



A TUTTO TONNO

DALLE CARNI SODE E GUSTOSE, PIÙ O MENO PREGIATE A SECONDA DELLA SPECIE (L'ALALUNGA E QUELLA A PINNA GIALLA SONO TRA LE PIÙ RICERCATE), IL TONNO SI PRESTA A INNUMEREBOLI PREPARAZIONI CULINARIE. IL MODO MIGLIORE PER GUSTARLO? CUCINARLO CON SEMPLICITÀ E ACCOSTARLO A INGREDIENTI AROMATICI, CHE SIANO IN GRADO DI ESALTARNE FRESCHEZZA E SAPIDITÀ

a cura di EMANUELA BIANCONI; ricette di MICHELE CHINAPPI (Ristorante Chinappi di Formia Latina); indicazioni e tabelle nutrizionali di Giuseppe Nocca - foto e styling di ELISA ANDREINI

IL PROTAGONISTA: IL TONNO

Molte sono le specie ittiche identificate con questo termine, anche se il tonno rosso è quello più noto: a questo corrispondono esemplari di grossa taglia che possono raggiungere anche un peso di 300-400 kg. Molto più interessanti sono le specie di taglia più piccola come l'alalunga, il tonnetto o il tombarello. Sono specie carnivore, grandi predatori di pesce azzurro come alici e sarde, di cui inseguono i branchi che poi assalgono con estrema rapidità. L'attitudine alla predazione è perfezionata da una forma molto affusolata, capace di limitare l'attrito dell'acqua, all'interno della quale raggiungono elevate velocità. Le loro carni sono spesso rosse poiché elevato è il consumo di ossigeno necessario per compiere grandi sforzi.

Le carni sono ricche di grassi (fino all'8%) tra cui spiccano quelli insaturi (fino al 3%), utili per combattere le patologie cardiovascolari. Ridottissimo il colesterolo (massimo 27 mg). Malgrado il colore rosso, il ferro non abbonda in modo particolare rispetto alle carni (solo 1,5 mg). Ricchissimo di potassio (520 mg), più della banana o del kiwi, e

di vitamina A ed E. Le carni soprattutto degli esemplari di maggiori dimensioni vanno consumate con molta parsimonia poiché

concentrano metalli pesanti quali piombo, mercurio e cadmio che assumono dalla catena alimentare.







Straccetti di tonno e rucola

Ingredienti (per 4 persone)

480 g di tonno
400 g di rucola
300 g di pomodorini
200 g di castagne già lessate
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1. Sfilettate il tonno e, aiutandovi con un coltello ben affilato, ricavate tante fettine sottili (non necessariamente regolari). Scaldare un filo di olio in una padella antiaderente, disporre le fettine di tonno e fatele cuocere velocemente su fiamma vivace.

2. Appena gli straccetti di tonno avranno assunto un colore marrone chiaro, toglieteli e adagiateli su un letto di rucola e pomodorini. Condite con un pizzico di sale e un filo di olio a crudo. Cospargete con le castagne, spezzettate grossolanamente, e servite.



Tartare di tonno

Ingredienti (per 4 persone)

**4 tranci di tonno
(da 80 g l'uno)
40 g di olive verdi
(preferibilmente della cultivar
Itrana)
20 g di capperi dissalati
160 g di peperoni
1 ciuffo di menta
olio extravergine di oliva
sale**

Preparazione

1. Battete finemente al coltello i tranci di tonno; raccogliete il battuto in una ciotola e condite con un filo di olio e un pizzico di sale. Mescolate e lasciate riposare per almeno una mezz'ora.

2. Tritate finemente le olive verdi snocciolate, i capperi, i peperoni e la menta; amalgamate questo trito al battuto di tonno e, aiutandovi con un coppapasta tondo, distribuite nei piatti da portata. Guarnite con qualche fogliolina di menta, condite con un filo di olio a crudo e servite.





