

L'ACQUACOLTURA PARLA IN "DIALETTO"

Sommario

Prefazione <i>di Ettore Franca</i>	3
VONGOLE VERACI DELL'EMILIA ROMAGNA	7
<i>Vongole veraci e polenta</i>	8
TROTE DELL'UMBRIA	9
<i>Tradizionale</i>	11
<i>Trota con le patate</i>	11
<i>Trota al cartoccio</i>	11

Pubblicazione realizzata con il contributo del
Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali
Decreto Ministeriale n. 40 del 08/8/2013

Stampato nel mese di Settembre 2014

PREFAZIONE

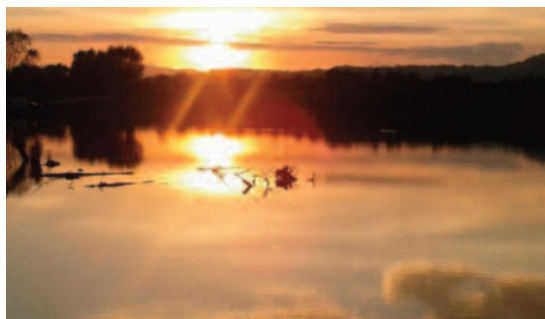
di Ettore Franca

Il pesce, di mare o d'acqua dolce e di qualunque specie, compresi i molluschi e i crostacei, che pesci non sono, ha sempre avuto un grande ruolo nell'alimentazione degli uomini.

Per avere un'idea del ruolo del pesce nell'antichità basta scorrere i *Frammenti della gastronomia* di Archestrato nel *Sofisti a banchetto* di Ate-neo o il *De coquinaria* di Apicio.

Ma, dato che la pesca in mare era limitata a poche decine di metri dalla costa, molto diffuso era invece l'allevamento di svariate specie ittiche. Lo dimostrano numerosi reperti che l'attestano già nell'antico Egitto testimoniando l'interesse ad un settore le cui tecniche furono imitate ed applicate presso altri popoli come Fenici, Greci, Etruschi e Romani.

Questi allevavano varie specie di pesci, sia d'acqua dolce che salmastra o di mare, tra cui spigole e orate fatte crescere nelle *murenaria*, grandi vasche ingegnosamente collegate al mare con opportuni canali artificiali coi quali assicurare il moto, l'ossigenazione dell'acqua e il ricambio idrico.



Nell'antica Roma non mancava l'allevamento delle ostriche e di altri molluschi stabulati in bacini di raccolta per migliorare la qualità delle carni. I Romani apprezzavano i pesci freschi che venivano portati vivi in città utilizzando certi carri-piscina e proposti sulle tavole dei ricchi dove ac-

canto ai pesci di mare, pescati o allevati, nelle mense c'erano soprattutto quelli d'acqua dolce fatti crescere nelle peschiere o, con varie tecniche, catturati nei corsi d'acqua, nei laghi, negli stagni o nelle lagune.

Chi poteva aveva, invece, la sua peschiera personale dalla quale attingere al bisogno mentre, chi del pesce faceva commercio, disponeva di neviere per conservarlo qualche giorno dopo la cattura. La pesca "di mare" era poca cosa in realtà, fatta da terra con la sciabica o con gli ami mentre i pochi che con piccole barche si allontanavano in mare per qualche centinaio di metri, usavano il rezzaglio da lancio, le nasse e le lenze.

I plebei, che erano i più, si accontentavano del pesce conservato sotto sale o quello che rimaneva nei canestri dai quali colava il *garum*, condimento onnipresente in ogni piatto, ricercatissimo da chi poteva permetterselo.

Importante, e abitualmente consumato, era il pesce tanto che i primi seguaci di Gesù usavano proprio la parola ἰχθύς o ἸΧΘΥΣ (*ichtūs* = pesce) quale simbolo del Cristo e, da quella, molto comune nelle catacombe di Roma e non solo, trassero l'acronimo Ἰησοῦς Χριστὸς Θεοῦ Υἱὸς Σωτὴρ (*Iesùs Christòs Theù Uìòs Soter*) cioè "Gesù Cristo Figlio di Dio Salvatore".

