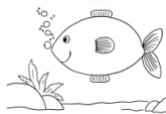

I segreti del pesce azzurro

Negli ultimi tempi, medici e nutrizionisti hanno evidenziato l'importanza del consumo di pesce quale alimento alternativo ad altri cibi proteici come formaggi, uova e carne. Da un punto di vista nutrizionale il pesce azzurro presenta un apporto di proteine di elevata qualità ed una particolare composizione dei grassi, ricchi di acidi grassi polinsaturi, soprattutto della serie omega-3 tra i quali ve ne sono alcuni capaci di abbassare sia i grassi che il colesterolo nel sangue. In particolare in situazioni quali l'età avanzata, il diabete, l'obesità, gli acidi grassi della serie omega-3 non possono essere derivati dall'acido linolenico, loro normale precursore, per un progressivo declino di attività dell'enzima delta-6-desaturasi, quindi l'apporto dietetico diventa indispensabile. Il consumo di almeno 2-3 pasti di pesce azzurro a settimana, nel contesto di un'alimentazione equilibrata, può avere un ruolo importante nella prevenzione delle malattie coronariche. L'apporto in calorie fornito da 100 grammi di parte edibile (carne privata dello scarto) delle più comuni specie di pesce azzurro, senza aggiunta di condimenti, non è elevato, oscillando tra le 89 kcalorie e le 168 kcalorie dello sgombrò.

*Le prenotazioni devono essere effettuate entro il 30-11-2005.
e comunque fino al raggiungimento del numero massimo di
25 persone. Il prezzo per i soci e i loro familiari è di 20 €.
Per gli ospiti non soci il costo è di 25 €.*



Cena a tema e approfondimento culinario sono
un'idea dell'associazione eno-gastronomica

Nasata – Natura Sapienza Tavola
I Sapori del mio Sud

Cena a tema:

Il Pesce Azzurro



Ristorante

**La Conchiglia
di Stefano Alfano**

Via Pantano n. 72 – Ganzirri (Me)

Tel. 090-391160

2 dicembre 2005

Menù
Proposto dallo chef **Giuseppe Spadaro**



Antipasto

Acciughe marinate
Sarde allinguate
Acciughe a beccafico
Trancetti di spatola a cotoletta

Primo

Pasta chi sardi a palermitana
Pasta 'ca muddica a missinisa

Secondo

Involtini di spatola con patate prezzemolate

Dolce tipico
Realizzato dalla "Pasticceria Arena"

Caffè

Bevande
Vino bianco
Acqua minerale



Il pesce azzurro

La fama del pesce azzurro ha origini antiche. Il garum è la più famosa salsa di pesce azzurro dei tempi dell'antica Roma, prevedeva l'impiego di sgombri, sardine, acciughe. L'uso del pesce azzurro nelle salse è continuato nei secoli a venire, con un ruolo di primo piano nell'alimentazione delle popolazioni costiere. Dal settecento grazie alla diffusione della tecnica di conservazione sott'olio entrò a pieno titolo anche sulle tavole dell'entroterra. Nel passato il pesce azzurro non ha potuto vantare amicizie altolocate. In effetti era il cibo quotidiano dei pescatori, una delle comunità più povere. Oggi fortunatamente è considerato una grande risorsa alimentare e gastronomica. Esiste un patrimonio vastissimo di ricette regionali a base di pesce azzurro, una migliore dell'altra, alcune raffinatissime, ma è interessante sottolineare la grande diffusione della conservazione sott'olio e sotto sale tipica di molte regioni della penisola, tanto che anche la moderna industria conserviera li propone in numerose versioni.

Quando i pesci sono azzurri? la denominazione "pesce azzurro" non corrisponde ad un gruppo scientificamente definito di specie. Vengono definiti azzurri quei pesci che, oltre a caratterizzarsi per una colorazione blu scuro dorsale ed argentea ventrale, sono generalmente di piccole dimensioni ed abbondano nei nostri mari. Le tre specie più pescate sono: l'alice, la sardina e lo sgombro. In realtà possono essere considerati azzurri per la loro colorazione anche molti pesci, che per dimensione e forme non hanno nulla in comune con quelli più conosciuti. Basti pensare al tonno o al pesce spada. Esiste dunque un'originale distinzione tra le specie che tradizionalmente fanno parte del gruppo del pesce azzurro, ed invece i pesci "azzurri di colore". Il pesce azzurro proprio, pescato in tutti i mari italiani e quindi vicino ai mercati di vendita, offre economicità, ed è presente per quasi tutto l'anno.