

Appuntamenti In evidenza

# Pesce povero e Perpetuo, dalle tavole dei pescatori alle proposte gourmet. La tavola rotonda a Marsala, 19 ottobre

di: Redazione

17 ottobre 2022



Desiderato, ricercato, adorato, il **pesce** è uno tra i principali protagonisti della tavola dei siciliani. Da sempre. Innumerevoli le preparazioni, originali o con variazioni su ricette importate da visitatori o dominatori. Non tutti, però, hanno avuto eguale fortuna. O meglio, gusti e preferenze hanno subito profondi cambiamenti, anche in tempi recentissimi, mettendo in luce tutta la creatività dei suoi estimatori.

Tra questi, gli impropriamente definiti **Pesci Poveri**. Cuochi, pescatori e professionisti spesso li preferiscono alle specie blasonate, risparmiando notevolmente sui costi di acquisto. Parliamo, per fare qualche esempio, di sgombri, boghe, sardine, acciughe, alici e caponi, pesci dal sapore squisito già protagonisti di raffinati piatti, accompagnamenti o ricercate salse.



Il Perpetuo Wine Fest, il 1° festival dei vini ossidativi, Marsala 18 e il 19 ottobre 2022, tratterà di abbinamenti eccellenti, tradizionali, con piatti che utilizzano questi pesci talvolta "snobbati". La Tavola Rotonda "Vini a carattere ossidativo e pesce povero. Dalle tavole dei pescatori e dei contadini alle proposte gourmet per valorizzare il territorio con nuovi percorsi gastronomici", il programma il 19 ottobre, alle ore 17.00 presso Agriturismo Vultaggio, è una occasione imperdibile per conoscerne qualità e preparazioni. Il programma completo del festival su: <https://www.perpetuowinefest.it>

Di seguito le caratteristiche di quattro specie ittiche oggetto del seminario.

### **Acciuga o Alice**

La famiglia Engraulidae comprende oltre 140 specie di pesci comunemente chiamati acciughe. La specie presente nelle acque italiane è l'acciuga europea o alice (*Engraulis encrasicolus*), pesce pelagico diffuso nel Mediterraneo, nell'Atlantico e in altri mari. A volte viene confusa con la sardina (che appartiene a una famiglia diversa) ma l'acciuga ha un aspetto decisamente differente: il corpo è più sottile, più piccolo e raggiunge al massimo i 20 centimetri di lunghezza rispetto ai 27-30 dell'altra; evidente è pure il muso appuntito dell'acciuga con la mascella superiore più lunga di quella inferiore, esattamente l'opposto della sardina. Nella storia alimentare l'importanza dell'acciuga, determinata soprattutto dalla facilità di conservazione, è considerata seconda solo a quella del merluzzo. La sua pesca intensiva negli ultimi decenni ha comportato una notevole riduzione degli stock ittici. Slow Food ha dedicato 2 presidi all'Alice di mendica, nel Cilento, e alla Masculina da mægghia pescata nel golfo di Catania, per salvaguardare anche due antichi e sostenibili sistemi di cattura delle acciughe. 9 centimetri è la taglia minima legale per acquistare questo pesce da poter gustare in tanti modi.

### **Boga**

Specie della famiglia degli Sparidi la boga ha il curioso nome scientifico di *Boops Boops* attribuito dal naturalista Linneo che deriva etimologicamente dalla fusione di due parole greche: boos (bue) ed ops (occhio). Infatti gli occhi – non proprio da bue, comunque molto grandi – sono un tratto distintivo di questo pesce dal corpo allungato e fusiforme, ricoperto da squame bluastre o verde-oliva nella zona dorsale e coi fianchi dai riflessi argentei oppure dorati. Vive in banchi numerosi su fondali sabbiosi e rocciosi, praterie di alghe e nel sotto costa, nutrendosi di plancton, piccoli crostacei e uova di altri pesci. È una specie ermafrodita proteroginia, il che comporta che tutti gli individui sono prima femmine e poi, invecchiando, si trasformano in maschi. Presente nell'intero bacino del Mediterraneo, tra i suoi nomi regionali italiani ci sono opa, vopa o uopa nel Centro-Sud, e buga in Liguria. Può arrivare fino a 35 centimetri di lunghezza ma nelle pescherie le misure abituali sono decisamente inferiori. Varietà ittica dall'alto contenuto proteico, gli esemplari di piccole e medie dimensioni sono apprezzati fritti e da mangiare all'istante; comunque si può cucinare pure in altri modi ottenendo gustosi risultati.

### **Capone**

Il nome di capone o cappone è attribuito a diverse specie di pesci della famiglia dei Triglidi. Di quelle riconosciute nel Mediterraneo le più diffuse sono il capone gallinella, il capone cocchio o imperiale, il capone lira detto anche organo, il capone ubriaco e il capone gurno. Se poi si volesse fare riferimento alle numerosissime denominazioni regionali, l'impresa sarebbe davvero ardua: a volte, infatti, uno stesso nome dialettale indica più specie; inoltre in Sicilia e in Puglia col termine capone o capuni è chiamato pure un altro pesce, la Lampuga, mentre in Toscana e in Liguria cappone è altresì definito lo scorfano rosso.

