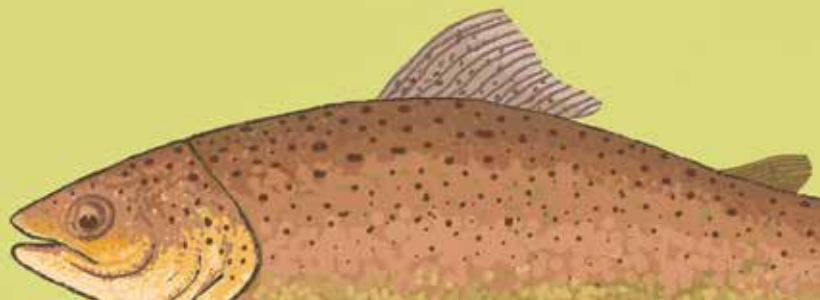
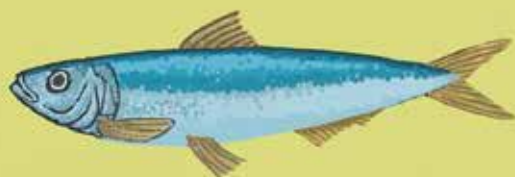
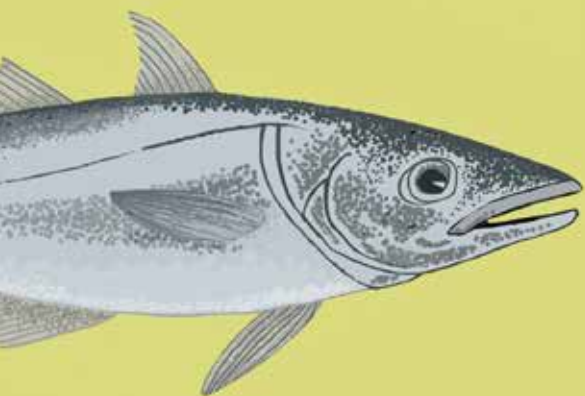
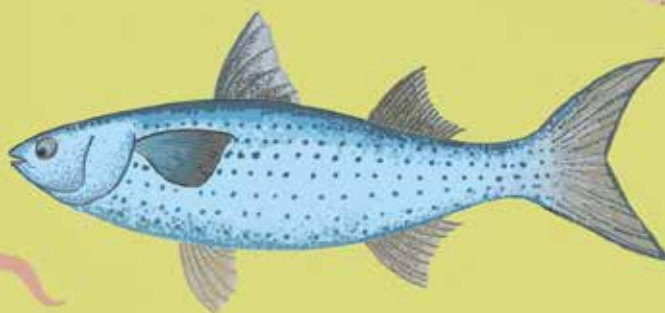
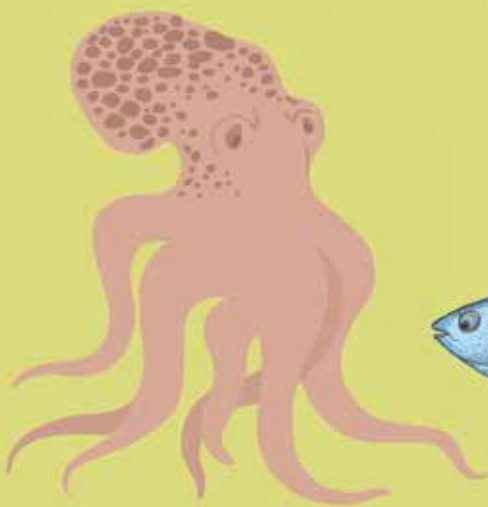




oliofficina

INTERNATIONAL **MAGAZINE**



I PESCI

NUOTANO NELL'OLIO

FISH SWIM IN OIL

SPECIAL : BASILICATA

Premessa

“La Basilicata esiste, è un po’ come il concetto di Dio, o ci credi o non ci credi!” recitava l’attore Rocco Papaleo nei panni di uno dei protagonisti, Nicola Palmieri, nel film *Basilicata Coast to coast* ed è sempre sua la battuta: “Non è che bisogna essere idealisti per andare da Maratea fino a Scanzano. Basta che uno una cosa la vuole veramente.” Mi piace introdurre così questo mio contributo perché in vent’anni di attività in giro per l’Italia, tra corsi di formazione sui pesci ed eventi sempre inerenti la mia specializzazione in prodotti ittici, ho spesso avvertito una sorta di “mistero” in merito ai prodotti ittici lucani. Come se in Basilicata, per molti italiani, non ci fosse il pesce, o peggio il mare. La Basilicata è sicuramente una delle regioni italiane più piccole e tra le meno conosciute all’estero ma negli ultimi anni una serie di progetti promossi e sostenuti anche da una corretta politica regionale le sta dando la giusta visibilità attraverso azioni di valorizzazione dei suoi tanti prodotti dell’acqua e della terra. Il 2019 celebra Matera Capitale Europea della Cultura e sicuramente anche questo porterà ulteriore visibilità alla splendida Basilicata che oltre ai ben famosi “Sassi”, alle montagne ed ai parchi nazionali e regionali ha anche la fortuna di essere bagnata da ben due mari e avere numerosi laghi, fiumi e un ricco sistema sorgentizio, importante risorsa anche per un futuro sviluppo dell’acquacoltura.