Al di là degli aspetti storici, alimentari o commerciali, comunque, sull'evoluzione del consumo di pesce non poco inciderà la religione cristiana che, fin dai suoi primi secoli, stabilisce che il pesce doveva esser cibo in più giorni della settimana poi, con la Riforma, "inventa" i giorni "di magro" nei quali, dall'obbligo di astinenza dalla carne era escluso il pesce, pratica molto sentita dalla gente tanto che diventerà segno quasi discriminante tra cattolici e protestanti.

Per ottemperare alla regola, si mangiavano pesci d'acqua dolce, allevati o pescati con tecniche ele-



mentari nei corsi d'acqua, nei laghi, nelle lagune o negli stagni dov'era relativamente facile intrappolarli nelle reti da posta e nelle nasse. La produzione richiedeva pochi investimenti rispetto all'onere richiesto dalla pesca nel mare di costa, unica praticabile in quei tempi e non certo in grado di fornire pesce per i tanti giorni di precetto che, fra venerdì, vigilie e tempo quaresimale incideva su più d'un terzo dei 365 giorni dell'anno.



Nel Medioevo, la Chiesa aveva scelto e ammetteva il consumo del pesce perché disponibile e in abbondanza.

Si pensi che l'allevamento della carpa, ad esempio, nato in Europa intorno al IX secolo nel basso Danubio s'era fortemente diffuso nel corso del Medioevo e, con forte impulso, la cura dei pesci veniva praticata soprattutto nei tanti conventi dei monaci.

Oltre alla carpa ed altri pesci, su tutti, l'anguilla era tenuta in grande conto per la sua carne, stimata cibo di gran pregio. Ovviamente non poteva mancare chi, by-passando il precetto, faceva giungere a tavola pesci di qualità e di costo tali d'esser considerati un insulto allo spirito della regola.

Per tutto il Medioevo, comunque, era generalizzato anche il consumo di merluzzi, aringhe e sarde che, salati, seccati o affumicati, erano di grande uso perché facili da conservare e da trasportare lontani dalle coste.

Nonostante il precetto religioso, comunque, a giudicare dalla scarsa presenza del pesce nei ricettari scritti dai grandi cuochi delle famiglie nobiliari del XIV e XV secolo, il pesce doveva essere considerato alimento plebeo per cui non pare abbia mantenuto il ruolo che aveva nella cucina degli antichi rispetto ai quali s'andava riducendo l'impiego sulle mense anche se dei ricchi.

Dal '700, infatti, al diradersi della pratica del giorno "di magro", corrispose un sensibile calo dei consumi del pesce conservato così anche del fresco, il cui uso alimentare era circoscritto alle zone costiere dove, con la diffusione di nuove tecniche di pesca in mare (tartane, reti a strascico, reti a circuizione, ecc.) si fece più intensa la pesca pelagica sviluppando una cucina con ricette locali basate sui pesci reperibili, e da mercato, mentre la minutaglia invendibile, la *muscina*, sarà nobilitata nell'infinita varietà delle zuppe tuttora prelibate nelle città di ogni porto.

L'interesse al pesce in cucina rimane comunque marginale come si può dimostrare col fatto che, anche città di grande tradizione marinara, come Genova, Ancona, Napoli e altre, nei secoli XVIII-XIX orientano la loro cultura gastronomica soprattutto al pesce conservato: su tutti baccalà, stoccafisso, aringa, sarde in sale, ecc.

In fondo, nella congerie delle cucine regionali, le uniche che hanno una decisa impronta connotata dalla manipolazione culinaria del pesce sono la Sicilia e la Sardegna, per il pesce spada, il tonno e la sua bottarga, e l'area di Venezia per le anguille (*bisati*), cefali, seppie, triglie di fondo e *moleche*, *masanete*, *peòci*, *bovoli*, *garusoli*, ecc.