VALUTAZIONE SENSORIALE-NUTRIZIONALE*

Piatto particolarmente complesso che mescola la dolcezza dei peperoni, dei piselli e delle patate alla sapidità derivante da zucchine, triglie e capperi. Il tutto perfettamente amalgamato da un condimento so- so e fruttato dell'olio extravergine di oliva (in particolare quello delle colline pontine). La pietanza ha un basso valore calorico

per 100 grammi) a fronte di una grande disponibilità di microelementi: vitamine del gruppo B, C, acido folico e sali minerali quali magnesio, fosforo, potassio, zinco e rame; se da un lato assicura la sazietà limitando il bisogno di sale, dall'altro reintegrano le perdite assicurando un apporto di nutrienti antiossidante.

*Giuseppe Nocca è docente di Scienze della Nutrizione presso l'Università del Lazio. È socio onorario della Associazione Nazionale

IPSSAR "A. Celletti" di Formia, Latina. È esperto di prodotti agricoli tradizionali.



Gli autori di questa rubrica: da sinistra Giuseppe Nocca, Anna e Michele Chinappi.

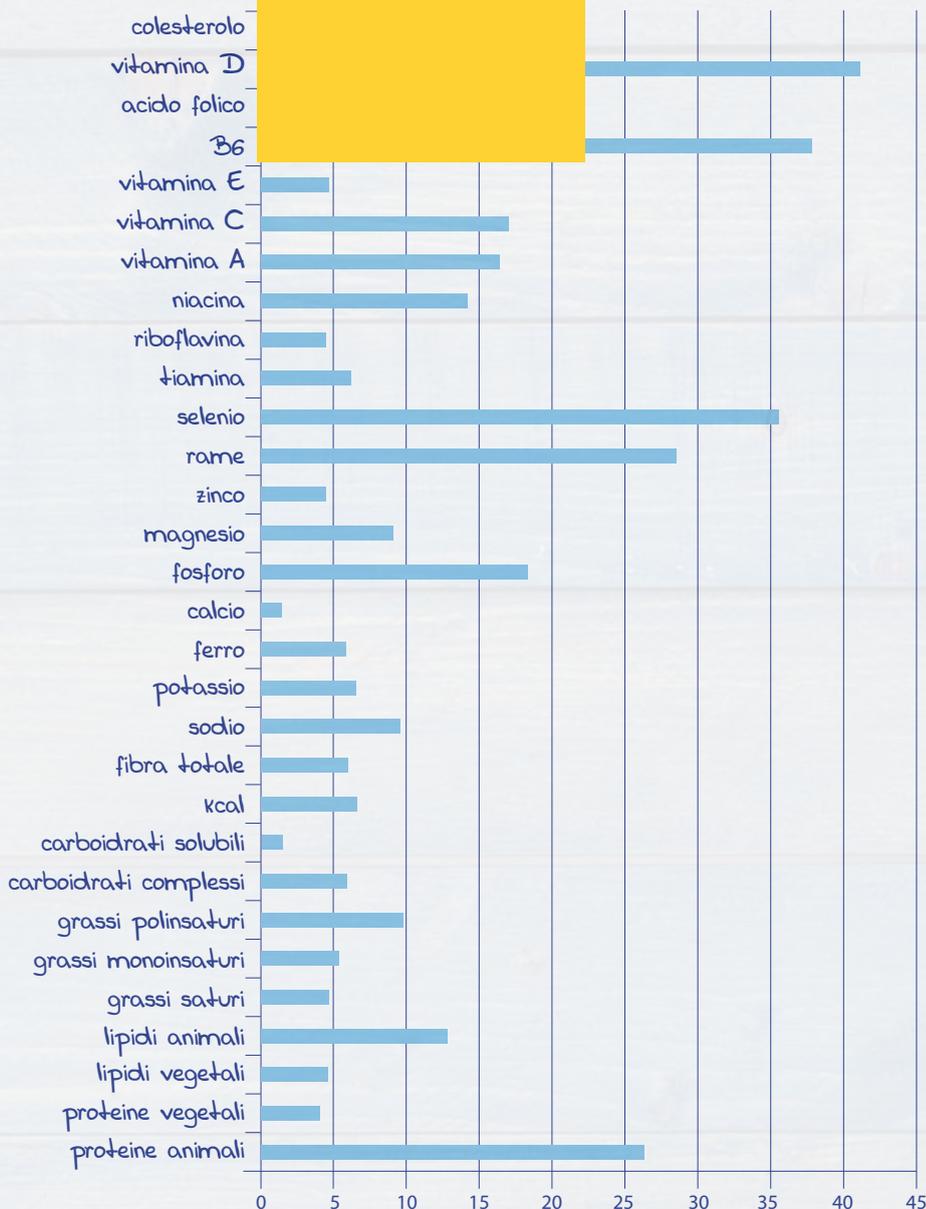


Tabella 1 - percentuale di soddisfacimento della Dose Giornaliera Raccomandata dei singoli nutrienti dopo l'ingestione di 100 grammi di fieno sott'olio (fonte dati: Banca Dati Istituto Europeo di Oncologia e banca dati INRAN)



