contrari, o se piove a dirotto, lo stress diventa alto e, mentre per lo skipper c'è il problema di decidere se navigare o rimanere in porto, per il cuoco di bordo subentra la necessità di nutrire il gruppo, introducendo qualche stimolo gustativo e olfattivo che risollevi l'umore dell'equipaggio, rinchiuso nello spazio ristretto del quadrato.

*Agosto 2002 – Un equipaggio di quattro persone su una barca a vela di undici metri si trova bloccato da una pioggia ininterrotta all'arcipelago della Maddalena, in Sardegna. È fine agosto e il clima rivela che l'estate sta finendo. Dopo il primo giorno trascorso in attesa che il tempo migliori, le altre barche, ormeggiate in rada a Budelli, se ne vanno tutte. I nostri resistono, ma alla fine del secondo giorno, sempre chiusi in dinette a leggere e a giocare a carte, inizia a diffondersi il nervosismo. Così è il cuoco che determina una svolta: si fa il pane a bordo e si prepara una cena speciale in cui ogni membro dell'equipaggio è coinvolto. Chi taglia le verdure, chi prepara l'antipasto con le salsine greche, chi collabora alla preparazione del sugo. Musica, risate e sperimentazione culinaria, accompagnate da un buon vino bianco, trasformano la noiosa serata sotto la pioggia in un momento indimenticabile, pieno di leggerezza e di allegria.*

### **L'isolamento e la vita in equipaggio**

La vita in barca richiede a ogni membro di un equipaggio di dover fare i conti con due problemi importanti: l'isolamento e, al tempo stesso, la densità sociale.

Infatti in mare ci si trova lontano dalla civiltà a cui si è abituati, con pochi suoni e rumori familiari, in una situazione dalla quale non si può uscire: questo può comportare un forte senso di isolamento, che in alcuni può sfociare in atteggiamenti insolitamente aggressivi e in altri in depressione e passività. L'isolamento si combatte impegnando le persone in attività utili al gruppo: per questo è importante che tutti a bordo abbiano un incarico, anche se piccolo, o siano comunque impegnati in un ruolo riconosciuto, sebbene temporaneo.

*Agosto 2001 – In una baia greca sopra Atene, l'equipaggio si trova bloccato da quattro giorni perché il meltemi batte inesorabile e violento, impedendo alla barca di risalire il canale di Eubea e compiere così il bel programma di ripetere il viaggio degli Argonauti. Lo skipper, dopo aver proposto le possibili gite a terra e i bagni in mare, trova il modo di coinvolgere il gruppo in una serie di lezioni sui nodi marinari e sul lancio di cime, che impegnano i più inesperti in gare e risate per un intero pomeriggio.*

Oltre all'isolamento e al rischio della noia, l'altro problema in mare è la ristrettezza dello spazio in cui si è costretti a muoversi. Gli spazi in barca sono sempre inferiori a quelli ai quali siamo abituati normalmente a terra e spesso ci costringono a vivere una sgradevole esperienza di sovraffollamento, che ci ricorda quella delle vecchie colonie o del servizio militare.

Nella normalità della vita quotidiana, tutti possediamo uno spazio fisico vitale che gli altri non violano e momenti di privacy e di solitudine in cui ci si rigenera dall'impegno e dallo stress degli stimoli sociali. In barca è difficile avere momenti di privacy e spazi privati in cui rifugiarsi. In un contesto così particolare, è noto che può svilupparsi un'aggressività improvvisa, da animali in gabbia, che può sorprendere anche il più mite tra gli uomini.

A ciò si aggiunge la complessità delle dinamiche di gruppo, con membri che a volte si conoscono per la prima volta in circostanze che rievocano una condizione primordiale, in cui l'impegno per la sopravvivenza e per la sicurezza sono un pensiero costante e dove le inevitabili battaglie tra uomini e donne per essere inclusi nel gruppo, per essere riconosciuti e stimati, per avere potere, complicano il quadro.

*Agosto 2004 – Isole Baleari, parco naturale dell'arcipelago di Cabrera. L'equipaggio ha deciso di ormeggiare nella grande baia all'interno del parco marino e di rimanervi per due giorni. Un membro dell'equipaggio propone un giro con il dinghy per esplorare le grotte e subito due persone si aggregano con entusiasmo. Gli altri tre, tra cui lo skipper, non essendo interessati all'escursione sostengono che il dinghy deve rimanere di servizio alla barca in caso di un improvviso bisogno di scendere a terra. Inizia così uno scontro che sembra non avere soluzioni. Ognuna delle due parti si sente limitata dall'altra e sulla disponibilità del dinghy si gioca un conflitto che renderà tutti scontenti.*

Nonostante questo tipo di complicazioni, la vita di bordo può essere affascinante e stimolante: un equipaggio che riesce a condurre a termine l'impresa in modo costruttivo e cooperativo si assicura un ricordo e un legame che durano per sempre.

Prevenire lo stress da sovraffollamento è possibile. Chi organizza la crociera dovrebbe mettere in atto alcuni semplici accorgimenti: lasciare a ognuno lo spazio privato della cuccetta e di un armadietto personale, distribuire incarichi personali senza consentire l'intrusione degli altri nel 'territorio' delimitato da un confine concordato, concedere a ciascuno un tempo durante la giornata per isolarsi e fare l'attività che preferisce. A proposito dell'episodio sull'impiego del dinghy sarebbe stato utile, per esempio, concordare i tempi per l'uso che i singoli membri dell'equipaggio avrebbero potuto farne.

La densità sociale influisce naturalmente anche sull'organizzazione della cucina di bordo e della cambusa. È importante che i membri dell'equipaggio rispettino il ruolo del cuoco o del cambusiere avvertendo sull'uso delle scorte, perché è irritante per chi organizza la spesa e stiva i viveri trovarsi la dispensa 'saccheggata' a sua insaputa.

*In una crociera estiva in Grecia fu motivo di conflitto il fatto che un paio di persone si organizzassero un aperitivo separato mentre gli altri erano a fare commissioni a terra, scovando e facendo sparire noccioline, pistacchi e salumi custoditi appositamente per un party successivo a bordo di un'altra barca.*



Qualche conflitto può nascere anche se qualcuno invade lo spazio del cuoco, che potrebbe essere molto infastidito dal fatto che un altro membro dell'equipaggio prepari la cena senza che ciò sia stato preventivamente esplicitato e concordato: i cuochi sono un po' gelosi del loro ruolo! Ciò è vero a tal punto che alcuni cuochi di bordo hanno addirittura il loro coltello personale, che non lasciano nel cassetto degli attrezzi di cucina né danno volentieri in prestito ad altri...

Anche chi serve a tavola e prepara le porzioni nei piatti deve tener conto che occorre molta attenzione nei confronti di tutti: in queste circostanze non è gradito chi da solo si serve il bis, senza tener conto degli altri. Litigi, o magari mugugni, possono anche verificarsi per i turni nel lavare i piatti, nel fare la spesa, nei rifornimenti dell'acqua.

È utile sapere che ogni piccola cosa a bordo ha un grande effetto sulla vita del gruppo. I codici di comportamento a bordo sono più importanti che a terra, dove se consideriamo maleducato o indisponente qualcuno siamo sempre in condizione di evitarlo facilmente. In mare invece si deve per forza convivere con tutti finché non si tornerà a terra, perciò i conflitti pesano di più, si è tutti meno tolleranti e l'impegno nella negoziazione è maggiore di quello che ci richiede la vita quotidiana a terra.

Accade così che quando gli equipaggi hanno avuto una felice esperienza di crociera, si organizza una cena finale, si preparano regali e biglietti di saluti, poesie e canzoni e si progetta già di rivedersi a terra. Altre volte, invece, si attende la fine della crociera come una liberazione...