Quanto suddetto fa intuire che in Basilicata c’è anche una produzione ittica e una cultura gastronomica legata al pesce sia di mare che di acqua dolce ed è numerosa la bibliografia anche di testi antichi che riportano ricette con riferimento a prodotti ittici lucani. Oggi la filiera ittica lucana ha numeri ancora ridotti contando su circa 120 tonnellate di pescato/anno che spesso viene per lo più distribuito nei mercati ittici delle regioni vicine per l’assenza di un mercato regionale. In Basilicata ci sono circa 18 natanti di piccole dimensioni che pescano nelle acque antistanti le coste lucane rispettando l’ambiente marino. Il fatturato derivante da questo settore è di circa 8 milioni di euro/anno. Questa micro filiera però ha in sé un ampio margine di crescita che si sta già concretizzando attraverso diversi progetti finanziati da fondi regionali ed europei miranti a promuovere le attività produttive della pesca: dall’acquacoltura alla trasformazione e alla distribuzione. Tutto questo senza dimenticare la formazione ed informazione degli addetti al settore (pescatori, trasformatori, distributori, ristoratori) ma anche dei consumatori. È da quest’ultimo punto strategico che credo sia nata la volontà di creare questa pubblicazione. Per altri settori che riguardano gli alimenti come appunto l’olio extra vergine di oliva anche per i prodotti ittici è importante creare cultura nel cosiddetto consumatore. Per arrivare ad un consumo consapevole la strada migliore da seguire non è, a mio parere, quella di “demonizzare” i prodotti di importazione ma di iniziare a mettere in atto precise azioni di promozione per valorizzare e far meglio conoscere i nostri. In tal modo non sarà il prezzo come l’unico criterio di scelta.

Introduzione

I prodotti ittici commercializzati sul territorio nazionale e dunque anche lucano provenienti non solo dal Mare Mediterraneo e dai mari Europei, arrivano sia freschi che congelati, interi o già lavorati in tranci o filetti, da ogni parte del mondo. Per una progressiva diminuzione della quantità di pescato nazionale (per tutta una serie di motivi) e per l’aumento del consumo di pesce pro-capite in Italia salito a circa 28 Kg/pro capite/anno, oggi l’importazione di prodotti ittici ha superato il 70% e dunque 1 su 3 in commercio non proviene dalle nostre acque. Il consumatore italiano più che creare l’offerta la subisce e dunque compra per lo più le solite dieci o dodici specie

ittiche che trova in commercio sui banchi delle peschierie. Questo perché non essendo particolarmente preparato in materia il consumatore si affida a prodotti consumati da sempre. Tutto questo è alquanto paradossale se pensiamo che in Italia vengono commercializzate circa 1000 specie ittiche differenti e che per quanto riguarda quelle nazionali ce ne sarebbero oltre un centinaio disponibili. Purtroppo molte di queste sono ormai poco note e dunque poco richieste dal consumatore. Altro problema è che molti consumatori non sanno come scegliere una pescheria affidabile e soprattutto non sanno come leggere correttamente le etichette al fine di selezionare il prodotto da acquistare.

Per quanto riguarda le specie meno conosciute ad esempio nelle acque della Basilicata si pesca la Palamita che è della stessa famiglia del tonno rosso. Quanti lucani tra una palamita e un trancio di tonno a pinne gialle che oggi è il tonno più diffuso in commercio, sceglierebbero il primo? La palamita ha caratteristiche nutrizionali e sensoriali molto interessanti e similari al tonno a pinne gialle. Inoltre ha un prezzo decisamente inferiore. Difatti sul mercato il prezzo del pesce lo fa la domanda: più un pesce è richiesto e più costa. Charamente se si pesca poco costa ancora di più ma questo solo se c’è la domanda altrimenti il valore resta comunque basso. Sicuramente un lucano che desidera un prodotto delle proprie acque può ricercare in etichetta le informazioni utili a questo scopo. La legge obbliga il commerciante a riportare le informazioni sul mare/oceano di provenienza e per i prodotti ittici delle acque europee, deve essere indicato in modo comprensibile il dettaglio della sottozona e divisione di pesca. Se si desidera acquistare un pesce pescato in Basilicata ad esempio sull’etichetta andrebbe ricercata la provenienza “Mare Mediterraneo centrale, Mar Ionio” che, anche se non in modo del tutto certo, indica un’area di pesca compatibile con quella richiesta. Chi desidera esclusivamente prodotto locale deve acquistare da chi, volontariamente, indica la zona di sbarco del pescato, ad esempio “Metaponto”, o indica che il pescato è locale. Ai fini di un acquisto e un consumo più consapevole dei prodotti ittici è necessario, dunque, selezionare nell’etichetta le indicazioni più utili, conoscere le stagionalità dei prodotti ittici, le loro caratteristiche nutrizionali e sensoriali e come valorizzarli al meglio in cucina.

Prodotti ittici lucani

In Basilicata è possibile trovare, sulle coste o in località bagnate dalle acque interne, specie ittiche differenti a seconda, appunto, dell’area di pesca. Difatti sul litorale ionico sabbioso e che degrada pian piano a profondità notevoli è più facile pescare crostacei, molluschi bivalvi e seppie mentre sul litorale tirrenico alto e roccioso sarà più facile reperire i polpi. La pesca lucana è anche ricca del pesce cosiddetto “azzurro” ossia di sardine, tracine, sgombri, tombarelli, ecc. Nelle acque interne le specie più caratteristiche sono le anguille, le alborelle e le trote fario. Oggi queste ultime, insieme alle trote iridee vengono anche allevate sfruttando le acque di sorgente della regione.

