



CROSTACEI Gourmet

CARNI SQUISITE E PARTICOLARMENTE DELICATE RENDONO SCAMPI, GAMBERI ROSSI E GOBBETTI PROTAGONISTI DI RICETTE DA VERI GOURMET. ESALTATI DA COTTURE GENTILI E MOLTO SEMPLICI, E ABBINATI A FRUTTA E ORTAGGI DI STAGIONE, SONO PERFETTI PER PRANZI E CENE D'ESTATE

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

I PROTAGONISTI: I CROSTACEI

- Scampo (*nephrops norvegicus*): il suo habitat naturale sono i fondali sabbiosi e in parte fangosi fino a 800 metri, dove predilige acque più fresche. All'interno del letto sabbioso scava gallerie dove si rifugia di giorno e dal quale fuoriesce per nutrirsi all'alba o al tramonto di altri piccoli crostacei. Può vivere fino a 15 anni, raggiungendo dimensioni molto interessanti anche dal punto di vista commerciale e organolettico. Diffuso nel Mar Tirreno e nel Mare Adriatico ove viene catturato con reti a strascico.

- Gambero rosso (*Aristeomorpha foliacea*): presente in tutto il Mediterraneo, soprattutto nel versante Sud. Specie demersale, predilige fondi sabbiosi e fangosi e vive tra i 200 e 1000 metri. Si pesca con reti a strascico. Carne particolarmente apprezzata e molto richiesta sul mercato anche per la sua buona pezzatura. Buono il rapporto qualità prezzo nei mesi di luglio e agosto.

- Gobbetto (*Plesionika Edwardsii*): così denominato per la forma alquanto ricurva del suo corpo, vive sui fondali mediamente profondi del mar Tirreno. Ha abitudini gregarie, per questo le nasse e anche le reti a strascico ne possono intercettare gruppi numerosi soprattutto nel periodo estivo.

IL POLPO

Octopus vulgaris è il vero nome del polpo; non corretta è la dicitura "verace" poiché non previsto dalla legge italiana. La specie è diffusa in tutto il bacino del Mediterraneo, dove vive lungo le coste fino a una profondità di circa 100 metri; si riproduce da maggio a settembre, anche se è disponibile tutto l'anno. Il golfo di Gaeta e alcuni tratti della costa pontina ospitano le "nursery" di questa specie. Ogni altra specie di polpo deve essere contrassegnata da diversa in-

dicazione prevista da un provvedimento nazionale del 2008, ad esempio cileno, indopacifico, messicano.

Ottimo per le diete perché non contiene né carboidrati né grassi, ha un buon potere saziante dovuto alla ridotta digeribilità delle sue proteine ricche in collagene. Opportuno quindi in cucina batterlo o surgelarlo in modo da s fibrare la struttura proteica. La sua sapidità è dovuta all'alto contenuto di magnesio.

Ricetta consigliata: tagliate il polpo in pezzi e scottatelo brevemente su una piastra ben calda. Servitelo accompagnato da una tartare vegetale di pomodori Torpedino, sedano bianco di Sperlonga, capperi e olive. Salate e condite tutto con un filo di olio a crudo.



IL PESCE SAN PIETRO

Zeur faber identifica questa specie ittica dal caratteristico "occhio nero" posto sul suo fianco che ha dato origine a molte leggende.

Vive sui fondali fangosi e rivestiti da Poseidonia; solitario, predatore, facilmente mimetizzabile, è in grado di effettuare rapidi scatti per afferrare le prede. Le forme giovanili si nutrono di plancton ma l'individuo adulto si nutre di poche specie, in particolare della cepola di cui è ghiotto. Si riproduce nel periodo estivo quando ha già raggiunto i quattro anni di vita. Nel mar Tirreno viene catturato con reti a strascico spesso in associazione a moscardini, rane pescatrici e gattucci che vivono alla stessa profondità. Non si dispone di dati ufficiali sul suo valore nutritivo, ma le sue carni sono particolarmente apprezzate per la loro tenerezza.

Ricetta consigliata: in un tegame mettete un filetto di pesce da circa 300 g, unite a freddo 20 g di succo di limone sfusato amalfitano dop, 10 g di olio extravergine e un goccio di acqua. Mettete su fuoco basso e fate cuocere per una decina di minuti. Accompagnate con un tortino di parmigiana di melanzane.