*Agosto 2003 – Catamarano in Turchia con un gruppo di sei persone di diversa esperienza nautica. Dopo una settimana abbastanza felice il sottogruppo più esperto, tre persone abituate a navigare, inizia a non sopportare più le richieste degli altri, che si comportano come se fossero su una nave da crociera e si aspettano di essere serviti. Di ritorno a Marmaris, da dove era partita la navigazione, il gruppo si divide per girare nel bazar e tutti si sentono sollevati di non incontrarsi per l'intera giornata e di evitare anche l'ultima cena in barca tutti assieme: similes cum similibus.*

### **Lo stress da cambiamento di abitudini**

Il cuoco deve tener conto che, nei primi giorni di navigazione, le persone vivono uno stress da cambiamento di abitudini e di equilibrio, che può comportare difficoltà a qualcuno. C'è chi soffre il mal di mare, chi ha problemi di stitichezza, chi beve poco e tende a disidratarsi, chi si scotta subito al sole e si ritrova con la febbre.

*Agosto 1999 – Peloponneso. Un equipaggio di nove persone su una gloriosa barca d'epoca si sta godendo il viaggio, ma nei primi giorni tra i più impreparati si deve combattere il problema di un violento eritema solare e di una dolorosa cistite: via dalle calette e ormeggi in paese con sosta forzata alla ricerca di una farmacia.*

Naturalmente non si può prevenire ogni disagio ma chi si occupa della cucina può, oltre a dare informazioni utili, insistere nel fornire bevande dissetanti e frutta, e preparare cibi leggeri per facilitare il passaggio dalla vita di terra a quella di mare. Per esempio può preparare del riso bollito per chi è a rischio di mal di mare, proporre una colazione senza caffè prima della navigazione, offrire nei primi giorni pasti con abbondanti legumi e verdura. Certo, il cambiamento di orari e di vita è radicale e spesso occorrono diversi giorni per adattarsi, ma dopo i primi giorni difficili all'improvviso si acquista il 'piede marino' e non si vorrebbe più scendere a terra.

Anche cambiare tipo di alimentazione rispetto alle nostre abitudini culturali è impegnativo, soprattutto all'inizio. A volte ci si trova impreparati anche a fare gli acquisti, perché in giro non è sempre possibile trovare quello che compriamo di solito nei nostri supermercati. Così occorre farsi un'idea precisa di cosa si può trovare in loco e il cuoco esperto deve tenerne conto cambiando di conseguenza i menu. Per noi italiani in particolare costituisce un certo stress non trovare la pasta, ma ciò che veramente ci risulta impossibile è sostituire il glorioso parmigiano con il Cheddar, l'insulso formaggio inglese diffuso in mezzo mondo.

*Dicembre 2001 – Seychelles. Gli equipaggi di due barche che viaggiano insieme soffrono la scarsa varietà nell'approvvigionamento del cibo. Nelle botteghe gestite da indiani e nei piccoli mercati si trova poco da comprare: cavoli e patate, riso e lenticchie, qualche mango e banane, il pesce solo nella capitale. Ma si deve preparare il cenone di Capodanno. Un membro del gruppo ha una scorta 'segreta' di porcini secchi portati da casa e un altro un salame casalingo, che improvvisamente diventano beni di lusso smodato: il menu è salvo. Un amico arriva all'ultimo momento dall'Italia con un panettone e riscuote un successo inaudito.*

### **Il ritmo, cambio di stimoli e di appetito**

In barca è utile mangiare spesso: benché il pasto importante sia in genere quello della cena, quando si arresta la navigazione, è opportuno fare una sostanziosa colazione, un buon pranzo e un paio di spuntini distribuiti durante la giornata. Meglio non bere alcol sotto il sole, invece bere molta acqua e succhi di frutta. A bordo è buona abitudine far girare la bottiglia dell'acqua molto spesso durante l'esposizione al sole, per ricordare a ognuno che deve consumarne almeno un litro e mezzo al giorno.

Secondo la stagione, la latitudine e il clima, si presentano esigenze diverse di cui tenere conto nella preparazione dei pasti. La temperatura condiziona in misura importante i bisogni qualitativi dell'organismo: il caldo diminuisce l'esigenza di grassi e zuccheri, aumenta l'evaporazione e quindi accresce il bisogno di liquidi e sali minerali. Al contrario il freddo spinge a mangiare più grassi e zuccheri e diminuisce il bisogno personale dell'acqua e dei sali minerali. Sono fattori, questi, che verranno più ampiamente discussi nel capitolo successivo.

C'è un altro aspetto su cui occorre riflettere. Si tratta di un effetto psicologico di gruppo che incide sul comportamento individuale, una sorta di

involontaria pressione sociale per cui gli individui tendono a consumare di più e a bere di più seguendo lo stile del leader e il bisogno di accaparrarsi i viveri nel timore inconfessato di essere lasciati senza cibo. Basti pensare all'effetto che hanno in genere i buffet: in queste circostanze si mangia molto di più, così come accade negli aperitivi, quando è facile che si verifichi un inconsapevole assalto alle noccioline. Esiste dunque anche una 'fame psicologica', che è un insieme dell'effetto di conformismo di gruppo combinato con un senso primordiale di competizione per la sopravvivenza. Se poi alcuni beni sono scarsi, proprio di quelli si avrà più desiderio.

### **Elogio della lentezza**

C'è una fame insaziabile per la quale il cuoco non ha ricette: l'avidità tendenza del nostro tempo a consumare tutto velocemente, cibo e alcol, emozioni ed esperienze. Quando, con questa voracità di percezioni, ci s'imbarca in fretta e furia per una settimana strappata a una vita di mille impegni e tensioni, si trasferisce in barca un'elettricità nevrotica, uno stress di terra che rischia di contaminare ciò che il mare prima di tutto offre: la lentezza e il ritmo costante e primordiale dell'esistenza.

È vero anche che il mare, il vento e il sole curano e, se si ha il coraggio di restare e abituarsi al cambiamento, al vuoto, al silenzio e alla lentezza, si scoprono sensazioni nuove, sapori spesso dimenticati, dimensioni del vivere e dello stare insieme al tempo stesso semplici e profonde. L'importante allora è non trasformare in una vorace abbuffata o in un chiassoso ritrovo l'incontro con questa opportunità di riapprendere un ritmo più naturale. Perché l'esperienza della crociera e del viaggio sono una grande possibilità per imparare, abbandonandosi a questo ritmo pur conservando dentro di sé la memoria e la forza della propria partenza. Il libro che rileggiamo in barca, le ricette tramandate e ripetute, le amicizie recenti e antiche che ci accompagnano nel viaggio in mare, sono come Itaca, da cui si parte e a cui si torna, ricordando ciò che il poeta raccomanda ad ogni viaggiatore in partenza:

*Itaca tieni sempre nella mente.  
La tua sorte ti segna quell'approdo.  
Ma non precipitare il tuo viaggio.  
Meglio che duri molti anni, che vecchio  
Tu finalmente attracchi all'isoletta,  
ricco di quanto guadagnasti in via,  
senza aspettare che ti dia ricchezze.  
Itaca t'ha donato il bel viaggio.  
Senza di lei non ti mettevi in via.  
Nulla ha da darti più.  
E se la trovi povera, Itaca non t'ha illuso.*  
(Costantino Kavafis)

Che cos'è che ci fa apprezzare il pesce? Forse la sua capacità di regalare tante sensazioni di gusto diverse o di sposarsi con qualsiasi condimento e ingrediente, assumendone l'aroma senza perdere il proprio carattere deciso e inconfondibile? O la consapevolezza delle sostanze nutritive di cui è ricco, utili e spesso fondamentali per il nostro organismo? O ancora quella sorta di somnesso piacere legato ad ogni 'oggetto del desiderio', alla sfida che per ogni equipaggio rappresenta la sua cattura in barca? Difficile dare una risposta univoca. Probabilmente è l'insieme di tutti questi aspetti che fa del pesce l'alimento più amato e ricercato a bordo.

Per il cuoco, tuttavia, la cosa è più complicata, non solo per la laboriosità della preparazione e della pulitura, ma anche per la necessità, quando il pesce non viene pescato dall'equipaggio stesso, di trovarne di fresco. Senza contare, infine, l'esigenza di consumarlo a ridosso del momento della cattura o dell'acquisto, affinché il pesce non subisca alterazioni che, oltre a degradarne il gusto, sarebbero all'origine di tossine dannose per l'organismo.

Se non possiamo contare sull'amico pescatore o sul fornitore di fiducia e frequentiamo i mercati di pesce per portare a bordo tesori culinari, dovremo necessariamente saper riconoscere, come prima cosa, la freschezza del prodotto.