Anche se non viene pescato in Basilicata non si può non citare, nella tradizione alimentare lucana, il consumo di merluzzo nordico salato e stagionato e quello essiccato ossia, rispettivamente, il baccalà e lo stoccafisso. Infatti in Basilicata per difficoltà nel trasporto e conservazione dei prodotti ittici freschi, nelle aree più interne della regione, si è consolidato, nel tempo, l’utilizzo di stoccafisso e baccalà nella preparazione di piatti che sono diventati tipici della tradizione lucana. Nel metapontino è rimasta la tradizione delle sardine “a scapece” ossia eviscerate, infarinate, fritte e marinate nell’aceto con aglio, foglie di menta e peperoncini rossi sbriciolati. Allo stesso modo possono essere preparati altri pesci azzurri.

Foreword

"Basilicata does exist – it's a bit like the concept of God, whether you believe it or not!". These are the words of Nicola Palmieri, one of the lead roles in the film "Basilicata Coast to coast", played by Rocco Papaleo, whose character also jokingly claimed: "You don't need to be an idealist to walk all the way from Maratea to Scansano. You just need to really want to do it." That's how I'd like to introduce this contribution of mine, because in twenty years spent travelling around Italy, holding fish-related training courses and other events related to my specialist topic of fish, I have often felt there is a sort of "mystery" surrounding Basilicata's fish products. As if, for many Italians, Basilicata had no fish, or worse still had no sea. Though Basilicata may well be one of the smallest Italian regions and one of the least known outside Italy, in recent years a series of projects promoted and supported by a far-sighted regional policy is giving it the visibility it deserves, highlighting its many fascinating and characterful products of sea, lake and soil. In 2019, Matera is set to be the European Capital of Culture, which will no doubt bring further visibility to this beautiful region which, in addition to the world-famous Sassi, can also boast mountains, national and regional parks and is also lucky enough to be bathed by two different seas, numerous lakes and rivers as well as a large freshwater spring system, which will also be a significant resource for the development of aquaculture. All of this points to the fact that Basilicata does have its own fish production and a food culture linked to both sea and freshwater fish, and that there are also a large number of ancient texts containing recipes and names of Lucanian fish products.

Today, Basilicata's fish farming industry is still in its infancy, producing about 120 tons of fish per year, which is mainly distributed to the fish markets in nearby Italian regions as it does not have its own regional market. Basilicata has about 18 small fishing boats plying the waters off its coasts respecting the marine environment. The turnover in the sector is about 8 million euros a year. This tiny supply chain, however, has ample margin for growth that is already occurring with the help of various projects funded by the Basilicata Region and the EU, aiming to shape and promote productive activities, from fishing to aquaculture and from food processing to distribution. Without forgetting the provision of training and information for employees in the sector (fishermen, food processors, distributors, restaurateurs) as well as consumers. And I believe that the desire to create this publication arose from that very need to train and inform. As with other food-related sectors, such as extra-virgin olive oil, there is also a need for fish products to create a culture in the so-called "consumer". In order to achieve consumer awareness, the best way forward is not to badmouth imported products, but to start raising the profile of and gain attention for our own. That will mean that people interested in purchasing them will start to use much more than price as their criterion for choosing a fish.

Introduction

Fish products sold throughout Italy, including Basilicata, come not only from the Mediterranean Sea and from European waters, but also – whether fresh or frozen, whole or already sliced or filleted – from all over the world. Due to a gradual fall in the domestic catch (for a whole variety of reasons) and to an increase in per-capita fish consumption in Italy, which has risen to about 28 kg per head per year, today imported fish products have hit the 70% mark, meaning two-thirds of all products on the market come from outside our waters. Instead of demanding specific products, the Italian consumer is a passive recipient, and so mostly buys the same ten or twelve fish species that he comes across on the fishmongers' counter. Indeed, a lack of in-depth knowledge about the subject pushes consumers to

purchase products they are familiar with. All this is rather paradoxical, when we realise that about 1000 different fish species are sold in Italy, and that there are over a hundred native species that could be sold. Unfortunately, many of these have long since been forgotten, so the consumer tends not to ask for them any more. Another problem is that many consumers don't know how to choose a reliable fishmonger and especially don't know how to read the labels to get exactly what they're looking for.