Dalla caduta dell'Impero Romano, l'Italia che era suddivisa in tanti regni, stati e staterelli, nella seconda metà dell'800 finalmente diventa uno Stato unico che, eliminati i confini interni, facilita il transito delle merci, soprattutto quelle più deteriorabili.

L'inizio del '900 vede la nascita delle fabbriche del ghiaccio, poi dei frigoriferi che diventano fondamentali per la conservazione e il trasporto

dei prodotti, soprattutto ittici, notoriamente di altissima deperibilità.

Dalla prima metà del secolo, con l'avvento e la diffusione dei motori, il consumo, facilitato anche dalla globalizzazione del prodotto, fa incrementare la pesca di mare che supera la produzione dell'acquacoltura e si orienta prima verso l'altura per estendersi, in seguito, negli oceani.

L'evoluzione raggiunta dalle tecniche di pesca consente così di rifornire i mercati con pesce in quantità e con specie alloctone pescate nei mari lontani e necessariamente lavorate a bordo di pescherecci che, dotati della tecnologia del freddo, solcano gli oceani con grandi scafi e motori sempre più potenti.

In parallelo però, per rispondere alle richieste di pesce sempre maggiori, negli anni '70 è iniziata una rapida diffusione degli allevamenti capaci di riprodurre il ciclo di molte specie ittiche, dalla riproduzione alla taglia mercantile per il commercio.

Dagli anni '80 il consumo dei prodotti ittici è in costante crescita facendo emergere il problema dell'impoverimento delle risorse naturali, troppo sfruttate con le tecniche innovative applicate da una pesca poco controllata, alla quale si affianca il crescere dell'inquinamento.

In questa situazione è sorta la necessità di sviluppare l'acquacoltura e, al tempo, consentire lo sviluppo di una pesca sostenibile e coordinata. Così, nell'ultimo ventennio, di fronte alle innovazioni della tecnica produttiva, è nata la necessità di un atteggiamento di prevenzione che regolamenti e

controlli la pesca e attui il monitoraggio delle acque e il loro inquinamento.

Si punta quindi ad una acquacoltura sostenibile, rispettosa dell'ambiente, attenta alle specie marine e d'acqua dolce allevate che, grazie ad una alimentazione più sana ed ai controlli veterinari, consenta una razionale gestione del settore.

Attualmente l'Italia ha un fabbisogno annuale di più di un milione di tonnellate di pesce delle quali, prodotte, sono circa 450.000 mentre la differenza, più o meno 650.000 tons, sono di importazione. Dall'Asia vengono gamberi e cefalopodi (seppie, calamari, polpi, moscardini, ecc.), dal sud-America s'importano gamberi e mazzancolle, dal Giappone e dall'Oceano Indiano arriva il tonno "pinna gialla", congelato, per lo scatolame lavorato in Italia o negli stabilimenti delocalizzati sulle aree di produzione. Dal Nord-Europa vengono salmoni, merluzzi, sogliole e capesante mentre dal Marocco, Tunisia, Croazia si importano gli stessi pesci che vivono nei mari del Mediterraneo.

All'inizio di questo secolo la flotta peschereccia italiana - concentrata nei principali porti dell'Adriatico, della Campania e della Sicilia, con grande presenza di navi a Mazara del Vallo, Chioggia e San Benedetto del Tronto - contava più di 18.000 pescherecci scesi, oggi, a meno di 13.000 unità.

In parallelo, in seguito alle limitazioni che la Comunità Europea introduce e aggiorna con norme continue e sempre più restrittive, la produzione di pesca risulta dimezzata mentre è raddoppiato il prodotto dell'acquacoltura che attualmente, e in costante aumento, significa 90.000 tons di cozze, 40.000 di vongole "filippine" diventate "veraci", spigole e orate 12.000 tons ciascuna, 40.000 tons di trote e altre specie di minor quantità e peso economico quali ostriche, saraghi, ombrine ecc.