### **Come riconoscere se il pesce è fresco**

La prima cosa da osservare in un pesce è l'aspetto generale: dev'essere brillante, con la pelle tesa e non secca, la pancia elastica, la consistenza soda, le squame aderenti. Gli occhi devono essere sporgenti, trasparenti e con la pupilla nera. Le branchie devono avere un bel colore rosso, che non tenda al marrone. Poi l'odore: dobbiamo subito diffidare se sentiamo odore di ammoniaca, acido e sgradevole; il pesce deve ricordare, attraverso l'odore, il mare da cui proviene.

La scelta andrà fatta in base a ciò che offre il mercato, ma anche in rapporto a quello che vogliamo preparare, che sia un brodo di pesce o una grigliata, un pesce al forno oppure un sugo.

Soltanto per un primo orientamento, vale la pena ricordare che il pesce azzurro più diffuso è di piccola pezzatura, come acciughe, sardine, suri (anche detti sugarelli o spighette) e papaline (o spratti), oppure di pezzatura medio-piccola, come gli sgombri e le aringhe. Eccellenti negli antipasti, nei sughi, nei fritti e nella grigliata, per questi pesci è da evitare la cottura al forno, a meno che non sia al cartoccio.

Nei nostri mari, e di conseguenza sui banchi dei nostri mercati, i pesci più grossi, in genere acquistabili a tranci, sono tonno, pesce spada e palombo. Ottimi tutti i pesci piatti, che hanno una carne bianca dal sapore molto delicato: razza, rombo, sogliola, passera e rana pescatrice.

Diffusi e apprezzati i pesci dalla testa grossa come cappone (anche capone o gallinella o cocchio) e scorfano, ottimi nella zuppa di pesce, dentice, branzino (spigola), orata, pesce san Pietro e mormora, da cuocere alla griglia o in forno, nasello e merluzzo, dalle carni delicate, buone anche lessate. Infine ci sono le triglie: migliori quelle di scoglio, protagoniste di molti piatti tipici.

### **Cucinare un cacciucco per dieci persone su una barchetta di sei metri: storia (e ricetta) di una grande cuoca**

*Il racconto di Licia De Sanctis, proprietaria e 'chef-fa' del ristorante Bagno Laura di Tirrenia*  
Beh sì, l'ho fatto... Innanzi tutto però le barche da sei metri erano due ed erano ormeggiate in porto vicine vicine, ognuna con tre persone a bordo: due equipaggi familiari, amici fra loro con tanta passione per il mare e la buona cucina. Le barche erano dei cabinatini a vela molto semplici in cui tutto quanto era un po' in miniatura: la cucina in particolare, che poteva contare su un solo fuoco. Era già capitato che navigando insieme – di conserva come dicono i marinai (ma per me la conserva è un'altra cosa...) – si finisse la sera a cenare insieme: ormeggiati fianco a fianco, su una barca si preparava il sugo e sull'altra si scaldava l'acqua per la pasta. E su quale barca ci si radunava tutti e sei? Ma è logico, su quella dove si mette l'acqua per la pasta, perché ad andare in giro da una barca all'altra è il pentolino del sugo, non certo la pentola degli spaghetti!  
Ma veniamo al cacciucco. Quella volta in porto avevamo incontrato a sorpresa altri quattro amici, che apprezzavano la nostra cucina ed erano della buone forchette, come noi peraltro. Com'è, come non è, al "dobbiamo festeggiare!" qualcuno propone: perché non facciamo un bel cacciucco? Tutti guardano me, che sono la cuoca. Ora,

io il cacciucco, a casa, con tutto quello che ci vuole, l'avevo sempre fatto, ma in barca e per dieci persone no. È una follia, penso di primo acchito, ma solo per un attimo, perché quello successivo sto già 'strolgando' come si può fare. Il mestiere è fatto per metà di ricette, ma per l'altra di organizzazione, e quella era una bella occasione per mettersi alla prova.  
Allora velocemente passo in pescheria a ordinare il pesce e me lo faccio pulire, così il lavoro sporco è evitato. Restano le cozze: le può raschiare l'aiutante di bordo, così una volta tanto si rende utile. Passo anche dal mercato perché servono un bel po' di erbe; il pane no, c'è un filone avanzato da due giorni. Una volta a bordo, sulla nostra barca, avvio la pentola con le seppie e il polpo e preparo il tegame per la zuppa, che passo per la cottura all'unico fuoco dei vicini. Le cozze dopo, richiedono poco tempo. Il pane lo faccio affettare e mettere al sole ad abbrustolirsi un po'.  
Così, mentre nella testa dipano il filo della ricetta, gli amici, intuendo che ormai ho ceduto, aggiungono: "Noi porteremo il vino!". E io di rimando: "Allora basteranno quattro fiaschi, che le donne qui bevono poco!".  
Così fu. Cominciai verso le cinque del pomeriggio. Su ogni barca c'era uno di guardia ad avvisarmi del moto ondosso; dovevo urlare: "Onda!", e io reggevo forte la pentola. La preparazione prese tre ore e verso la fine la gente che passeggiava in banchina

si fermava, catturata dai profumi che si spandevano dalle nostre due barchette e ammirata dall'atmosfera conviviale che il vino bianco, servito come aperitivo, stava creando a bordo: molti di loro si sarebbero aggiunti volentieri alla compagnia... La cena vera e propria, senza contare spritz e acciughine varie, iniziò dopo le otto e terminò con il gelato due ore dopo. Di cacciucco non ne avanzò neppure un cucchiaino, tutti fecero il bis, qualcuno ne prese tre piatti, il più sfacciato ripulì la pentola.

Sono passati tanti anni ma se lo ricordano ancora; se capita di rivederci non mancano di commentare: "Oh, ma quel cacciucco ma com'era!".

Questa è la storia del cacciucco per dieci, su due barche di sei metri. Ora tocca al racconto di cosa serve, come si deve procedere nel caso ci si trovasse in una situazione simile: insomma, la ricetta. Il cacciucco unisce pesci con lisce a seppie e polpi, con coronamento finale di cozze. È una zuppa dall'aroma marcato d'aglio e vino rosso, che sono gli ingredienti base. Io lo faccio con tutto quello che ci vuole, ma senza lisce nei piatti.

In pratica si devono preparare separatamente due basi: una con i molluschi e una con i pesci, poi unirle insieme e guarnire con le cozze.

Nella prima pentola cuciniamo seppie e polpi.

Occorrono:

1 kg e 1/2 di polpo di scoglio  
1 kg e 1/2 di seppie  
1 mazzetto di salvia  
1 pulzo di prezzemolo  
1 testa d'aglio (9-10 spicchi)  
2 peperoncini  
4 cucchiaini di concentrato di pomodoro  
3-4 bicchieri di vino rosso  
1 bicchiere d'olio

Seppia e polpo, a differenza dei pesci con le lisce, non devono essere freschissimi altrimenti risulterebbero coriacei. Ne servono complessivamente circa tre chilogrammi. Dopo averli lavati, si tagliano nella giusta dimensione: il cappello delle seppie in quattro o sei parti a seconda della grandezza e il ciuffetto in due, mentre i polpi in 'troccoli' di tre dita. Intanto si mette a soffriggere in una pentola capace un battuto con le foglie di salvia affettate fini e senza i gambi, quattro spicchi di aglio tritato, due piccoli peperoncini spezzettati e i gambi del prezzemolo tritati fini, mentre si tengono da parte le foglie che verranno usate alla fine. Subito prima che l'aglio imbrunisca, si aggiungono seppie e polpo e si fanno andare fino a quando

si asciuga l'acqua che hanno buttato. È il momento di versare tre bicchieri di vino rosso, che si fanno restringere. Poi si aggiungono quattro cucchiaini di concentrato di pomodoro stemperati in due mestoli d'acqua. Si fa cuocere una quarantina di minuti e solo alla fine si aggiusta di sale e peperoncino. A questo punto si può mettere da parte la pentola e dedicarsi al resto della preparazione.