Tonno sott'olio
(pag. 118)

SCUOLA DI CUCINA



Tonno sott'olio

Ingredienti (per 8-10 vasetti da 250 g l'uno)

5-6 kg di tonno
olio extravergine di oliva
(o olio di semi di girasole)
sale

1

PULITE IL TONNO

Tagliate la testa al tonno ed evisceratelo, quindi fatelo a tranci delle dimensioni dei vasetti che utilizzerete.



2

CUOCETELO

In una pentola portate a bollore abbondante acqua salata (dovete considerare 80 g di sale per ogni kg di tonno pulito ed eviscerato). Immergetevi i tranci di tonno nell'acqua che bolle e fateli cuocere per circa un'ora e mezza.

3

SCOLATELO E FATELO RAFFREDDARE

Trascorso il tempo di cottura, spegnete, scolate il tonno, aiutandovi con una schiumarola, e fatelo raffreddare.





4

TOGLIETE LE LISCHE

Aiutandovi con le pinzette, eliminate le lische.

5

FATELO ASCIUGARE

Avvolgetelo in un panno pulito e fatelo asciugare per 48 ore in un luogo fresco. Ricordatevi di cambiare il panno ogni 24 ore.



6

METTETELO NEI VASETTI

Distribuite i tranci di tonno nei vasetti sterilizzati e coprite con olio extravergine di oliva o di semi di girasole (è preferibile il secondo perché più leggero). Fate riposare per una notte intera senza chiuderli e, se necessario, colmate con altro olio. Quindi chiudeteli ermeticamente.

7

FATE BOLLIRE I VASETTI

Sistamate i vasetti in una pentola capiente, coprite con l'acqua e mettete sul fuoco. Una volta arrivato al bollore, fate cuocere per 15 minuti. Spegnete e lasciate raffreddare. Scolate i vasetti, etichettateli e conservateli in un luogo fresco e asciutto, al riparo dalla luce. Il tempo di conservazione va dai 9 mesi a 1 anno.



Tonno scottato ai semi di sesamo e papavero

Ingredienti (per 4 persone)

560 g di tonno in tranci (da 70 g l'uno)

40 g di semi di papavero

40 g di semi di sesamo

1 peperone rosso

1 peperone giallo

1 melanzana

200 g di pomodorini

1 spicchio di aglio

1 ciuffo di basilico

1 radice di zenzero

olio extravergine di oliva

sale



Preparazione

1. Sciacquate i peperoni e fateli abbrustolire in forno a 180-200 °C per circa 30 minuti; una volta cotti, raccoglieteli in un sacchetto di carta per il pane e lasciate raffreddare. Pelateli, eliminate semi e coste bianche interne e tagliateli a listerelle. Conditeli con un pizzico di sale e un filo di olio e tenete da parte.

2. Sciacquate la melanzana e tagliatela a dadini; fateli saltare in padella con un filo di olio, l'aglio

e i pomodorini, tagliati a metà. Salate, insaporite con lo zenzero fresco grattugiato e tenete da parte.

3. Passate quattro tranci di tonno nei semi di sesamo e i restanti in quelli di papavero, premendo bene per farli aderire su tutti i lati. Scaldate una piastra antiaderente, disponete i tranci di tonno e fateli scottare un minuto per lato. Togliete e mettete nei piatti da portata. Accompagnate con le verdure, profumate con il basilico e servite.



Per questo piatto Alice suggerisce l'utilizzo dell'olio extravergine d'oliva Fontanara Borgoliva Selezione 100% italiano. Ideale per carne, pesce e insalate grazie al suo fruttato leggero. Acquistabile anche on-line su www.fontanara.it

I.P.