I problemi dell'acquacoltura, e della sua produzione, sono oggi da collegare sia alle immancabili questioni burocratiche sia, ma soprattutto, alla scarsità di specie che il sistema riesce a produrre. L'acquacoltura è infatti impostata sull'alleva-



mento di dieci-dodici specie a fronte delle diverse decine che la produzione ittica della pesca può immettere sui mercati.

La ristrettezza delle specie allevate e allevabili rappresenta un grave freno allo sviluppo di questo particolare settore ittico che, nella politica globale, dovrebbe prevedere un aumento di produzione capace di compensare le sempre minori capacità produttive della pesca. E' infatti in corso un intenso lavoro di studio la cui applicazione consentirà di allargare la gamma delle specie allevabili delle quali, ormai quasi inserite, si devono considerare i rombi, i saraghi, le corvine, gli storioni, le trote, ecc. mentre maggiori difficoltà sono da risolvere con le anguille, finora solo 'ingrassate', le rane pescatrici, i tonni e altre specie.

In quest'ottica si inseriscono la Politica Comune della Pesca (PCP) ed il nuovo Fondo Europeo per le Attività Marittime e la Pesca (FEAMP) per il periodo 2014-2020.

In tutti gli anni in cui la produzione della pesca ha dominato il mercato, l'acquacoltura ha co-

munque mantenuto un suo ruolo soprattutto grazie anche alle tradizioni locali che hanno tenuto in vita certe nicchie di consumo, alcune solo animate da iniziative folkloristiche.

Declinata a "dialettale" e ufficializzata con la chiarezza del lavoro che la sostiene, la produzione ittica delle specie d'allevamento potrà essere rilanciata nelle proprie zone di origine e in un prossimo futuro apprezzata oltre i confini territoriali.

Esaminare le preparazioni delle cucine tradizionali e considerarle come documenti storici, senza atteggiamenti di nostalgia o di rimpianto per una società peschereccia o sociale in evoluzione o in via di scomparire, è percorrere un declino iniziato con la nostra era industriale, quella del "boom". Fissare nella memoria quei momenti e quella cucina, farli rivivere almeno in tavola, riscoprire le grigliate "s'i fugòn", le zuppe "sa 'l purazz" o i tanti "brodett" di ieri, diversi da quelli di certe cucine domestiche o di ristorante che evitano i pesci "con le spine", non è folklore.

Sono piatti di tradizione che hanno spiccata personalità di fronte alle quali scompaiono certi "bastoncini di pesce", impanati e fritti, belli e fruscianti, resi accattivanti fin dalle confezioni del congelato, pronti per la padella. Sarà una strada obbligata sulla quale siamo incamminati. Non è far buon viso a cattivo gioco, è percorrere un tempo che non vuole cancellare il passato ma intende riproporlo in un'ottica nuova che tenga in vita lo spirito delle usanze sulla tavola.



VONGOLE VERACI DELL'EMILIA ROMAGNA



Le vongole veraci di Goro sono allevate nel mare Adriatico fra il Delta del Po e le valli di Comacchio bonificate di recente. E' il territorio dove ci sono ancora i casoni, gli edifici dei fiocinini, il ricordo dei pescatori di frodo che, fino a metà del '900, nei mesi invernali catturavano le anguille qui venute dal Mar dei Sargassi per deporre le uova.

In queste zone lagunari cresce e si moltiplica la vongola verace di Goro, *Ruditapes* (o *Tapes* o *Venerupis*) *philippinarum* che, dai mari delle Filippine e del sud-est asiatico, introdotta per motivi commerciali a metà degli anni '80, si è trovata a suo agio tanto da estromettere la 'vera verace', autoctona, la *Ruditapes* (o *Tapes* o *Venerupis*) *decussatus*. Dopo oltre trent'anni di immigrazione e integrazione perfettamente riuscita, la "*philippinarum*" è un prodotto di punta, che i goresi considerano 'emiliana' a tutti gli effetti e le imprese e le cooperative che producono le "veraci di Goro" hanno chiesto il riconoscimento europeo della IGP (Indicazione Geografica Protetta).