In un tegame ora si prepara la zuppa con i pesci. Ne serve circa un chilogrammo misto di piccola taglia, composto per esempio di uno scorfano, due-tre gallinelle, due tracine, un piccolo grongo, dieci fettine di palombo, un pesce prete, un piccolo capponne e magari qualche canocchia, se di stagione.

Inoltre occorrono:

2 scatole da 400 g di pelati  
2 spicchi d'aglio  
1 cipolla bianca media  
1 peperoncino  
Olio  
Sale  
Pepe

Scorfano e gallinelle vanno filettati, così come le tracine se sono grosse. I filetti si tengono da parte, teste e lisce si uniscono agli altri pesci.

Ora in un tegame si mette tutto a crudo: cipolla, gambi di prezzemolo, aglio e peperoncino, i pelati e tutti i pesci, tranne le fettine di palombo, e si fa cuocere dolcemente per 30-40 minuti. Sì, lo so, la cipolla non tutti ce la mettono, io sì! Dopodiché, con un passaverdura dal disco fine, si passa tutto il contenuto della pentola dentro una terrina: si otterrà un sugo di consistenza variabile, ma senza spine. Poi si lava la pentola e ci versa il passato. Attenzione: il sugo ottenuto deve essere fluido, né cremoso, né liquido! Dentro questo sughetto, poi, si cuociono per qualche minuto le fettine di palombo insieme ai filetti di scorfano e gallinella messi da parte. Si aggiusta di sale e si toglie dal fuoco: questa parte è terminata. Resta l'ultima preparazione, le cozze.

Occorrono:

1 kg di cozze  
1 spicchio d'aglio  
Mezzo peperoncino  
Olio

In una padella si fanno soffriggere aglio e peperoncino, poi si uniscono le cozze già pulite dall'aiutante (uno ne serve, si sarà capito). Si fanno aprire e si aggiunge il loro sughetto alla zuppa appena passata. L'aiutante ha nel frattempo preparato anche

una decina di fette di pane e le ha messe al sole in coperta a farle seccare, rigirandole un paio di volte con la cura che solo i marinai hanno per queste cose e sfregandole alla fine con mezzi spicchi d'aglio. Prima di cominciare a preparare i piatti, si avvisano i membri dell'equipaggio che il momento è delicato e che se ne stiano tranquilli a bersi un bianco senza troppi movimenti, poi si procede così: mettere una fetta di pane in ogni piatto – qui bisogna organizzarsi con gli spazi –, sopra il pane riportare la fettina di palombo e un paio di

filetti di gallinella e scorfano cotti nel sugo. A questo punto, per amalgamare i sapori, unire il sugo passato alle seppie che sono sul fuoco, con un mestolino distribuire equamente su ogni piatto prima la zuppa, poi le cozze e le canocchie, se ci sono. Non dimentichiamo una spolverata di prezzemolo, e il cacciucco è servito! Se vi capita di farla, non state a dire che è la vera ricetta, perché ogni famiglia ha la sua e per di più io non sono livornese. Per il vino, se si può scegliere, consiglio quello dei famosi cipressi, un Bolgheri Rosso.

## Quaranta ricette di pesce

### Acciugata

#### Ingredienti

15 acciughe dissalate  
1 mazzetto di prezzemolo  
2 spicchi d'aglio

Salsa ottima per condire spaghetti o per dare sapore alla pasta in bianco, per esaltare le zuppe di pesce, insaporire i crostini per l'aperitivo o il pesce bollito, il carpaccio di carne e infine tante insalate. Togliere le lisce alle acciughe, lavarle, tamponare. Fare un battuto insieme al resto. Conservare il composto, che avrà la consistenza di una poltiglia, in un barattolino di vetro. In frigorifero dura una settimana.

### Zuppa di ceci e vongole

#### Ingredienti (per 4 persone)

1 scatola da 400 g di ceci  
1/2 kg di vongole  
100 g di spaghetti  
1 spicchio d'aglio  
1 peperoncino  
1 rametto di rosmarino  
1 ciuffo di prezzemolo  
1 bicchiere di vino bianco  
1/2 bicchiere di olio extravergine d'oliva  
1 cucchiaio di acciugata  
Sale

In un tegame soffriggere i gambi di prezzemolo, l'aglio e il peperoncino, sfumare con il vino, poi aggiungere 3-4 ramaioli d'acqua e i ceci con il loro liquido di governo. Far bollire per qualche minuto con un rametto di rosmarino. Eliminare il rosmarino, estrarre momentaneamente la metà circa dei ceci e metterli da parte, frullare il resto nel tegame di cottura, quindi reintrodurre quelli interi e salare. Riportare a bollire e cuocervi gli spaghetti spezzettati corti, mescolando spesso. Nel frattempo a parte, dopo averle pulite e spurgate per un'ora in acqua salata, aprire le vongole aggiungendo un ramaiolo d'acqua in una padella in cui soffriggono aglio e mezzo peperoncino. Quando la pasta è cotta versare nel tegame le vongole aperte compresi i gusci, rimescolare e servire, se si vuole, con una spolverata di prezzemolo tritato. Ottima una cucchiata di acciugata di rinforzo. Gustosa, nutriente e di rapida preparazione.

### Tagliatelle con le poveracce

#### Ingredienti (per 4 persone)

240 g di tagliatelle spezzate  
o maltagliati  
per il brodo  
4 ghiozzi o pesci da zuppa  
1 carota piccola

1/2 gambo di sedano  
1 cipolla piccola  
1 litro d'acqua  
per il sugo  
1 kg di vongole  
1 spicchio d'aglio  
1 ciuffo di prezzemolo  
100 g di passata di pomodoro  
Olio  
Sale  
Pepe

Antica ricetta di pescatori romagnoli, aggiornata.

In una pentola, con un bicchier d'acqua e un filo d'olio, far aprire a fuoco medio le vongole ben lavate, dopo averle fatte spurgare della sabbia in acqua salata. Non appena si sono tutte aperte, togliere i molluschi dalle conchiglie, filtrare l'acqua di cottura e tenere da parte in una ciotola. Mettere in un tegame 1 litro circa d'acqua con la carota, il sedano e la cipolla e infine i ghiozzi eviscerati e ben lavati: far bollire per 30 minuti. Mettere a soffriggere nella pentola per qualche minuto con un po' d'olio l'aglio e il prezzemolo tritati, quindi aggiungere la passata e lasciar cuocere a fuoco bassissimo per un quarto d'ora. Unire le vongole e la loro acqua filtrata e far andare per qualche minuto, poi aggiungere il brodo di pesce, passato con un colino per eliminare le verdure e gli scarti dei ghiozzi, la cui polpa si sarà disciolta nel brodo. Portare il tutto a ebollizione, aggiustare di sale e pepe e cuocervi le tagliatelle lasciandole al dente. Servire con un filo d'olio per ogni piatto.

### Pesce 'crudo' alla polinesiana

#### Ingredienti (per 4 persone)

1 kg di pesce  
4 limoni o 6 lime

Olio extravergine d'oliva  
Sale  
Pepe

Se siamo riusciti a pescare delle orate o delle mormore, per esempio, cioè se in qualche modo siamo in possesso di pesce freschissimo, allora possiamo cimentarci in questa preparazione.

Pulire il pesce privandolo anche della testa e delle lisce. Lavarlo, possibilmente in acqua di mare, e tagliarlo a fettine sottili. Collocare le fettine in un recipiente e coprirle con il succo del limone, lasciandole marinare per qualche ora. Quando la polpa del pesce è diventata bianca, scolarla, salarla, peparla e irrorarla di olio buono. Lasciar insaporire per un quarto d'ora e servire con crostini. Afrodisiaco.

### Razza all'aceto balsamico

#### Ingredienti (per 4 persone)

1 kg di razza tagliata a grossi pezzi  
Aceto balsamico di qualità  
Olio extravergine d'oliva  
Sale

Lavare bene la razza eviscerata e tagliata a pezzi. Buttarla in acqua bollente e farla cuocere per circa 10 minuti. Scolarla e raffreddarla. Togliere la pelle e le cartilagini e comporre la polpa sfilettata su un piatto di portata. Salare leggermente, condire in abbondanza con olio e aceto balsamico. Lasciar riposare almeno mezz'ora prima di servire. Semplice e insuperabile.