Scampi al vapore con rucola e melone

Ingredienti (per 4 persone)

- 400 g di scampi
- 200 g di rucola
- 200 g di polpa di melone
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe

Preparazione

1. Tagliate a dadini il melone, mondate la rucola e sciacquatela accuratamente. Unitela alla dadolata di melone, condite con un filo di olio, un pizzico di sale e una macinata abbondante di pepe. Trasferite in frigorifero e lasciate insaporire per una mezz'ora.
2. Disponete gli scampi nel cestello di una pentola a vapore, versate l'acqua sul fondo, mettetela sul fuoco e fate cuocere per circa 5 minuti. Con l'aiuto dell'apposito utensile, aprite gli scampi a metà e trasferite nei piatti da portata. Guarnite con l'insalatina di rucola e melone, condite con un altro filo di olio e servite.

Catalana di gamberi

Ingredienti (per 4 persone)

- 400 g di mazzancolle
- 200 g di patate
- 40 g di cipolla
- 200 g di pomodori
- 200 g di rucola
- 1 ciuffo di basilico
- olio extravergine di oliva
- sale

Preparazione

1. Tagliate le patate a dadini e lessatele in abbondante acqua salata; scolateli e tenete da parte. Tritate finemente la cipolla e tagliate a filetti i pomodori. Mondate e sciacquate la rucola. Raccogliete tutto in una ciotola, condite con un pizzico di sale e un filo di olio, mescolate e tenete da parte.
2. Fate cuocere le mazzancolle al vapore, sgusciatele, tenendo attaccate la testa e la coda, e disponetele nei piatti da portata. Guarnite con le verdure, profumate con alcune foglioline di basilico e servite.





Vermicelli gamberi e pomodorini

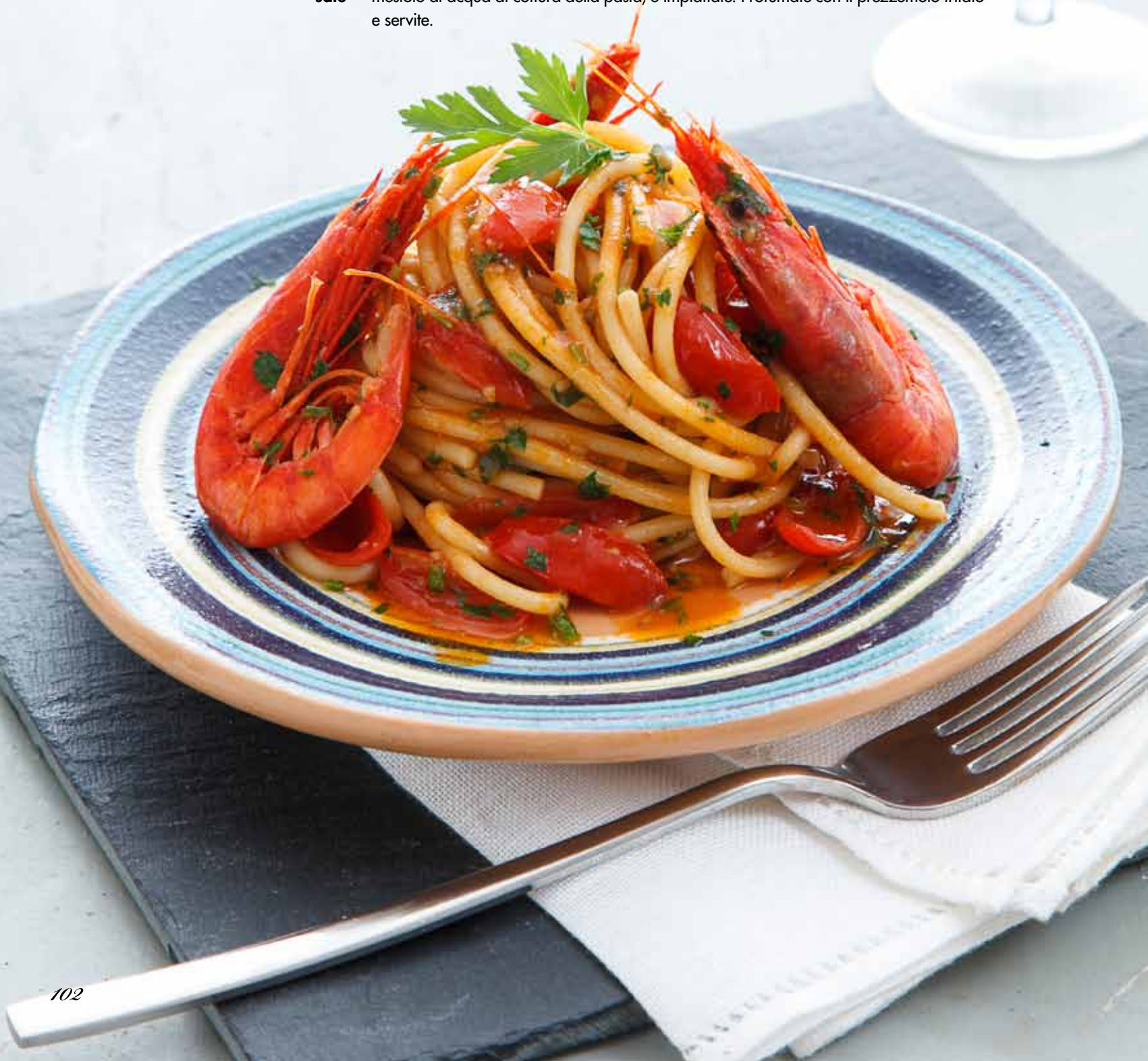
Ingredienti (per 4 persone)