As for the lesser-known species, Basilicata waters, for example, have a population of the largely-unknown Frigate Mackerel, known locally as *Tombarello*, from the same family as the prized Bluefin Tuna. How many people, when given the choice between a local Atlantic Bonito (or *Palamita*) and a slice of Yellowfin Tuna, the country's biggest-selling tuna, would choose the former? The Frigate Mackerel (also known as Frigate Tuna) has excellent nutritional and sensory characteristics, similar to those of Yellowfin Tuna. It is also decidedly cheaper. Indeed, the retail price of a fish is dictated by demand. So the higher the demand for a fish, the more expensive it is. Clearly if the catches are small, prices will be a little higher, but only if the demand is there, otherwise the price will stay low. Surely anyone who wants to buy a locally-caught fish can find that information on the label, can't they? The law requires a trader to display which sea/ocean the fish comes from, and for fish from European waters, to detail in a comprehensible manner which fishing sub-zone or division it was caught in. If I want to buy a fish caught in Basilicata, for example, on the label I should look for the origin *Mare Mediterraneo centrale, Mar Ionio* ("Central Mediterranean Sea, Ionian Sea") that even if in a rather generic way indicates a fishing area compatible with what I'm after. Those who want only local products must purchase from those who, voluntarily, display where the catch was landed (e.g. Metaponto) or indicate that the catch is local. Country of origin must also be displayed for farmed fish, while for freshwater catches the fishing basin must be shown, for example the lake where it was caught. So a consumer who wants to make a more aware purchasing and consumption decision when it comes to fish products needs more information to be able to read the label properly, understand the seasonal nature of fish products, their nutritional and sensory properties, how to get the most out of them in the kitchen and much more.

Basilicata's fish products

In Basilicata, especially on the coast or close to inland waters, you can come across different species depending on the fishing area. In fact, on the sandy Ionian coast, which gradually slopes down to a considerable depth, it is easier to catch shellfish, bivalve molluscs and cuttlefish, while off the rocky Tyrrhenian cliffs it will be easier to find octopus, for example. Basilicata's catches are also renowned for their so-called "oily" fish, such as sardines, anchovies, mackerel, frigate tuna, etc. The most characteristic species of its inland waters are eel, bleak and brown trout, the latter being farmed together with rainbow trout in the spring-fed waters of the region.

Even though it is not caught in Basilicata, this article would not be complete without mentioning salt cod and its dried counterpart, respectively *baccalà* and stockfish (or *stoccafisso*). Indeed, in Basilicata, perhaps due to the fact that the major towns and villages are located inland and that there used to be considerable problems in transporting and conserving fresh fish products, stockfish and salt cod form part of numerous recipes that have become typical of Basilicata's culinary tradition. In the Metaponto area, the tradition of "scapece" sardines has remained: the fish are gutted, floured and fried, then marinated in vinegar with garlic, mint leaves and crushed red chillies. Other oily fish can be prepared in the same way.

CEFALO GREY MULLET

Denominazione commerciale: Cefalo **Denominazione scientifica:** *Chelon labrosus*, *Liza aurata*, *Liza ramada*, *Liza saliens*, *Mugil cephalus* (sono i nomi latini delle 5 specie di Cefalo che possono essere pescate nel Mar Mediterraneo). **Caratteristiche generali:** hanno corpo fusiforme, alquanto compresso lateralmente, coperto di grosse squame. La testa è molto appiattita dorsalmente e il muso corto. **Stagionalità:** tutto l'anno **Valori nutrizionali (valori per 100g):** Proteine 15,8 (g); Lipidi 6,8 (g); Energia 127(kcal)

Common name: Grey Mullet **Scientific name:** *Chelon labrosus*, *Liza aurata*, *Liza ramada*, *Liza saliens*, *Mugil cephalus* are the five species of grey mullet caught in the Mediterranean Sea. **General features:** a tapered body shape, somewhat flattened on the sides, covered with large scales. **The back of the head is extremely flat and the snout is short. Season:** all year. **Dietary value (per 100g):** proteins 15.8 (g), fats 6.8 (g), energy 127(kcal)



Occhio al trucco Ci sono ben otto specie differenti di cefalo che potremmo trovare nei banchi delle peschierie nazionali e solo cinque di queste possono essere pescate in Italia e riportare in etichetta anche la denominazione di Cefalo (o rispettivo sinonimo specie specifico). Si assomigliano tutte moltissimo dal punto di vista esteriore ma ci sono alcuni trucchi per distinguerle e per scegliere dunque quelle dalle carni più buone come il Cefalo dorato (*Liza aurata*) che presenta una macchia dorata sull'opercolo o la Volpina (*Mugil cephalus*) con l'occhio ricoperto da una specie di palpebra adiposa o la Bosega (*Chelon labrosus*) con il labbro superiore spesso e alto munito sulla parte inferiore di 2-5 file di papille corneificate, ovaliformi.

Lo sapevate... I cefali vivono per lo più in acque costiere, solitamente in banchi; alcune specie sono fortemente eurialine e possono penetrare in lagune ed estuari salmastri, altre possono giungere a fiumi e laghi e viverci, ma senza riprodursi (si riproducono infatti solamente in mare, in periodi variabili a seconda della temperatura dell'acqua). Sono onnivori e cercano il cibo (che consiste in detriti organici, piccoli invertebrati e piccoli vegetali) sui fondali. Sono molto resistenti e possono adattarsi anche ad ambienti notevolmente inquinati (come i porti) ed a forti sbalzi di temperatura. Vivono molto bene nelle valli e lagune salmastre; in alcune regioni viene praticato il loro allevamento proprio utilizzando questi specchi d'acqua ove i cefali si accrescono in modo assai soddisfacente. La bottarga di cefalo è la gonade femminile matura, salata ed essiccata del *Mugil cephalus* ed è tra i prodotti ittici più pregiati e apprezzati.

In cucina Consigliate le cotture al forno e in umido.