### Polpo al naturale

#### Ingredienti (per 4 persone)

1 polpo di circa 1 kg e 1/2  
2 spicchi d'aglio  
1 cipollina  
Olio extravergine d'oliva  
Sale

Pepe  
1 bicchiere d'acqua  
2 limoni

Pulire il polpo vuotando la sacca e togliendo gli occhi e il becco, poi farlo a pezzi e lavarlo bene. Metterlo in pentola a pressione con l'aglio schiacciato, la cipollina affettata, sale, pepe e una dose generosa di olio d'oliva. Girare velocemente, aggiungere l'acqua e chiudere la pentola. Far cuocere in pressione per 25-30 minuti. Servire i polpi così come si presentano, aggiungendo grossi pezzi di limone.

### Aringhe di Amburgo

*Ingredienti (per 4 persone)*  
250 g di filetti di aringhe affumicate al naturale  
500 g di yogurt intero bianco (non zuccherato)  
1 cipolla fresca  
1 presa di semi di finocchio  
1 cucchiaio di olio d'oliva

Immergere i filetti di aringhe, per dissalarli, in abbondante acqua tiepida per circa 30 minuti. Asciugarli con carta da cucina, poi tagliarli a strisce di 2 centimetri. Affettare la cipolla tagliata in due metà, mescolare con l'aringa a pezzi aggiungendo un filo d'olio. Unire poi lo yogurt e i semi di finocchio e mescolare accuratamente. Conservare in frigorifero prima di consumare.

Ricetta nordica, fresca, estiva, adatta come antipasto. Migliore dopo diverse ore, si mangia anche il giorno successivo alla preparazione.

### Sgombri marinati alla cipolla

*Ingredienti (per 4 persone)*  
1 kg di sgombri  
1/2 litro d'aceto bianco  
2 bicchieri di vino

Sale  
Pepe in grani  
2 spicchi d'aglio  
4 foglie d'alloro  
4 cipollotti bianchi  
Olio extravergine d'oliva

Pulire e lavare bene gli sgombri, metterli a bollire in un tegame capace con aceto, vino e sale. Scolare e lasciar intiepidire, poi sfilettare il pesce e metterlo in un recipiente, cospargerlo con fettine d'aglio, pepe in grani e foglie d'alloro spezzettate, quindi ricoprirla di olio d'oliva. Lasciar riposare per qualche ora, poi estrarlo e adagiarlo su un piatto di portata e ricoprirlo con i cipollotti affettati sottilmente. Condire usando l'olio profumato in cui il pesce si era insaporito, aggiustare di sale e servire freddo dopo una decina di minuti.

### Cozze alla marinara

*Ingredienti (per 4 persone)*  
2 kg di cozze pesate intere  
3 spicchi d'aglio  
Olio extravergine d'oliva  
Pepe  
Un bicchiere d'acqua  
Prezzemolo a piacere

Lasciare a bagno per un paio d'ore le cozze in acqua di mare o in acqua salata per spurgarle della sabbia, poi raschiarle, lavarle e privarle della 'barba'. Mettere a scaldare in un tegame capace l'olio con l'aglio schiacciato. Quando l'olio sta per fumare, buttare dentro i molluschi e l'acqua. Coprire il tegame, ogni tanto rimestare con un cucchiaio di legno, cuocere finché le valve non sono aperte. Chiudere il fuoco e pepare abbondantemente. Se piace, aggiungere il prezzemolo tritato.

Con la stessa procedura si possono preparare vongole e fasolari.

### Gamberi al curry

*Ingredienti (per 4 persone)*  
800 g di gamberetti freschi o surgelati (o 300 g liofilizzati)  
4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
1/2 bicchiere di latte  
1/4 di cipolla tritata finissima  
1 cucchiaino scarso di curry  
2 cucchiaini di farina  
Sale  
Pepe

Pulire e sgusciare i gamberetti e buttarli in acqua bollente salata per 5 minuti. Nel frattempo mettere a rosolare la cipolla in una padella con l'olio, aggiungere la farina e farle prendere colore. Aggiungere il curry e poi un po' del liquido in cui sono stati cotti i gamberi. Unire il latte e per ultimo i gamberi, a fuoco spento. Salare e pepare. Lasciar riposare per qualche minuto prima di servire.

### Triglie o sgombri al cartoccio

*Ingredienti (per 4 persone)*  
1 kg di triglie o di sgombri puliti e lavati  
2 spicchi d'aglio  
3 o 4 rametti di rosmarino  
4 manciate di pangrattato  
Olio extravergine d'oliva  
1 limone (succo)  
Sale  
Pepe

Tritare aglio e rosmarino e mescolarli al pangrattato, quindi condire con olio, sale e pepe. Farcire e cospargere con questo preparato i pesci e avvolgerli, un paio per volta se sono piccoli o uno solo alla volta se misurano almeno un palmo, in un foglio d'alluminio, aggiungere un filo d'olio e chiudere bene a cartoccio. A questo

punto possono essere cotti al forno a 180 gradi per 20-35 minuti a seconda della dimensione dei pesci, oppure in pentola a pressione. In questo secondo caso usare la griglia sul fondo della pentola e versarvi mezzo bicchiere d'acqua. Disporre i pesci (ben avvolti) sulla griglia uno accanto all'altro. Chiudere con il coperchio e cuocere in pressione per 8-10 minuti dopo il fischio. Far svaporare velocemente e aprire i cartocci. Servire ben caldi. Piatto leggero e fragrante.

Il cartoccio è una modalità di cottura del pesce che si sta diffondendo molto, perché salvaguarda e concentra i sapori e limita i grassi di cottura. Il pesce e i suoi condimenti sono avvolti in carta da forno o in fogli d'alluminio, poi cotti in forno. Il gusto è sempre diverso: cambia non solo al variare del pesce, ma anche al variare dei condimenti che lo accompagnano.

### Salmone al cartoccio

*Ingredienti (per 4 persone)*  
1 salmone di un 1 kg abbondante  
100 g di acciughe sottolio  
2 cipolle bianche affettate  
100 g di burro  
1/2 limone (succo)  
2 cucchiaini di erba cipollina tritata  
Pepe nero macinato  
Olio extravergine d'oliva  
Sale

Tagliare il pesce a tranci di 4 cm e cospargerli d'olio, sale e pepe. Disporre metà delle cipolle su un grande piatto, stendervi sopra i tranci e ricoprire con il resto delle cipolle. Lasciar riposare in frigorifero per circa 2 ore. Preparare intanto la salsa d'acciughe: sgocciolarle e ridurle in purea mescolandole al burro ammorbidito e al succo di limone. Ungere con olio dei fogli

d'alluminio e avvolgere in ciascuno una fetta di pesce dopo aver eliminato la cipolla. Versare delle cucchiainate di salsa d'acciughe sul salmone e cospargere di erba cipollina. Chiudere i cartocci lasciando una piccola apertura per la fuoriuscita del vapore. Far cuocere per 20-25 minuti in forno caldo a 180 gradi.

#### **Branzini alla mediterranea**

*Ingredienti (per 4 persone)*

1 kg e 1/2 di branzini  
400 g di pomodori rossi maturi  
1 cipolla  
1 carota  
50 g di capperi  
1/2 bicchiere di vino  
Olio extravergine d'oliva  
Origano  
Sale

Pulire e lavare i branzini, metterli in un cartoccio d'alluminio con la cipolla tagliata fine, la carota a pezzetti, l'olio e il vino e farli cuocere per 20-25 minuti in forno a 180 gradi. Togliarli dal forno, eliminare le lisce e la testa, quindi disporre i filetti nella teglia usata in precedenza per il cartoccio, aggiungervi i pomodori tagliati a cubetti, i capperi dissalati e cospargere di origano. Irrorare con olio e infornare per 5 minuti. Servire caldi.

Ricetta adatta anche alle ombrine.

