

# FRIGO WEEKLY 125

## A LEZIONE DI SOSTENIBILITÀ



“ Il sale deve avere qualcosa di sacro infatti si trova sul mare e sulle lacrime.

**KHALIL GIBRAN**

### Alaska Seafood

Il granchio reale è tra le chicche dell'Alaska, un'autentica prelibatezza con cui si possono preparare antipasti, primi e secondi piatti strepitosi. L'unica difficoltà è rappresentata da come ricavarne facilmente la polpa ma, con un po' di accortezza, è difficilmente superabile. E' ottimo da cucinare alla griglia o al vapore mentre, bollito, è perfetto per preparare condimenti per primi piatti e per la realizzazione di fantasiose tartine. Più semplice? Da provare nelle insalate, una bontà veramente unica. Oltre alla polpa si possono cucinare anche le chele. Basta aprirle nel senso della lunghezza e cuocerle al forno con una deliziosa gratinatura.

**CONSIGLIO ECO** Fai scongelare gli alimenti nel frigorifero, aiuteranno a consumare meno energia.

[www.alezionedisostenibilita.it](http://www.alezionedisostenibilita.it)



### LE RICETTE

Di Angela Maci per COOKiamo School (TV)

## Mouclade

### Ingredienti per 6 persone

2 kg di cozze  
30 g di burro  
20 g di farina  
3 scalogni  
100 ml di panna fresca  
2 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato  
1 cucchiaino di curry  
1 tuorlo d'uovo  
1/2 limone  
Sale, pepe Olio Extra Vergine di Oliva

### Procedimento

Sbucciate gli scalogni e tritateli finemente. Appassiteli in una padella con metà burro e metà olio, sfumate con il vino bianco. Nel frattempo, lavate e raschiate le eventuali incrostazioni delle cozze, eliminate il bisso e lavatele con cura.

Aggiungetele in padella. Coprite con un coperchio e fate aprire le cozze. Preparate ora la base della salsa. In un tegame sciogliete il rimanente burro, aggiungete il curry, la farina e mescolate con una frusta. Filtrate il brodo di cottura delle cozze e unitelo alla salsa. Cuocete a fuoco basso per 5 minuti. Aggiungete poi la panna, il succo di limone, il tuorlo e il pepe nero. Continuate a mescolare per far amalgamare tutti gli ingredienti. A questo punto, separate i mitili dai gusci, lasciandone qualcuna intera da aggiungere alle fondine. Unite le cozze alla crema ottenuta, mescolate e servite in cocotte. Guarnite con prezzemolo tritato.



## Insalatina tiepida di calamari

### Ingredienti per 4 persone

5 calamari  
1 cespo di scarola liscia  
30 g di pinoli  
20 g di capperi  
40 g di olive nere  
4 acciughe sott'olio  
1 spicchio di aglio  
40 g di pecorino (o parmigiano)  
30 g di pangrattato (o pangrattato glutenfree)  
Olio EVO, sale

### Preparazione:

Pulite ed eviscerate i calamari, lavateli sotto l'acqua corrente e tagliateli in due parti. Incidete la superficie delle due parti con tagli obliqui da una parte e dall'altra, a formare una griglia. In una padella capiente fate un soffritto con olio e aglio e cuocete per pochi minuti i calamari, salate e tenete da parte coperti.

Tagliate nel frattempo, la scarola a pezzetti, buttando le foglie esterne solo se rovinata. Lavate e asciugate. In una padella capiente fate un soffritto con olio, acciughe e aglio. Aggiungete la scarola e fate cuocere con il coperchio, fino a quando tutta l'acqua si sarà asciugata. Preparate nel frattempo un composto con tutti gli altri ingredienti rimasti. E versate sulle scarole. Fate insaporire per altri 5 minuti di cottura e servite con i calamari.

# LA SOSTENIBILITÀ "ITTICA" NON E' UN'OPINIONE

*Eurofishmarket intraprende una partnership con Frigo Mag. per il progetto "A lezione di Sostenibilità". Obiettivo del progetto è quello di sensibilizzare e coinvolgere la comunità di appassionati di cucina oltre ai professionisti sulla necessità di adottare pratiche sempre più sostenibili in cucina, al fine di preservare il nostro ambiente e la sua biodiversità.*

*Eurofishmarket è stata chiamata da Frigo Mag. ad occuparsi di fare corretta informazione per quanto riguarda la sostenibilità nel settore ittico.*

Possono esistere una pesca e un'acquacoltura sostenibili?

Che significato ha oggi il termine di "sostenibilità" relativamente ai prodotti della pesca e dell'acquacoltura?

In questi ultimi anni si sono moltiplicati i marchi e le certificazioni volontarie nell'ambito della sostenibilità e anche a livello mediatico se ne sta parlando sempre di più a dimostrazione del crescente interesse verso la stessa. Ma qual è lo stato dell'arte in materia di sostenibilità? Come lo stanno affrontando i vari attori della filiera ittica?

Sul periodico Eurofishmarket, edito dal 2004, sono state realizzate negli anni una serie di interviste a professionisti del settore e a studiosi specializzati. Tutti gli intervistati hanno concordato su tanti aspetti in merito alla "sostenibilità ittica"

ed in particolare che non si possa definire la sostenibilità solo da un punto di vista, bensì sia necessario adottare un approccio che vada a includere tutti i possibili aspetti della stessa. Che da una parte esiste il lato ambientale, ma c'è anche il lato economico e sociale.

Che monitorare il benessere prevede l'adozione di un approccio integrato, multidisciplinare, basato sulla misurazione di diversi indicatori. Che è importante valorizzare gli scarti agricoli che altrimenti dovrebbero essere distrutti, secondo i criteri dell'economia circolare e che nella pesca il più importante cambiamento necessario è quello di investire nell'istruzione dei giovani pescatori per renderli consapevoli non solo del grande cambiamento che è avvenuto in questi ultimi 60 anni e dello stato di depauperamento e della biodiver-

sità del mare ma anche per proporre soluzioni di pesca sostenibili, quindi renderli partecipi del cambiamento e che si rendono sempre più necessarie iniziative di contenimento vincolanti sulla riduzione delle emissioni di gas serra, misurata come anidride carbonica (CO2) equivalente.

C'è sicuramente molto da fare, ma molto è già stato fatto ed è in corso d'opera.

E' necessario informarsi da fonti autorevoli e fare rete, ognuno al proprio livello, per avere i comportamenti più coerenti con i termini di sostenibilità ittica.

Chiaramente con il supporto di riferimenti autorevoli, oggettivi, misurabili e verificabili forniti dalla ricerca e supportati dalle istituzioni di riferimento.