In realtà, comunque, la "filippina" ha colonizzato non solo il delta del Po ma anche gran parte delle lagune di Venezia, di Grado, di Marano, vari altri specchi di mare lungo l'Adriatico fino alla Puglia dovunque i fondali sono poco profondi, omogenei, con sedimenti poco sabbiosi o misti sabbioso/fangosi sui quali risulta facile anche ... coltivarle.

Il prodotto, infatti, viene allevato in prossimità del litorale e nelle lagune costiere dove la raccolta si effettua manualmente con l'utilizzo di un particolare attrezzo, simile ad un grande rastrello, "*rasca*" in dialetto, o più comunemente, con le draghe che raccolgono le vongole dal fondo separandole da sabbia e fango.

La filiera emiliana, più che romagnola, della vongola allevata, è rappresentata da una venericoltura largamente collaudata che inizia nella *nursery* gestita dalla Regione. Dalla *nursery*, gli allevatori, in forza di speciali autorizzazioni - 40 imprese nel solo comparto marittimo di Goro - prelevano le neonate per "seminarle" negli specchi d'acqua loro concessi. Qui ciascuno cura la crescita che, per la maturazione commerciale in base ai tempi della natura, significa solitamente circa un anno e mezzo. Il raccolto di ogni giorno, a seconda dell'area d'origine, si destina o alle zone di stabulazione o nei centri di depurazione dove le vongole si depurano nel tempo necessario, per esser pronte a partire in sacchi di rete targati "Goro", "Gorino" o "Comacchio", verso i mercati nazionali o d'Europa. La produzione annua di vongola verace dell'Emilia Romagna, ed in particolare della Sacca di Goro, supera mediamente le 15.000 tonnellate, pari al 35% della produzione nazionale - circa 45.000 tons/anno -, con un indotto economico che supera i 60.000.000 milioni di euro.



RICETTE

Vongole veraci e polenta

Per il sugo

Ingredienti: per 4/5 persone

800g. di vongole, 500g. di pomodori maturi, 2 cucchiaini d'olio, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, mezzo cucchiaino di sale, 1 macinata abbondante di pepe.

Preparazione: lavate le vongole in acqua salata, si scolano e si mettono sul fuoco in una casseruola coperta.

Cuocere per una decina di minuti, durante i quali si scuotono spesso controllando e scartando quelle che si rifiutano d'aprirsi. Tolate dalla casseruola, si liberano dalle valve quindi, dato ancora un bollore all'acqua rimasta, le si passa su un canovaccio tenendole a parte.

In un'altra casseruola, nell'olio, si rosola uno spicchio d'aglio togliendolo appena sarà imbrunito. Si aggiungano ora i pomodori lavati e spezzettati. In alternativa, si usino i "pelati" nell'acqua di cottura delle vongole.

Coprire e lasciar cuocere per 5 minuti, aggiungere poi la carne delle vongole e, se piace, il prezzemolo tritato. Lasciar bollire, senza coperchio, per una decina di minuti finché la salsa non sia addensata. Correggere di sale e aggiungere pepe, possibilmente macinato al momento.

Per la polenta:

Fra le farine di mais possibili (fioretto, bramata, integrale, bianca...) per una polenta cremosa, è meglio usare la fioretto che, macinata più fine, ha gusto più delicato quindi si presta bene ad un sugo di vongole.

Siccome è raro si possa disporre di un camino dove sospendere un paiolo di rame sul fuoco di legna, si ripieghi a una pentola che abbia bordi alti per evitare gli immancabili schizzi della polenta che bolle.



Per mescolarla mentre cuoce, è bene usare un cucchiaio di legno.