#### **Coda di rospo con patate**

*Ingredienti (per 4 persone)*

1 coda di rospo di circa 1 kg  
4 patate  
2 pomodori rossi  
1 spicchio d'aglio  
1 cipolla  
Timo  
Origano

Sale

Pepe

Olio extravergine d'oliva

Foderare una teglia con carta da forno, ungerla con un filo d'olio e mettere sul fondo le patate tagliate a fette, metà cipolla tritata, un pomodoro a pezzetti e metà delle erbe aromatiche. Adagiare sopra il pesce ben pulito e lavato, poi ricoprire con gli ingredienti rimasti: il pomodoro a pezzetti, metà cipolla tritata, le erbe aromatiche. Salare, pepare e irrorare d'olio. Chiudere la carta da forno e cuocere in forno a 180 gradi per 35-40 minuti. Aprire e, se necessario, far restringere sul fornello. Piatto delicato e profumato.

#### **Acciughe al limone**

*Ingredienti (per 4 persone)*

1 kg di acciughe fresche  
2 spicchi d'aglio  
3 cucchiaini di pangrattato  
Fette di limone senza scorza  
Prezzemolo  
Olio extravergine d'oliva  
Sale  
Pepe

Togliere la testa e possibilmente le lisce alle acciughe, poi stenderle in una teglia ricoperta sul fondo con carta da forno leggermente unta. Sopra lo strato di acciughe distribuire le fette di limone e l'aglio tritato, quindi spolverare con il prezzemolo tritato e il pangrattato mescolati insieme. Continuare gli strati per finire con il prezzemolo e il pane. Infornare la teglia a 180 gradi e ritirarla quando la superficie del composto è dorata: occorreranno pochi minuti. Sane e saporite. A voler essere ortodossi, vanno mangiate con le mani: sono migliori!

Con la medesima preparazione esiste una versione 'alla moda del Settecento',

con foglie d'alloro fresco sul fondo, poi a strati il pesce, l'alloro e così via. Aggiungendo un po' d'olio ogni tanto, terminare con l'alloro.

#### **Orata al vino bianco**

*Ingredienti (per 4 persone)*

1 orata di 1 kg abbondante  
2 bicchieri di vino bianco secco  
1/2 cipolla  
1 spicchio d'aglio  
1 rametto di rosmarino  
1 limone  
1 ciuffo di prezzemolo  
Olio extravergine d'oliva  
Sale  
Pepe

Pulire e lavare il pesce, metterlo in un tegame da forno unto e cospargere con la cipolla affettata e l'aglio e il rosmarino tritati. Irrorarlo con un po' d'olio, salare e pepare, quindi infornare complessivamente per mezzora a 180 gradi. Quando incomincia a colorire, eliminare l'aglio, girare il pesce e spruzzarlo con un po' di vino bianco. A metà cottura girarlo una seconda volta, eliminare la cipolla e spruzzarlo nuovamente con il vino bianco. Portare a termine la cottura, poi disporre il pesce su un piatto di portata cosperso del suo sughetto. Decorare con fettine di limone e foglioline di prezzemolo. Piatto leggero e saporito.

La stessa preparazione si presta anche per grossi saraghi e ombrine.

#### **Sarde a beccafico al forno**

*Ingredienti (per 4 persone)*

1 kg di sardine  
50 g di uva sultanina  
30 g di pinoli  
150 g di pangrattato  
2 acciughe dissalate

1 cucchiaino di prezzemolo tritato  
3 cucchiaini di pecorino grattugiato  
Olio extravergine d'oliva  
Alloro  
Succo di limone  
Sale  
Pepe

Lavare e diliscare le sardine a libro, lasciando unite le due parti per la coda. Preparare il ripieno mescolando le acciughe diliscate e disciolte in poco olio, uvetta precedentemente ammollata, pinoli, prezzemolo, una parte di pangrattato, pecorino, una presa di sale, un pizzico di pepe. Collocare il ripieno nella parte interna di ogni pesce, poi arrotolare le sardine fermandole con uno stuzzicadenti. Disporre gli involtini con la coda dritta uno accanto all'altro, alternati con foglie d'alloro, in una teglia da forno unta con olio. Irrorare con olio e succo di limone, spolverare con il pangrattato rimasto e mettere in forno caldo a 180 gradi per 15-20 minuti. Servire ben calde. Andranno a ruba!

#### **Calamari alla siciliana**

*Ingredienti (per 4 persone)*

4 grossi calamari  
200 g di pangrattato  
3 acciughe sottosale  
2 cucchiaini di capperi dissalati  
2 cucchiaini di pinoli  
2 cucchiaini d'uva passa  
1 spicchio d'aglio tritato  
Olio extravergine d'oliva  
1 mazzetto di prezzemolo  
Sale  
Pepe

Pulire i calamari togliendo le interiora e lavarli. Tritare i tentacoli e soffriggerli con olio in un tegamino, poi usarli per il ripieno, aggiungendo i capperi, i pinoli, l'uva passa e le

acciuغه dissalate e diliscate. Unire poi il pangrattato insieme a prezzemolo e aglio tritati e al sale. Amalgamare bene il tutto e riempire i calamari con il composto, chiudendoli con uno stuzzicadenti in modo che il ripieno non fuoriesca. Sistemare i calamari in una pirofila unta con olio, aggiustare di sale e pepe e irrorare d'olio. Passare la pirofila in forno a 180 gradi e gratinare per circa 30 minuti. Servire subito. Ricetta per intenditori.

### Polpette di baccalà alla portoghese

*Ingredienti (per 4 persone)*

800 g di baccalà già bagnato  
500 g di patate  
4 uova  
1 cucchiaio di prezzemolo  
1 cipolla  
Olio extravergine di oliva  
Sale  
Pepe

Lessare il baccalà in acqua con le patate pelate per 30 minuti, poi schiacciare le patate con una forchetta. Togliere la pelle e le lisce dal pesce e farlo asciugare, poi farlo a pezzetti e mescolarlo alle patate, insieme alla cipolla a fettine sottili, al prezzemolo tritato, pepe, sale e un po' d'olio. Unire le uova e mescolare fino a quando il composto è abbastanza omogeneo da ricavare delle palline. Con l'aiuto di due cucchiai, fare delle polpette e cuocerle in forno (fritte sono sicuramente migliori, ma l'odore di fritto in barca permane a lungo).

### Triglie ai semi di finocchio

*Ingredienti (per 4 persone)*

1 kg di triglie  
1 manciata abbondante di semi di finocchio  
Sale grosso

Disporre le triglie farcite con alcuni semi di finocchio in una padella, dove già si trovano una manciata di semi di finocchio e una presa di sale grosso. Chiudere con il coperchio e cuocere a fuoco basso per 5-10 minuti a seconda delle dimensioni delle triglie: se sono grosse vanno girate una volta. Piatto esclusivo.

La stessa preparazione è adatta anche a orate e mormore, per le quali occorre mettere in padella anche un filo d'olio e un velo d'acqua.

### Acciughe all'agro

*Ingredienti (per 4 persone)*

1 kg di acciughe  
2 spicchi d'aglio  
4 foglie di salvia  
Sale  
Pepe  
2 cucchiai di aceto  
Olio extravergine d'oliva

Togliere la testa e le lisce alle acciughe. Schiacciare l'aglio e metterlo a scaldare in padella con olio e salvia. Salare e pepare i pesci e metterli a cuocere nella padella a tegame coperto per 3-4 minuti, quindi aggiungere l'aceto e lasciar evaporare un poco. Chiudere il fuoco e lasciar riposare per 5 minuti a tegame coperto. Da servire tiepide.

### Coda di rospo ai capperi

*Ingredienti (per 4 persone)*

800 g di coda di rospo  
100 g di capperi sottosale  
1 ciuffo di prezzemolo  
1/2 bicchiere di vino bianco  
Olio extravergine d'oliva  
Sale  
Pepe

Lavare la coda di rospo e dividerla in piccole parti. Dissalare i capperi e

tritarne la metà. Far soffriggere velocemente nell'olio i capperi tritati e unirvi il pesce, mescolare, aggiungere il vino e far sfumare. Cuocere per 5 minuti, poi unire i capperi interi e il prezzemolo tritato, mescolare e spegnere il fuoco. Il piatto si può servire caldo o freddo.