Tricks of the trade There are eight species of grey mullet we might see on Italy's fish counters, but only five can be caught in Italian waters, labelled as grey mullet (or other synonym for individual species). They are all very similar in appearance but there are a few tricks to distinguish them and choose those with the best flavour: for example, the golden grey mullet (*Liza aurata*), which has a gold-coloured mark on the operculum (gill cover); the flathead grey mullet (*Mugil cephalus*), which has a kind of fatty eyelid over the eye; or the thicklip grey mullet (*Chelon labrosus*) which has a thick, high upper lip showing 2-5 rows of oval papilla on the lower surface.

Did you know that... Grey mullet mainly live in coastal waters, usually in shoals. Some species are markedly euryhaline and can reach lagoons and saltwater estuaries, others can swim into lakes and rivers and live there, but without breeding (they only reproduce in the sea, in variable periods according to water temperature). They are omnivorous and look for food (organic debris, small invertebrates and plants) on the sea beds.

They are very hardy and can even adapt to highly polluted environments (like ports) and high levels of temperature variation. Grey mullet can survive well in saltwater valleys and lagoons; in some regions they are farmed in such places, where they are able to grow to a highly satisfactory weight.

Grey mullet botargo, which is the salted, dried gonad of the adult female flathead grey mullet, is one of our most highly prized and widely enjoyed fish delicacies.

Cooking tips We recommend baked or stewed recipes.

La ricetta dello chef Marcello Leoni

CARPACCIO DI CEFALO IN OLIO AROMATIZZATO AI POMODORI GRIGLIATI

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE): 600 g di filetto di cefalo, 3 pomodori maturi di media grandezza, 1 spicchio di aglio, 10 g di sale grosso, 100 ml di olio EVO, sale.

PROCEDIMENTO: in una teglia da forno mettere i pomodori tagliati in maniera orizzontale. Aggiungere l'aglio in camicia, il sale grosso e mettere un filo di olio ed infornare a 200° per circa 15 minuti fino a ottenere dei pomodori come arrostiti sulle braci. Togliere dal forno e fare raffreddare, eliminare l'aglio e la pelle del pomodoro. Frullare i pomodori, setacciare la polpa ottenuta ed aggiungere l'olio sistemando di sale. Tagliare a fettine finissime il filetto di cefalo e disporre i vari "veli" sul piatto di portata aggiungendovi l'olio preparato.

IN ABBINAMENTO: olio fruttato medio da olive Majatica

Chef's special Marcello Leoni

GREY MULLET TARTARE IN GRILLED TOMATO AROMATISED OIL

SERVES 4: 600 g grey mullet fillets, 3 medium-sized ripe tomatoes, 1 unpeeled clove garlic, 10 g coarse salt, 100 ml extra-virgin olive oil, salt.

METHOD: arrange the tomatoes, sliced horizontally, in a baking tray. Add the garlic clove and coarse salt and drizzle with olive oil. Bake at 200°C for about 15 minutes, until the tomatoes are cooked. Remove from oven and cool. Remove the garlic clove and the tomato skins. Liquidise the tomatoes then sieve and add some olive oil and salt to taste. Finely slice the grey mullet fillet and arrange the thin slices on a serving dish, and dress with the aromatised oil.

PAIRED WITH: oils with medium fruity notes from Majatica olives

COZZA MEDITERRANEAN MUSSEL

Denominazione commerciale: Cozza o Mitilo **Denominazione scientifica:** *Mytilus galloprovincialis*

Caratteristiche generali: è un mollusco bivalve con una conchiglia di forma allungata il cui margine superiore si presenta arrotondato nella parte più larga. Ha una colorazione esterna nerastra, nero-violacea; internamente è madreperlacea; bordo interno della conchiglia generalmente è violetto. **Stagionalità:** è un prodotto prevalentemente di allevamento e si trova sui nostri banchi soprattutto nei mesi da marzo ad ottobre. **Valori nutrizionali (valori per 100g):** Proteine 11,7 (g); Lipidi 2,7 (g); Energia 84 (kcal)

Common name: Mussel **Scientific name:** *Mytilus galloprovincialis* **General features:** a bivalve mollusc with an elongated shell, rounded on the upper side at its widest point. The shell is blackish, or blackish-purple, on the outside with a pearly inner. The inner edge is usually purple. **Season:** Mediterranean mussels are usually cultured, and are mainly available from March to October. **Dietary value (per 100g):** proteins 11.7 (g), fats 2.7 (g), energy 84 (kcal)



Occhio al trucco In Italia viene commercializzata in modo importante la Cozza atlantica (*Mytilus edulis*) poiché la Cozza tipica del nostro Mar Mediterraneo è più presente per lo più nei mesi caldi dell'anno. Le due "cozze" si differenziano anche per la forma della loro conchiglia che in quella atlantica è sempre allungata ma con il margine superiore abbastanza rettilineo e squadrato rispetto alla nostrana (nel quale è arrotondato). Le cozze sgusciate o nel reparto del congelato sono raramente nazionali e derivano dalla lavorazione di cozze di importazione. Eccetto che in impianti autorizzati, le cozze non possono essere reimmerse in acqua al fine di evitare che assumano e dunque causino eventuali malattie alimentari. Dunque si sconsiglia vivamente l'acquisto di questi prodotti in bacinelle, secchi e altri contenitori improvvisati dal commerciante.

