

COLDIRETTI
IMPRESAPESCA



**Programma Nazionale Triennale
della Pesca e dell'Acquacoltura
2013 – 2015**



PROGETTO: ACQUACOLTURA

L'acquacoltura parla in "DIALETTO"

**PIEMONTE
UMBRIA**



**MINISTERO POLITICHE AGRICOLE
ALIMENTARI E FORESTALI**



L'ACQUACOLTURA PARLA IN "DIALETTO"

Sommario

Prefazione <i>di Ettore Franca</i>	2
TINCA DEL PIEMONTE	6
<i>Risotto con la tinca</i>	8
<i>Le tenche carpiònà</i>	8
TROTE DELL'UMBRIA	9
<i>Tradizionale</i>	11
<i>Trota con le patate</i>	11
<i>Trota al cartoccio</i>	11

Publicazione 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

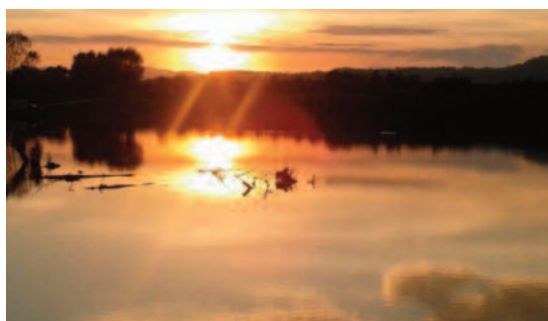
di Ettore Franca

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 Uiòs 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 *molleche*, *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 ce-



falopodi (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, sarghi, 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.



TINCA DEL PIEMONTE

È un pesce la cui diffusione era quasi endemica in tutte le acque dolci europee, specialmente quelle a corso lento, quali fiumi, canali o fossi ma anche laghi o stagni anche se d'acqua ferma o povera d'ossigeno ma con fondali coperti da vegetazione, melmosi o fangosi, dove d'inverno la tinca ama nascondersi o seppellirsi.

Grazie al suo comportamento, verso la metà del secondo millennio l'uomo fu attratto da questo pesce che, per il nutrimento che poteva offrire, prese ad essere allevato negli stagni dell'Europa. Dall'ambiente naturale, la pesca e l'allevamento della tinca, venne spostato ben presto nell'acqua delle risaie. Nel nuovo habitat artificiale, la tinca



ha trovato abbondante nutrimento ed offerto al risicoltore un reddito complementare.

Alla fine del XV secolo, con la comparsa delle prime risaie, il riso è entrato nell'alimentazione degli uomini e le tinche si sono diffuse non solo nel nord, ma dovunque c'era disponibilità di acqua. Fu quasi tutt'uno l'idea di allevare nelle risaie i pesci che divennero fonte proteica con la quale integrare lo scarso vitto in quel periodo storico flagellato dalle carestie.

Se qualche documento del XIII secolo comprova la presenza della tinca in Piemonte, certi reperti fossili del Plio-Pleistocene attestano che la tinca nuotava già negli stagni naturali. Molto più tardi, alla popolazione rurale di Ceresole d'Alba fra le tante gabelle "che la vessava, s'era pensato bene di far pagare un particolare tributo in ... tinche" perché ben apprezzate per il loro valore sia economico che gastronomico.

Da quella tinca insediatasi nell'era neozoica, discende l'attuale conosciuta come "tinca gobba", nel tempo diffusa endemicamente in tutta la Regione ma, in particolare, la sua presenza s'era concentrata nell'altopiano a sud-est di Torino, ai confini col cuneese e l'astigiano, nella pianura che dalle Alpi volge alle alture del Monferrato. Qui erano presenti stagni naturali ma vennero realizzate anche molte peschiere, piccole e grandi, ricavate accanto alle abitazioni sia isolate che raggruppate nelle borgate. A Ceresole d'Alba, per esempio, molte delle oltre 100 peschiere attive, erano già citate nel catasto del XVII secolo e alcune, di proprietà comunale, venivano affittate

ai pescatori così creando un indotto a favore della città.