Caratteristiche comuni alle varie specie di caponi sono la testa grossa rivestita di placche ossee con gli occhi ben sporgenti in alto, le robuste scaglie, le ampie pinne pettorali che si aprono a ventaglio. Tranne il capone gallinella, che può arrivare a 70 centimetri, la lunghezza solitamente non supera i 40-50 centimetri. In cucina sono pesci che, oltre ad essere tradizionalmente utilizzati per zuppe e brodetti, si prestano ad altre gustose preparazioni di cui sono buoni esempi le due ricette qui proposte.

## Sardina

Della famiglia Clupeidae che annovera oltre 200 specie ittiche, in gran parte marine e alcune di acqua dolce, fa parte anche la Sardina (*Sardina pilchardus*). Diffusa nell'Oceano Atlantico orientale e nel Mediterraneo, conduce vita pelagica riunendosi in banchi fitti e compiendo migrazioni. Ha corpo allungato, fusiforme, compresso ai lati e munito di scaglie, con pinna dorsale unica e caudale forcuta. Ogni femmina depone annualmente decine di migliaia di uova che rappresentano una delle varietà di zooplancton (così come le uova delle acciughe) fondamentali per la catena alimentare e il ciclo biologico di grandi pelagici tipo tonni e pesce spada. Ma il suo elevatissimo interesse commerciale l'ha resa oggetto di pesca molto intensiva, e l'abuso su scala industriale delle catture di novellame (gli esemplari giovanili altresì detti neonata o bianchetti) nel tempo ha causato seri problemi al ciclo riproduttivo. Da qui i divieti decisi dalla Comunità europea alla pesca del novellame di sardine e alici, ma non solo, nel Mediterraneo. Da adulta la sardina può raggiungere i 20 centimetri di lunghezza, comunque la taglia minima legale per poterla commercializzare e acquistare non dev'essere inferiore agli 11. Le carni gustose è bene consumarle prima possibile, a meno che non si conservino sott'olio, poiché si deteriorano con una certa rapidità. Tante le ricette tipiche nelle cucine regionali italiane, fra cui queste due che si rifanno, rispettivamente, alle tradizioni culinarie siciliana e veneta.

## Sgombro

La famiglia degli Sgombridi non include – come il nome potrebbe far pensare – solo gli sgombri propriamente detti, ma 15 generi di pesce per un totale di 54 specie, fra cui tunnidi quali tonno rosso, quello a pinna gialla, l'alalunga e gli appartenenti al genere *Scomber*. Di quest'ultimo fa parte lo *Scomber scombrus* ossia lo sgombro, conosciuto e apprezzato sin dall'antichità, specie pelagica di sagoma fusiforme, allungata e assottigliata vicino alla coda. La dimensione più comune di solito non supera i 35 centimetri ma può arrivare ai 50. Potente nuotatore, popola in branchi il Mediterraneo e l'Atlantico orientale migrando d'inverno in acque profonde per poi risalire e spostarsi sottocosta durante la primavera. Purtroppo l'autorevole Unione Internazionale per la Conservazione della Natura nel 2017 l'ha valutata specie vulnerabile a causa dell'attività di pesca eccessiva e delle variazioni ambientali che hanno portato, negli ultimi 30 anni, a una drastica riduzione superiore al 30% della sua popolazione, sostituita dalla congenerica *Scomber japonicus*. Questo ha un aspetto complessivo simile a quello dello sgombro mediterraneo e atlantico e ancor di più a quello del lanzardo (*Scomber colias*). Le denominazioni in lingua italiana delle specie ittiche d'interesse commerciale a volte non aiutano, e nel caso di *Scomber japonicus* e *Scomber colias* non viene fatta distinzione.

FP

---

In copertina la foto Sardine Season (before) di Art Siegel

I testi sulle specie ittiche sono stati gentilmente forniti dal giornalista-scrittore Carmelo Maiorca e pubblicati su *"Pesci POP – 50 specie neglette e 100 ricette"*, di Casti Editore, caratteristiche e ricette per gustare consapevolmente pesci erroneamente considerati di seconda scelta, 50 specie snobbate e 100 ricette.

---

*Il libro: Gusto, stagionalità e rispetto della biodiversità. Queste le parole chiave per una gastronomia di mare che si faccia anche etica ambientale. Come? Selezionando prodotti ittici la cui filiera sia opportunamente documentata, ma soprattutto riscoprendo il sapore di pesci di stagione, della giusta taglia, a chilometri zero e non frutto dell'allevamento intensivo o della pesca industriale. Per esempio no, al salmone, ai gamberi orientali, al merluzzo dell'atlantico; sì, al tonnetto alletterato, al sugarello, alla palamita. Un approccio che discende da quell'idea di consumo consapevole che, in contrasto con le dominanti leggi di mercato, valorizza i cosiddetti pesci "negletti" di varietà maggiore e costo minore. Questo volume descrive caratteristiche, abitudini e diffusione di 50 specie di pesci popolari ("Pop") lungo le coste italiane e 100 ricette tratte dalla prolifica cultura gastronomica delle nostre regioni. Un invito ad allargare i propri orizzonti e a riscoprire sapori dimenticati.*

---

Perpetuo Wine Fest - Partners