320 g di vermicelli
 160 g di gamberi rossi
 160 g di pomodorini datterini
 80 ml di vino bianco
 1 spicchio di aglio
 1 ciuffo di prezzemolo
 olio extravergine di oliva
 sale

Preparazione

1. Sciacquate i pomodorini e tagliateli a filetti, eliminando semi e acqua di vegetazione. In un tegame fate imbiondire l'aglio con un filo di olio; aggiungete i gamberi rossi e lasciateli insaporire per 1 minuto. Bagnate con il vino, fate sfumare, unite i pomodorini a filetti e cuocete per pochi minuti.

2. Lessate i vermicelli in abbondante acqua leggermente salata, scolateli molto al dente e versateli direttamente in padella. Mantecate, bagnando eventualmente con qualche mestolo di acqua di cottura della pasta, e impiattate. Profumate con il prezzemolo tritato e servite.



Gobetti al vino

Ingredienti (per 4 persone)

400 g di gobetti
 200 ml di vino bianco
 olio extravergine di oliva
 1 limone
 sale e pepe

Preparazione

In un tegame versate 40 g di olio, il vino, il succo del limone, i gobetti e 1/2 bicchiere di acqua; aggiustate di sale, profumate con una macinata abbondante di pepe e mettete sul fuoco. Fate cuocere per una decina di minuti, spegnete e distribuite nelle fondine individuali. Guarnite con qualche fettina di limone e servite.





VALUTAZIONE SENSORIALE-NUTRIZIONALE*

Pietanza dal buono valore saziante grazie al suo contenuto in grassi e fibra; grande morbidezza dei sapori dovuta alla lardellatura della mazzancolla, a cui si accompagna la freschezza e la lieve acidità

degli ingredienti vegetali. Limitato l'apporto calorico finale (solo 124 kcal/100 g), buono l'apporto vitaminico (vitamine del gruppo B, vitamina C) e in sali minerali.

*Giuseppe Nocca è docente di Scienza dell'Alimentazione presso l'IPSSAR "A. Celletti" di Formia, Latina. È socio onorario della Associazione Cuochi del Golfo di Formia ed esperto di prodotti agricoli tradizionali.