Lo sapevate... Quasi tutte le cozze in commercio, sia quelle nazionali che quelle di importazione derivano da impianti di molluschicoltura che sono tra le pratiche di allevamento più sostenibili. Ci sono anche delle aree di prelievo italiane dove viene pescata la cozza selvaggia ma si parla di quantità molto ridotte. Per legge le cozze commercializzate come fresche devono essere vive e vitali al momento dell'acquisto. Per verificarne la vitalità ci sono alcuni trucchi, come osservare se sono ben chiuse le loro valve o se si chiudono rapidamente quando avvertono uno stimolo esterno. Inoltre se battiamo il sacchetto sul palmo della nostra mano, devono fare rumore di "noci piene" e rilasciare un liquido incolore ed inodore. L'ideale sarebbe acquistarle nel loro sacchetto (retina) sigillata e con apposita etichetta contenente tutte le informazioni di legge. Questa modalità dà maggiori garanzie sulla corrispondenza tra prodotto descritto in etichetta e contenuto.

In cucina La cottura ideale della cozza è in padella con pomodoro e pepe abbondante.

La ricetta dello chef Marcello Leoni

SPAGHETTONE CON COZZE FAGIOLI SARCONI IGP E PANE CROCCANTE

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE): 500 g cozze, 400 g di spaghetti, 80 g di pane grattato, 2 spicchi di aglio, 1 rametto di rosmarino, 150 g di fagioli Sarconi IGP precedentemente cotti in acqua leggermente salata, olio EVO, prezzemolo.

PROCEDIMENTO: cuocere in acqua leggermente salata i fagioli di Sarconi IGP. Nel frattempo mettere a cuocere in una casseruola le cozze con uno spicchio di aglio, olio EVO e un ciuffo di prezzemolo, aggiungere 2 cucchiaini di acqua e coprire fino a cottura avvenuta. Dunque sgusciarle e filtrare l'acqua di cottura per riaggiungerla ai molluschi. In un sauté mettere il pane grattato da Pane di Matera IGP con un pizzico di sale, 1 spicchio di aglio in camicia, il rosmarino e aggiungere un filo di extravergine e fare cuocere a fuoco dolce per circa 10 minuti finché non diventa ben tostato. In una pentola mettere le cozze con parte della loro acqua a scaldare, aggiungere i fagioli ben scolati e sciacquati. Cuocere e mantecare con le cozze gli spaghetti tenuti molto al dente. Quindi impiattare e spolverare con il pane croccante ed un filo di olio EVO.

IN ABBINAMENTO: olio fruttato medio Dop Vulture

Tricks of the trade The blue or common mussel (*Mytilus edulis*) is widely sold in Italy because the more typical Mediterranean mussel is predominantly available in the warmer months of the year. These two mussels differ in shape: the shell of the blue mussel is also elongated but the upper side is quite straight and square compared to the Mediterranean mussel (which is rounded). Shelled or frozen mussels in the shops are usually processed and imported, rarely local. Unless specifically authorized, mussels should not be reimmersed in water, to prevent contamination that can cause food poisoning. It is therefore strongly recommended not to buy them from tubs, buckets or other temporary containers.

Did you know that... Almost all mussels available for sale, whether native or imported, originate from aquaculture, one of the most sustainable types of farming. In Italy there are certain areas where wild mussels can be fished, but in very small quantities.

By law, mussels that are sold as fresh must be alive when purchased. There are certain tricks to help verify this: for example checking whether the valves are tightly closed, or close quickly when they sense external stimulation; also, when we take them home, if we tap the bag with our hand, they should make a sound like whole walnuts, and release a colourless, odourless liquid. Ideally they should be purchased in a sealed net bag with a label showing all the legally required information.

This offers the customer a guarantee that the contents correspond to the product described on the label.

Cooking tips

Ideally, mussels should be cooked in a frying pan with tomatoes and plenty of pepper.

Chef's special Marcello Leoni

SPAGHETTINI WITH MUSSELS, SARCONI IGP BEANS AND CRISP BREAD

SERVES 4: 500 g mussels, 400 g spaghetti, 80 g breadcrumbs, 2 cloves garlic, 1 sprig rosemary, 150 g Sarconi IGP beans, pre-cooked in lightly salted water, extra-virgin olive oil, parsley.

METHOD: Boil the Sarconi IGP beans in lightly-salted water. Meanwhile, cook the mussels in a saucepan with a clove of garlic, extra-virgin olive oil and a sprig of parsley. Add two spoonfuls of water and cover until cooked. Shell the mussels and strain the cooking liquid, then replace the mussels in it. Sauté the breadcrumbs made from Matera's Bread IGP with a pinch of salt, one unpeeled clove of garlic and the rosemary, and drizzle with extra-virgin olive oil. Cook on a low heat for about 10 minutes until toasted. Warm up the mussels and their liquid in a separate pan, then add the well-drained and dried borlotti beans. Cook the spaghetti until al dente, cream with the mussels. Serve and sprinkle with the breadcrumbs, and finish off with a drizzle of extra-virgin olive oil.