In periodi relativamente recenti, dell'allevamento della tinca, si hanno notizie della presenza di quantitativi di pescato e di vendita sul mercato di Torino.

Nel periodo 1950/70 la produzione ammontava a 50/60 tonnellate l'anno ma alla fine del ventennio, l'attività della piscicoltura era praticamente scomparsa al punto da rappresentare un accessorio marginale nell'economia agricola locale.

Al calo della presenza di tinche negli ambienti "naturali" ha contribuito non poco l'inserimento casuale o in funzione della pesca sportiva di specie alloctone che, per il rapido ritmo di produzione e la resistenza anche in acque inquinate e poco ossigenate, si sono dimostrate potenzialmente pericolose nei confronti della fauna ittica autoctona. Nei confronti della tinca, ad esempio, si è dimostrata fortemente competitiva, tanto da ridurre la diffusione e con non pochi danni, la presenza del pescegatto (*Ameiurus melas*) o del carassio (*Carassius carassius*).

Comunque, nonostante la crisi delle attività agro-zootecniche abbia ridotto la produzione e l'uso della tinca, la tradizione e la cultura sono ancora vive al punto di farne un "presidio" di Slow Food tale da rilanciare l'impiego della tinca nella gastronomia e così da sostenere lo sforzo necessario nella rincorsa per una definizione circa le particolarità di questo pesce che è tornato ad interessare alcuni neo-pionieri acquacoltori di Poirino.

Così, nel 2008, l'impegno è stato coronato con il riconoscimento europeo grazie al quale, oggi, si deve parlare della "D.O.P. - Tinca gobba dorata del Pianalto di Poirino" dove Poirino è il Comune che ha il ruolo di capofila degli altri 23 comuni limitrofi.

Accanto a questa tinca-DOP, comunque, non si deve trascurare l'altro fiore all'occhiello di Poirino rappresentato dall'asparago che, qui, ha quel sapore tanto inconfondibile da meritare la certificazione "P.A.T." - Prodotto Agroalimentare Tra-

dizionale - e l'inclusione nello specifico elenco predisposto dal Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali.

L'una e l'altro hanno il meritato trionfo nell'annuale Fiera della tinca e dell'asparago che nel 2015 vedrà la sua 58^{esima} edizione.

In quell'occasione saranno in mostra gli acquari nei quali osservare le tinche nei vari stadi di accrescimento. Sarà possibile assaporare esemplari dalle carni tenere che, soprattutto, al gusto e all'olfatto, non presenteranno quei sapori di fango o di erba che spesso caratterizzano la carne di questa specie.

L'attività del piscicoltore richiede capacità, pazienza e tempo in quanto deve trattare un animale a lunga crescita. Infatti per avere soggetti da 150g serve un anno, ne servono 2-4 per vederli sessualmente maturi.

RICETTE

Risotto con la tinca

Ingredienti: per 6 persone servono 400g di riso, possibilmente Vialone nano o Carnaroli; 2 tinche da 6-700g; olio extravergine 50g; burro 50g; pomodori pelati 400g; sedano, cipolla, carota, foglie di salvia, noce moscata; sale e pepe; prezzemolo e dragoncello, se disponibili.

Preparazione: con le teste, messe in un litro d'acqua fredda insieme a sedano, carota cipolla, fare un fumetto facendo bollire fino a poter recuperare circa la metà del liquido.

Tagliare le tinche a pezzi, infarinarle, salarle e aggiungerle al soffritto dove, in olio e burro, si erano messe anche le foglie di salvia e mezza cipolla. Quando saranno ben dorate, toglierle recuperando il fondo di cottura che, setacciato, si mette in una padella aggiungendo i pelati, sale, pepe, una grattatina di noce moscata, dragoncello e prezzemolo. Con un bicchiere di vino bianco, far bollire per una mezz'oretta. Unire le

tinche a pezzi, disfatte, togliendo spine e pelle, facendo andare a fuoco basso per altri 20-30 minuti.