Si consideri ora il rapporto fra acqua e polenta in ragione di 4 a 1 (2 litri per 500g): 50g in meno se si vuole una polenta più scorrevole. Aggiungere sale grosso e portare a bollore vivace. Abbassata la fiamma al minimo, prendere a versare la polenta, a pioggia, mescolando in continuazione perché non si formino grumi poi, alzare la fiamma evitando che prenda bollore vivace. Per sicurezza, un coperchio a portata di mano è utile per schivare le scottature da schizzi inattesi. Rigrirare spesso, ma non in continuazione specie all'inizio della cottura, intensificando la frequenza quando la polenta prende ad addensarsi, si cerchi di raggiungere il fondo della pentola per evitare che si attacchi in modo che il calore raggiunga tutta la polenta in modo uniforme.

Sarà pronta in circa 40-50 minuti.

L'ideale è travasarla su una spianatoia, versare il sugo distribuendolo su tutta la superficie; altrimenti mettere le porzioni di polenta nei piatti di portata e condirla.

TROTE DELL'UMBRIA



L'Umbria, piccola Regione, cuore verde d'Italia, ha una ricca idrografia che vede diversi corsi d'acqua affluire nel Nera, principale affluente di sinistra del Tevere nel quale si immette presso Orte.

Il bacino idrografico del Nera, con gli affluenti, crea un ambiente fluviale in cui le acque pulite, fredde, a corrente rapida, con fondale roccioso o ghiaioso costruiscono l'habitat naturale ed ideale per la trota, valido marcatore della qualità d'ambiente. Qui nuota la "fario" che, considerata la trota italiana più diffusa ed apprezzata, si può trovare nei più remoti angoli dei corsi d'acqua, magari di pochi centimetri, o nelle profonde ed ombrose buche o nelle acque di una cascatella dove la copiosa fauna di gamberi (*Austropotamobius pallipes*), anguille, vaironi (*Telestes muticellus*), barbi (*Barbus plebejus*) e granchi (*Potamon fluviatile*) le assicurano cibo abbondante.

Nell'Umbria, la "fario" è da considerare una specie autoctona perchè da sempre è stata presente nell'alto e medio bacino del fiume Nera, nel Sordo, nel Corno e nel Velino che, spesso, impaludava la Piana di Rieti prima che, nel 271 a.C, il console Manlio Curio Dentato pensasse di tagliare la costa rocciosa creando il "cavo curiano" che, ancor oggi, è il maggiore salto del fiume.

Nel 1860, quando nasceva lo Stato, vide la luce in Italia il primo allevamento della trota della quale s'era appreso il modo di controllare e ottenere la riproduzione in modo artificiale.

Nell'ultimo ventennio, con l'allevamento delle trote "fario" (*Salmo trutta, fario*), "salmerino" (*Salvelinus fontinalis*) e l'americana "iridea" (*Salmo gairdnerii*) di casa dalla fine dell'800, in Umbria, la trota coltura si è sviluppata divenendo una risorsa economica di significativa rilevanza.

Quest'ultima, la "iridea", la cui riproduzione in natura avviene raramente, è la specie più allevata perchè rispetto alle altre ha un accrescimento più rapido ed è meno esigente circa le condizioni ambientali; inoltre risulta più resistente alle malattie che colpiscono i salmonidi, specialmente se allevati.

La "iridea" viene prodotta e commercializzata come trota "bianca" oppure nell'aspetto di "salmonata" che, normalmente, è più gradita dai consumatori.

La differenza del colore della carne dipende soprattutto dalla dieta che, negli allevamenti, viene confezionata per ottenere la colorazione rosata. La trota, in natura, si nutre di larve di insetti, crostacei, vermi, molluschi ma, in allevamento, si deve adattare ai mangimi che per ottenere la "salmonatura" vengono arricchiti con farine di carapaci ricchi di asticina, una sostanza che dà il colore a gamberi, astici, ecc. Attualmente la legislazione europea regola e consente, negli ultimi mesi di allevamento, di immettere nel mangime alcuni pigmenti carotenoidi, di sintesi, quali la cantaxantina e soprattutto l'astaxantina

che, rispetto all'altra, ha maggiore capacità di far mantenere il colore anche dopo la cottura e durante la surgelazione.