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

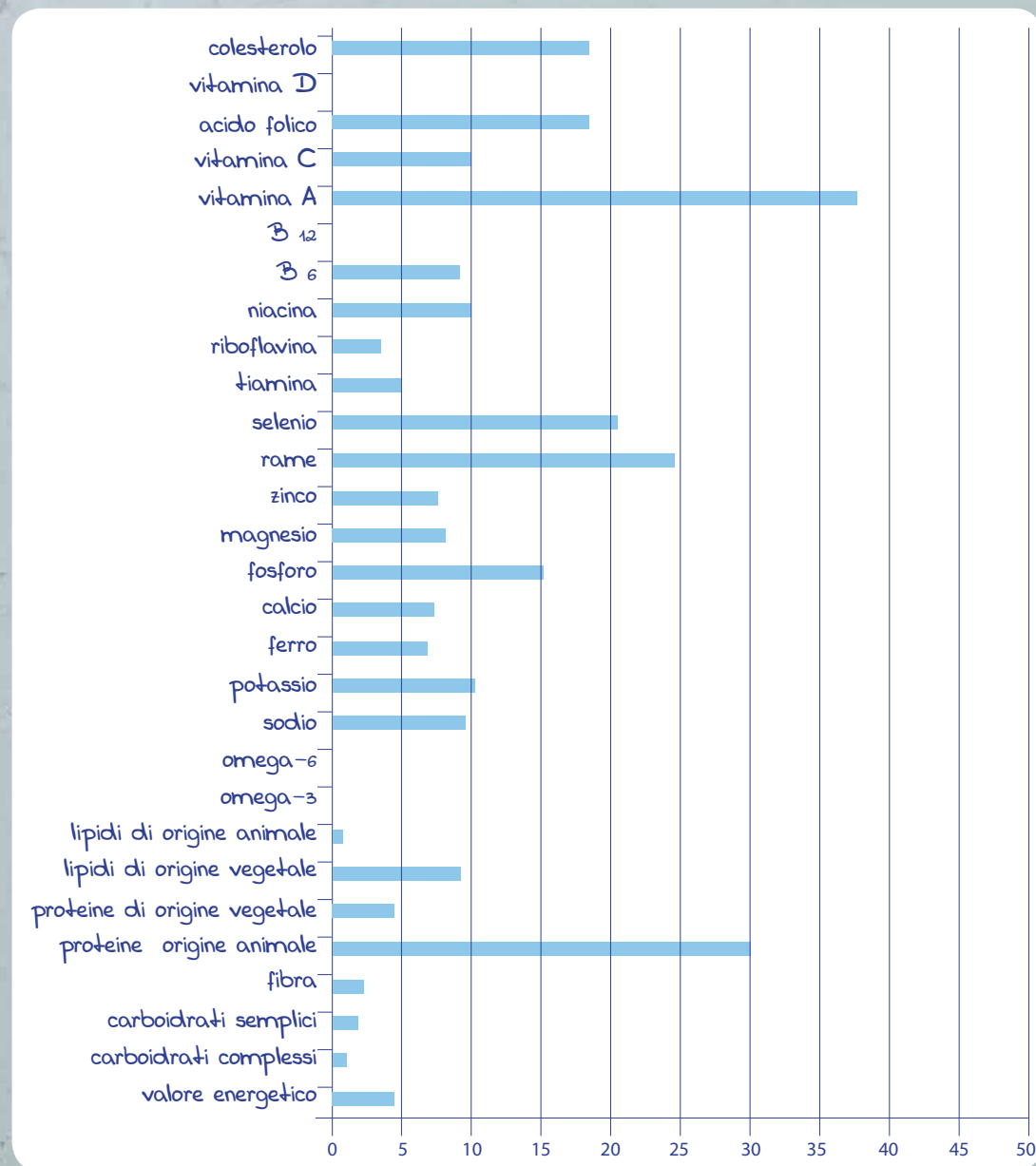


Tabella 1 - percentuale di soddisfacimento della Dose Giornaliera Raccomandata dei singoli nutrienti dopo l'ingestione di 100 grammi di mazzancolle scottate con lardo di Colonnata e fagiolini (fonte dati : Banca Dati Istituto Europeo di Oncologia e banca dati INRAN)

Mazzancolle scottate con lardo di Colonnata e fagiolini (pag. 134)



SCUOLA DI CUCINA



Mazzancolle scottate con lardo di Colonnata e fagiolini

Ingredienti (per 4 persone)

400 g di mazzancolle; 80 g di lardo di Colonnata
300 g di fagiolini già mondati; 280 g di patate
1/2 cipolla; olio extravergine di oliva
sale

1 INIZIATE CON LE MAZZANCOLLE

Con un paio di forbici incidete per il lungo, senza staccare i gusci, la parte superiore della corazza della testa e la parte inferiore di quella della coda.



2 VIA IL CARAPACE

A questo punto eliminate la corazza, mantenendo intatta la parte della testa e quella della coda.



3

ELIMINATE IL FILAMENTO DELL'INTESTINO

Con un coltellino ben affilato, pulite le mazzancolle eliminando il filamento scuro dell'intestino.



4 FASCIATE LE MAZZANCOLLE CON IL LARDO

Avvolgete ciascuna mazzancolla con una fettina sottilissima di lardo di Colonnata.



Disponete le mazzancolle in una padella antiaderente ben calda e fate cuocere pochi minuti per lato, fino a quando il lardo si sarà sciolto.

5

CUOCETELE



6 SCOTTATE LE VERDURE

Tagliate le patate a dadini e lessatele insieme ai fagiolini in abbondante acqua leggermente salata: scolateli al dente e tenete da parte.



7 AFFETTATE LA CIPOLLA, ASSEMBLATE LE VERDURE E COMPLETATE

Pulite la cipolla e affatetela sottilmente. Unitela alle verdure sbollentate e condite con un filo di olio e un pizzico di sale. Disponete nei piatti da portata, adagiate sopra tre mazzancolle per ciascun piatto e servite.