### Salmone veloce

*Ingredienti (per 4 persone)*

800 g di salmone fresco  
1 manciata di semi di finocchio  
Salsa di soia  
1 mazzetto di rucola  
Olio extravergine d'oliva  
Sale  
Pepe

Togliere pelle e lisce al salmone e tagliarlo a cubetti di circa 2 cm. Riscaldare una padella antiaderente e ungerla con la carta da cucina imbevuta d'olio; buttarvi i pezzetti di salmone e cuocere a fuoco alto per 5 minuti rigirandoli e muovendo continuamente la padella. Appena rosolato, aggiungere un cucchiaio di semi di finocchio e un cucchiaio di salsa di soia diluita in 1/3 di bicchiere d'acqua. Lasciar cuocere per qualche minuto, aggiustare di sale e pepe, quindi adagiare i pezzi di salmone sulla rucola condita con olio e sale.

### Sgombri con cipolla

*Ingredienti (per 4 persone)*

1 kg di sgombri puliti  
2 cipolle tritate  
1 bicchiere di vino bianco  
2 cucchiai di olio extravergine d'oliva  
2 cucchiai di farina  
Alloro  
Sale  
Pepe

Togliere la testa ai pesci e sfilettarli. Salarli e infarinarli leggermente. Mettere sul fondo della pentola a pressione la sua griglia e disporre uno strato di cipolla e uno di sgombri alternati fino a esaurimento. Mescolare al vino l'alloro tritato, il pepe e l'olio e versare tutto sull'ultimo strato di pesci. Chiudere con il coperchio e cuocere in pressione per 8 minuti dal fischio. Far svaporare, aprire la pentola e servire il pesce ben caldo.

### Calamari ripieni

*Ingredienti (per 4 persone)*

4 grossi calamari  
12 code di scampi  
1 ciuffo di prezzemolo  
2 spicchi d'aglio  
Olio extravergine d'oliva  
1/2 limone (succo)  
Mollica di pane raffermo  
1 bicchiere di vino bianco secco  
Sale  
Pepe

Pulire e lavare i calamari, lasciando attaccati anche i tentacoli. Preparare il ripieno mescolando l'aglio e il prezzemolo tritati, la mollica di pane sbriciolata, sale, pepe, olio e succo di limone. Riempire i calamari con il composto e terminare con tre code di scampi. Chiuderli con uno stuzzicadenti fissando anche i tentacoli. Far rosolare per qualche minuto con l'olio, versare 1/2 bicchiere d'acqua calda, aggiustare di sale e portare a cottura a fuoco moderato e a tegame coperto. Alla fine inaffiare i calamari con il vino, far evaporare e servire subito.

### Seppioline ripiene

*Ingredienti (per 4 persone)*

1 kg di seppioline di media misura  
1 spicchio d'aglio



Pangrattato  
 Olio extravergine d'oliva  
 1 ciuffo di prezzemolo  
 1/2 bicchiere di vino bianco secco  
 300 g di pomodori maturi  
 Origano  
 Sale  
 Pepe

Spellare le seppioline, eliminare gli occhi, la sacca con l'inchiostro e l'osso, lavarle e farle sgocciolare. Nel frattempo tritare aglio e prezzemolo, mescolarli con pangrattato, sale, pepe e olio. Riempire (non troppo) le seppioline con questo composto, chiuderle con uno stuzzicadenti e metterle in una padella un po' unta. Soffriggere leggermente, spruzzarle con il vino, far sfumare, rigirarle, quindi aggiungere i pomodori a pezzetti e l'origano. Coprire e far cuocere per 20-25 minuti, mescolando ogni tanto e, se necessario, aggiungendo un po' d'acqua. Servire calde.

### Involtoni di pesce spada

*Ingredienti (per 4 persone)*  
 600 g di pesce spada a fette molto sottili  
 100 g di pangrattato  
 2 gambi di sedano  
 1 ciuffo di prezzemolo  
 4 rametti di basilico  
 150 g di olive verdi  
 1 cucchiata di capperi  
 Olio extravergine d'oliva  
 Sale  
 Pepe

Tostare il pangrattato in un po' di olio, poi aggiungere, mantenendo il fuoco basso, un trito di basilico, olive, capperi, prezzemolo e sedano. Regolare di sale e pepe e cuocere per 3 minuti, togliere dalla padella e distribuire questa farcitura sulle fette distese di pesce. Arro-

tolare il pesce a involtino, chiudere con uno stuzzicadenti e mettere gli involtini in padella con qualche cucchiaino di olio d'oliva. Cuocere velocemente a fuoco allegro per 5-6 minuti e servire subito.

### Tonno alle erbe

*Ingredienti (per 4 persone)*  
 4 tranci di tonno fresco (circa 800 g)  
 4 foglie di menta  
 2 rametti di rosmarino  
 4 foglie di basilico  
 2 spicchi d'aglio  
 Farina q.b.  
 Olio extravergine d'oliva  
 Sale  
 Pepe

Lavare e asciugare le fette di tonno. Praticare delle incisioni in ogni fetta e introdurre aghi di rosmarino, una foglia di menta e una foglia di basilico spezzettate. Infarinare leggermente le fette e cuocerle in una padella a fuoco vivo nell'olio insaporito con aglio schiacciato (che sarà tolto non appena imbrunito). Rosolare i tranci per pochi minuti, girandoli una volta. Aggiustare di sale e pepe. Servire caldi, un po' croccanti all'esterno e morbidi e profumati all'interno.

### Polpetti affogati

*Ingredienti (per 4 persone)*  
 1 kg e 1/2 di piccoli polpi  
 500 g di pomodori rossi  
 2 spicchi d'aglio  
 1 ciuffo di prezzemolo  
 Olio extravergine d'oliva  
 1 bicchiere d'acqua  
 Sale  
 Pepe

Pulire i polpetti vuotando la sacca e togliendo gli occhi e l'osso, e lavarli

bene. Metterli in pentola a pressione aperta con abbondante olio, gli spicchi d'aglio schiacciati e il prezzemolo tritato. Lasciar andare per qualche minuto, aggiungere i pomodori a pezzetti, il sale e il pepe, mescolare e unire un bicchiere d'acqua. Chiudere la pentola e portare in pressione. Cuocere per 15 minuti, far svaporare, aprire, controllare la consistenza del sughetto e, se necessario, far addensare a pentola aperta per qualche minuto. Servire i polpi caldi conditi con il loro saporitissimo sugo. Il pepe va servito a parte. Semplici e golosi.

### Pesce spada in salsa piccante

*Ingredienti (per 4 persone)*  
 4 fette di pesce spada di circa 2 etti ciascuna  
 50 g d'olive  
 3 filetti di acciughe sottolio  
 200 g di polpa di pomodoro  
 1 cucchiaino di capperi  
 1 ciuffo di prezzemolo  
 1 peperoncino piccolo intero  
 1 bicchiere di vino bianco secco  
 Olio extravergine d'oliva  
 Sale  
 Pepe

Preparare una salsa soffriggendo nell'olio le acciughe a pezzetti, la polpa di pomodoro passata al setaccio, le olive tritate, il peperoncino e i capperi; unire qualche cucchiaino d'acqua e lasciar cuocere per circa un quarto d'ora. Quando il sugo è ben ristretto, adagiare le fette di pesce, preventivamente lavate e spellate, unire il vino e il prezzemolo tritato, aggiustare di sale e di pepe e portare a termine la cottura nell'arco di 5-6 minuti. Piatto sostanzioso e stuzzicante.

La stessa preparazione è adatta anche per la lampuga.

### Palombo in salsa piccante

*Ingredienti (per 4 persone)*  
 4 fette di palombo (8 se il pesce è piccolo)  
 1 limone  
 2 spicchi d'aglio  
 2 cucchiaini di salsa di pomodoro  
 1 pizzico di peperoncino in polvere  
 2 cucchiaini di paprica  
 1/2 bicchiere di brodo vegetale (o acqua)  
 Olio extravergine d'oliva  
 Sale

Mescolare la salsa di pomodoro con il succo di limone, il peperoncino e la paprica. Far soffriggere in una padella l'aglio con qualche cucchiaino d'olio, unirvi la salsetta preparata, lasciar insaporire per qualche minuto, quindi aggiungere il brodo e far cuocere per 5 minuti, restringendo. Unirvi quindi le fette di palombo, girarle due o tre volte per insaporirle bene con la salsa, portarle a cottura a fuoco moderato e a recipiente coperto (circa 15 minuti). Servirle calde.