La trota iridea, bianca o salmonata, è facile reperirla sui banchi delle pescherie e dei supermercati, dove arriva sempre fresca. Più raro è trovare trote congelate perché la preparazione appare superflua dato che si tratta di una specie allevata, disponibile in tempo reale e in qualunque momento venga richiesta.

In realtà le aziende, finora limitate a fornire il mercato con trote fresche, da poco tempo si stanno orientando verso la preparazione di prodotti finiti o semifiniti proponendo trote affumicate, confezioni sottovuoto, dello sfilettato o del macinato per l'hamburgeria.



Concentrata nell'alta Valnerina, al confine con le Marche e verso le sorgenti dei fiumi, la trota iridea conta su 8-10 allevamenti dai quali si ricavano circa 4.000 tons/anno di trote che rappresentano il 10% della produzione nazionale.

Mentre negli ambienti naturali d'origine le trote possono raggiungere anche il metro di lunghezza e 20 kg di peso, normalmente, in Italia, non sembra superare la metà di quei valori che i pescatori con la mosca, sarebbero ben felici di catturare.

Quelle allevate, anche se talvolta sui banchi si trovano esemplari più grandi, di norma si presentano nella taglia standard dei 2-300g che viene raggiunta in 20-24 mesi.

La trota, iridea sia bianca che salmonata, la fario, la salmerino, ecc., hanno ottime caratteristiche nutrizionali dovute sia ai mangimi - comuni ad ogni impianto, dovunque allestiti - ma soprattutto all'ambiente ed in particolare all'acqua e alla sua temperatura.

La loro carne è di alta digeribilità, ha un buon contenuto in proteine (~20%), una ridotta quantità di grassi (4-8%) nei quali è alta la quota degli acidi mono e poli-insaturi, quest'ultimi con prevalenza degli omega 3, su tutti l'acido doco-esanoico¹, esa-insaturo, presente in ragione di circa il 10% del grasso. Da non trascurare il contenuto della vitamina E, antiossidante, più accentuata nella fario e, non ultima, l'ampia gamma dei sali minerali.

¹ C₂₂H₃₂O₂.

RICETTE

Tradizionale

Ingredienti: trota, pangrattato, prezzemolo, limone, sale, pepe.

Preparazione: è una preparazione particolarmente collegata all'Umbria dove, anche quando erano in natura, si consumavano come "trote del Nera".

Pulita, lavata ed eviscerata, la trota viene cotta alla griglia dopo averla riempita con un composto di pangrattato mescolato con prezzemolo tritato, impastati con succo di limone e, ovviamente, un po' di sale e pepe. Mentre arrostisce sulla brace, calda ma non vivace, con l'olio extravergine, umbro ovviamente, ungere la trota che sta cuocendo.



Trota con le patate

Ingredienti: filetti di trota, patate a fette, olio extra vergine di oliva, pancetta a fette, sale e pepe.

Preparazione: dopo averle lessate nella solita abbondante acqua salata, si tagliano a fette le patate disponendone uno strato sul fondo di una teglia da forno unta con un po' di olio extra vergine di oliva. Sopra si dispongano, senza sovrapporli, i filetti di trota e si coprano con fette di pancetta e un altro strato di patate.

Sale, pepe, poi dare il via alla cottura nel forno dove, già caldo a 200° C, basta rimanga un quarto d'ora, o poco più, per poter servire.

Trota al cartoccio

Ingredienti: trota, olio, erbe aromatiche.

Preparazione: pulita, lavata ed eviscerata, la trota si apre lungo spina (meglio dalla schiena) versando olio quindi farcire con le erbe aromatiche che meglio piacciono (alloro, ginepro, mentuccia, ecc.). Si avvolga con la carta d'alluminio ben unta d'olio e si chiuda "a caramella" affinché il vapore non esca. Si metta in forno a 200 °C e dopo circa 20-30 minuti, si apra il cartoccio per rendere la carne meno umida.