PAIRED WITH: oils with medium fruity notes Dop Vulture

GAMBERO ROSA DEEP-WATER ROSE SHRIMP

Denominazione commerciale: Gambero rosa **Denominazione scientifica:** *Parapenaeus longirostris*

Caratteristiche generali: ha dimensioni generalmente inferiori rispetto ai gamberi viola, rossi o ad altre specie. Il suo prolungamento anatomico (rostro) tra i due occhi ha da otto a nove "dentelli" sulla sua parte superiore con l'ultimo ben distante dagli altri.

Ha una colorazione rosata tendente all'arancione con sfumature violacee. **Stagionalità:** tutto l'anno nel Mediterraneo

Valori nutrizionali (valori per 100g): proteine 14,9 (g), lipidi 0,97 (g), Energia 72 (kcal)

Common name: Deep-water rose shrimp **Scientific name:** *Parapenaeus longirostris*

General features: generally smaller than the blue and red shrimp and other species. The rostrum, an anatomical appendage between the eyes, has eight or nine indents on the upper surface, the last of which is clearly separate from the others. The colour is pinkish-orange with purple hues.

Season: all year round in the Mediterranean **Dietary value (per 100g):** proteins 14.9 (g), fats 0.97 (g), energy 72 (kcal)



Occhio al trucco Per differenziarlo da altri gamberi simili contate i "dentelli" sopra il rostro che devono essere tra otto e nove al massimo sul margine superiore con una buona distanza dell'ultimo rispetto agli altri. Ci sono due caratteristiche spinette sulla coda.

Nei gamberi in generale controllate sempre in etichetta se risultano indicati additivi alla voce "ingredienti" poiché spesso vengono aggiunti. Fra gli additivi più utilizzati per questi prodotti ricordiamo i solfiti che sono legali ma vanno dichiarati in etichetta.

Lo sapevate... Il Gambero rosa, con il gambero rosso e il gambero viola è tra i tre "gamberi" che si pescano principalmente in Italia ma è meno costoso rispetto ai suddetti e ad altri gamberi o mazzancolle di importazione probabilmente per le sue dimensioni ridotte.

A seconda della sua origine può arrivare fresco, o congelato. Se fresco, ha le appendici (antenne, rostro, coda, ecc.) elastiche ossia che non si spezzano facilmente tirandole e non dovrebbe presentare rotture nette delle stesse. Tra la testa e la coda inoltre c'è il solo "spazio" dal quale si intravede la carne: se sentiamo, avvicinando il naso, odori sgradevoli è sinonimo di non particolare freschezza.

In cucina Il Gambero rosa fresco può anche essere servito "battuto" crudo altrimenti, data la delicatezza delle sue carni, sono consigliabili cotture al vapore.

Tricks of the trade The deep-water rose shrimp can be distinguished from other similar shrimp species by counting the indents on the rostrum. There should be eight or nine at the most, on the upper edge, with a significant distance between the last one and the rest. There are typically two little spines on the tail.

A general guideline for shrimp is to check on the label whether the ingredients include any additives, which is often the case. The most widely used are sulphites, which are legal but must be stated on the label.

Did you know that... Along with the giant red shrimp and the blue and red shrimp, the deep-water rose shrimp is one of the three types of shrimp mainly fished in Italy, but it is less expensive than these and other imported shrimp or prawns, probably because of its small size. According to its origin, it may be fresh or frozen. If fresh, the appendages (antennae, rostrum, tail, etc.) will be elastic – in other words, they will not break easily if pulled – and should not show any clean breaks. Between head and tail the meat should be visible, and any unpleasant odour indicates a lack of freshness.

Cooking tips

Fresh deep-water rose shrimp can be served raw and minced, or else steaming is recommended due to the delicate flavour.

La ricetta dello chef Marcello Leoni

GNOCCHI DI PATATA E GAMBERI ROSA IN ACQUA DI POMODORO

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE): 600 g di gnocchi di patate, 300 g di gamberi rosa sgusciati e puliti dal pasto, 500 g di pomodori maturi, 100 ml di acqua gassata, sale, olio EVO, Canestrato di Moliterno IGP.

PROCEDIMENTO: frullare i pomodori maturi con l'acqua gassata e filtrarli. Con questo procedimento otterremo un'acqua limpida dallo spiccato gusto di pomodoro, sistemare di sale. Mettere in un sauté e l'acqua di pomodoro con l'olio EVO, fare leggermente bollire e aggiungere i gamberi rosa (se sono molto grandi spezzettarli), sistemare di sale e pepe e aggiungere gli gnocchi. Saltare il tutto aggiungendo a piacere un po' di Canestrato di Moliterno IGP.

IN ABBINAMENTO: olio fruttato medio da olive Ogliarola del Bradano

Chef's special Marcello Leoni

POTATO GNOCCHI AND DEEP-WATER ROSE SHRIMP IN TOMATO WATER

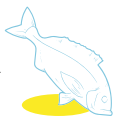
SERVES 4: 600 g potato gnocchi, 300 g peeled and cleaned deep-water rose shrimp, 500 g ripe tomatoes, 100 ml sparkling water, salt, extra-virgin olive oil, Canestrato di Moliterno IGP.

METHOD: blend the tomatoes with the sparkling water, and strain to obtain a clear liquid with a strong tomato flavour.

Add salt to taste. Simmer the tomato water and extra-virgin olive oil in a sauté pan, and add the shrimp (break them up if large).