### Merluzzo al pomodoro

*Ingredienti (per 4 persone)*  
 4 merluzzi (circa 1 kg)  
 200 g di pomodori rossi freschi  
 3 spicchi d'aglio  
 Sale  
 Pepe  
 Olio extravergine d'oliva

Pulire i merluzzi, lavarli, metterli in una padella unta d'olio, cospargerli di pepe macinato grossolanamente e di fettine d'aglio, poi ricoprirli di pomodoro fresco a pezzetti piccoli. Coprire il tegame e far cuocere lentamente per un quarto d'ora, verificando che non si asciughi troppo. Servire caldi.

**Tonno alla panna***Ingredienti (per 4 persone)*

4 fette di tonno di circa 2 etti  
ciascuna  
50 g di capperi  
1 cipolla piccola  
1 limone  
1 ciuffetto di prezzemolo  
200 g di panna  
Olio extravergine d'oliva  
Sale  
Pepe

Una ricetta insolita, souvenir della Costa Azzurra.

Far soffriggere in olio la cipolla affettata, unire le fette di pesce, salare, pepare e cuocere a fuoco vivace per pochi minuti rigirandole una volta. A metà cottura aggiungere il prezzemolo tritato, i capperi, la scorza grattugiata del limone e la panna liquida. Far addensare un po' la salsa, togliere dal fuoco e servire.

**Baccalà in umido***Ingredienti (per 4 persone)*

1 kg di baccalà già ammollato  
500 g di cipolline novelle  
400 g di polpa di pomodoro  
2 carote  
1 gambo di sedano  
Farina q.b.  
Olio extravergine d'oliva  
Sale  
Pepe

Tritare le carote e il sedano, aggiungere le cipolline a pezzi e far rosolare in una padella con un po' d'olio. Quando le verdure cominciano a prendere colore, unire la polpa di pomodoro, salare, pepare, coprire il recipiente e far sobbollire fino a cottura quasi completa delle cipolle. Intanto lavare il baccalà, diliscarlo e tagliarlo a pezzetti;

infarinarlo bene, friggerlo in olio caldo e sgocciolarlo su carta assorbente. Unire poi il baccalà fritto alla salsa di pomodoro e cuocere per una decina di minuti, allungando ogni tanto con un po' d'acqua calda. Servire caldo.

**Lampuga al limone***Ingredienti (per 4 persone)*

1 lampuga da 1 kg abbondante  
100 g di pangrattato  
3 limoni  
1 ciuffo di prezzemolo  
Sale  
Pepe  
Olio extravergine d'oliva

Pulire il pesce, allargarlo a libro togliendo la spina centrale e lavarlo bene. Asciugarlo con carta assorbente e condirlo all'interno con sale, pepe e olio abbondante. Passarlo nel pangrattato, impanandolo bene. Disporre sul fondo della teglia da forno due limoni tagliati a fette grosse, appoggiarvi sopra il pesce, cospargere con un po' d'olio e infornare a 180 gradi. Dopo 20 minuti girare il pesce e far cuocere per altri 10-15 minuti. Servire caldissimo guarnito con prezzemolo tritato e spicchi di limone.

La stessa preparazione è adatta anche alla cernia.

**Lampuga in guazzetto***Ingredienti (per 4 persone)*

2 lampughe per circa 1 kg  
200 g di cipolla bianca  
200 g di passata di pomodoro  
1/2 bicchiere d'acqua  
1 ciuffo di prezzemolo  
2 coste di sedano bianco  
Farina q.b.  
6 chiodi di garofano  
Olio extravergine d'oliva

Sale

Pepe

Pulire, lavare e sfilettare i pesci, infarinarli e rosolarli velocemente in un po' d'olio nella padella. Togliarli e mettere a soffriggere cipolla, sedano e prezzemolo con un altro po' d'olio, sale, pepe e chiodi di garofano. Far cuocere per 3-4 minuti, poi aggiungere la passata di pomodoro e mezzo bicchiere d'acqua. Dopo altri 5 minuti adagiare nel guazzetto i filetti di lampuga rosolati e far cuocere dolcemente per 7-8 minuti. Servire caldissimi con patate lessate.

La stessa preparazione è adatta anche alla cernia.

**Ricciola al forno alla ligure***Ingredienti (per 4 persone)*

1 ricciola di 1 kg abbondante  
6 patate bianche  
1/2 bicchiere di vino  
4 pomodori rossi grossi  
1 ciuffo di prezzemolo  
100 g di olive verdi  
50 g di pinoli sgusciati  
Olio extravergine d'oliva  
Sale  
Pepe

Pulire e lavare il pesce, aprirlo a libro e togliere la lisca centrale. Ungere una teglia da forno, adagiarvi il pesce, aggiungere le patate tagliate a piccoli spicchi e i pomodori a cubetti, cospargere di prezzemolo, salare, pepare, irrorare d'olio, quindi versare il vino. Mettere in forno caldo a 180 gradi e cuocere per 25 minuti. Poi aprire il forno, smuovere il pesce verificando se è necessario aggiungere un po' d'acqua, cospargere con le olive denocciolate e tagliate a metà e i pinoli. Richiudere e lasciar andare per altri 10 minuti. Servire appena tolto dal forno.

La miglior ricciola che io abbia mai mangiato in vita mia era cruda, a filetti sottili, condita con olio, sale, limone, pepe rosa e un po' di prezzemolo tritato: per mangiarla così dev'essere freschissima.

**Pesce serra alla livornese***Ingredienti (per 4 persone)*

1 pesce serra di 1 kg abbondante  
250 g di polpa di pomodoro  
1/2 bicchiere di vino bianco  
2 rametti di basilico  
2 spicchi d'aglio  
100 g di farina  
Olio extravergine d'oliva  
Sale  
Pepe

Pulire, lavare e sfilettare il pesce. Soffriggere gli spicchi d'aglio schiacciati in un po' d'olio, poi aggiungere il pomodoro, salare, pepare e lasciar cuocere dolcemente per 5 minuti. Aggiungere i filetti di pesce serra infarinati, smuovere dolcemente, salare e pepare, unire il vino e lasciar cuocere ancora per 10 minuti. Prima di servire cospargere con foglie di basilico tagliate molto fini. Ricetta da intenditori o amici di pescatori.

**Dentice all'acqua pazza***Ingredienti (per 4 persone)*

1 dentice da 1 kg abbondante  
4 pomodori grossi maturi  
San Marzano  
1/2 cipolla bianca o gialla  
1 spicchio d'aglio  
1 ciuffo di prezzemolo  
1/2 bicchiere di vino  
1/2 bicchiere d'acqua  
Olio extravergine d'oliva

Scottare i pomodori e ridurli a filetti dopo averli pelati. Tritare la cipolla e un

po' di prezzemolo e farli soffriggere in olio in una padella larga con lo spicchio d'aglio schiacciato. Quando gli odori sono appassiti, mescolare e aggiungere il pesce pulito e lavato, lasciato intero. Girare delicatamente dopo 2 minuti, poi aggiungere sale, pepe e vino. Far sfumare e unire i pomodori a filetti. Bagnare con mezzo bicchiere d'acqua, coprire la padella e lasciar andare dolcemente per altri 10-15 minuti, facendo attenzione che non si asciughi troppo. Servire caldo cosperso di prezzemolo tritato. Colorata preparazione estiva.

#### **Dentice con rosmarino al forno**

*Ingredienti (per 4 persone)*

1 dentice da circa 1 kg

3 spicchi d'aglio

6-7 rametti di rosmarino

1 bicchiere di vino bianco secco

Olio extravergine d'oliva

Sale grosso

Pepe

Pulire, lavare e asciugare il pesce.

Farcirlo con uno spicchio d'aglio a fettine e 2 rametti di rosmarino. Adagiarlo in una teglia con un po' d'olio e cospargerlo su entrambi i lati con un trito di 2 spicchi d'aglio sbucciati, sale grosso e gli aghi di 4 rametti di rosmarino; poi aggiungere il vino. Cuocere in forno caldo a 180 gradi per 30-35 minuti. Servire appena tolto dal forno.