Questo sarà il "condimento" del risotto tirato a cottura col fumetto e da servire con noce di burro e un po' di pepe.

Le tenche carpiònà

La tinca "in carpione", cioè fritta e marinata, non mancava mai nei menù delle feste quando veniva preparata nella emulsione di aceto, vino bianco ed erbe aromatiche, tipicamente piemontesi, e protagonista della cucina locale.

Può esser curiosa la definizione del modo di cucinare "in carpione" dal modo di preparare i pesci d'acqua dolce che avrebbero preso la forma di 'carpioni', grandi carpe. Il sistema, con le naturali varianti, è presente in molte regioni d'Italia dove, a partire dal Quattrocento, la carestia era generalizzata. La preparazione consentiva di approfittare di un pescato abbondante e, soprattutto, permetteva di scongiurare la fame conservando a lungo la gustosa elaborazione.



Ingredienti: per 4 persone servono 8 tinche, meglio quelle "gobbe dorate del Pianalto di Poirino DOP", ciascuna circa di 80g; ½ litro d'aceto di vino bianco, 1 spicchio di aglio, 1 carota, 1 cipolla, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 rametto di rosmarino, qualche foglia di salvia, olio extravergine, pepe, sale q.b.

Preparazione: mettendosi all'opera si devono pulire ed eviscerare le tinche lavandole e, sgocciolate, si avvolgono in un canovaccio prima di riporle in frigorifero dove restano per 24-36 ore. Qui, l'aria secca toglierà l'umidità al pesce favorendone la frittura senza infarinare.

Friggerle in abbondante olio bollente per circa 10 minuti, poi si mettano su carta perché perdano l'unto in eccesso quindi si adagino, affiancate, in una terrina.

Nel frattempo, nell'olio, si soffriggano carota tagliata a rondelle, cipolla e aglio insieme agli altri aromi. A tempo, nel soffritto si versino l'aceto e il vino diluiti in mezzo litro d'acqua portando a bollire regolando sale e pepe. Far ridurre a un quarto con un lento sobbollire.

Questa marinatura, caldissima, si versa sulle tinche lasciandole in frigorifero per 4-6 giorni perché s'insaporiscano. Al momento, scolate, si servono.

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 perché 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 so-

prattutto 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 trotilcoltura umbra 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 sovrappo-

porli, 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.



ETTORE FRANCA:

agronomo, giornalista, insegna Tecnologia degli alimenti nel corso di Scienza dell'Alimentazione presso l'Università degli studi di Urbino.

È accademico dell'Accademia Agraria in Pesaro, dell'Accademia nazionale dell'Olio, dell'Accademia Georgica di Treia ed è fondatore e presidente di OLEA (Organizzazione Laboratorio Esperti e Assaggiatori), fondatore e consigliere della Confraternita del brodetto.

Sue pubblicazioni sono su riviste de "Isole24ore-Calderini" e altri magazines; ha preso parte a "Gambero rosso channel" di RAI-sat ed RTV-San Marino, partecipa a rubriche radio e TV sia RAI che San Marino RTV, collabora con radio e televisioni locali.

Ha pubblicato:

Contributo a conoscere il Bianchetto del Metauro (1972); Fare l'oliva dagli antichi al duemila (1996); Dalle cucine del Duca (Urbino, 1998); La flora dei giardini storici marchigiani (in *I giardini delle ville storiche nelle Marche*, Federico Motta, 1998); Maiale, carnevale e non solo (Carnascialia, Fano, 2006); Dal Pretutianum al DOCG (in *La vite e il vino nelle Marche*, Bolis, 2005); Cioccolata, cioccolato e non solo (Carnascialia, Fano, 2006); Storia dell'alimentazione, della cultura gastronomica e dell'arte conviviale nelle Marche (Il lavoro editoriale, Ancona, 2009); OLEA, l'olivo e l'olio (Grapho5, Fano, 2010); Il Dolce – il piacere del gusto nella storia (Aboca, Sansepolcro, 2013).