Season with salt and pepper and add the gnocchi. Sauté, and add a pinch of Canestrato cheese to taste.

PAIRED WITH: oils with medium fruity notes from Ogliarola del Bradano olives



NASELLO O MERLUZZO EUROPEAN HAKE

Denominazione commerciale: Nasello o Merluzzo

Denominazione scientifica: *Merluccius merluccius* **Caratteristiche generali:** ha una testa con la bocca grande con più serie di piccoli denti robusti ed appuntiti su entrambe le mascelle; corpo allungato e compresso sui lati con una colorazione grigio acciaio sul dorso, bianco-argentea sul ventre.

Stagionalità: si può pescare e si trova nelle nostre peschierie tutto l'anno

Valori nutrizionali (valori per 100g): proteine 18,0 (g), lipidi 2,2 (g), Energia 92 (kcal)

Common name: European Hake **Scientific name:** *Merluccius merluccius*

General features: a large-mouthed head with several rows of small, strong teeth on both jaws.

The body is elongated and flattened on the sides, steel-grey on the back and silvery-white on the belly.

Season: fished and sold all year round **Dietary value (per 100g):** proteins 18 (g), fats 2.2 (g), energy 92 (kcal)



Occhio al trucco Il Nasello o il Merluzzo sono due modi differenti per chiamare la stessa specie e dunque in etichetta potrete trovare l'uno o l'altro nome. Quando è di origine nazionale questa specie viene commercializzata intera o aperta in due sul lungo "a farfalla". Dunque quando trovate in vendita filetti indicati come di "Nasello o Merluzzo" sono, generalmente, di altre specie sempre della famiglia Merluccidi ma di importazione e devono riportare una denominazione differente come "merluzzo atlantico" o "merluzzo del pacifico" ed il loro valore economico è differente. Inoltre le altre specie di merluzzo arrivano decongelate o congelate, quasi sempre in filetti. Il "nostro" merluzzo ha 2 pinne dorsali.

Lo sapevate... Le carni sono delicate e digeribili, consigliate per le diete ipocaloriche. Oltre al Merluzzo (*merluccius merluccius*), che è la specie più pregiata della famiglia Merluccidi in commercio si trovano quotidianamente altre specie di importazione della stessa, ma anche della famiglia Gadidi. Quest'ultima famiglia ha tra le sue specie il pregiatissimo Merluzzo nordico che non vive nel Mar Mediterraneo ma che è tra i pesci più conosciuti dal consumatore italiano, non solo fresco ma anche come Stoccafisso (Merluzzo nordico essiccato) e Baccalà (Merluzzo nordico salato e stagionato). Il Merluzzo nordico ha 3 pinne dorsali che dunque si riescono a vedere anche nel vero Stoccafisso e Baccalà. Infatti, come per il merluzzo, anche per il Merluzzo nordico possono essere proposte, a volte in modo fraudolento, delle altre specie della stessa famiglia come la Molva e il Brosme anche salate ed essiccate.

In cucina Il Merluzzo è ottimo fritto appena infarinato o nei brodetti o lessato con salsa al burro e/o all'olio.

Tricks of the trade The European hake is also sometimes called Cornish salmon or herring hake, although it is neither a salmon or a herring.

The latter name probably derives from the fact that in northern waters it frequently feeds on herring, amongst other fish, and is sometimes netted with them.

It has two dorsal fins. Its mild flavour and white, flaky flesh becomes firm and meaty when cooked, and it is marketed in France as "saumon blanc" – white salmon.

Did you know that... The meat is has a delicate flavour and is easy to digest, making it suitable for a low-calorie diet. As well as European hake (*Merluccius merluccius*), the most prestigious of the Merlucciidae family, other imported species of this and the Gadidae family can be found regularly in the shops.

These include the highly prized Atlantic cod, which does not live in the Mediterranean but is one of the most familiar fish to Italian consumers, both fresh and as stockfish (dried Atlantic cod) and salt cod (salted and matured Atlantic cod).

The Atlantic cod has three dorsal fins which can therefore also be seen in true stockfish and salt cod. Both European hake and Atlantic cod may sometimes – even fraudulently – be replaced by other species of the same family, like salted and dried ling or cusk.

Cooking tips European hake is excellent if lightly floured and fried, made into a light soup, or boiled with a butter- or oil-based sauce.

La ricetta dello chef Marcello Leoni

NASELLO IN INSALATA RICCIA CON ALGHE NORI E SALSA BERNESE

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE): 4 filetti di nasello di circa di 200 g l'uno, 300 g di salsa bernese, 1 insalata riccia, 1 foglio di alghe Nori, sale, olio EVO, salsa bernese.

PROCEDIMENTO: tenere l'insalata riccia a bagno in acqua fredda. Tagliarla a pezzetti a mano e asciugarla. Disporla nel piatto con un filo d'olio EVO. Aggiungere le alghe nori dopo averle passate in forno 1 minuto a 200°. Dunque tagliate le alghe nori in piccole strisce tipo tagliolini con l'aiuto delle forbici e adagiatele nel piatto. Nel frattempo cuocere a vapore i filetti di nasello con pochissimo sale e adagiare nel piatto con le altre preparazioni e aggiungere una quenelle di salsa bernese.

IN ABBINAMENTO: olio fruttato leggero da olive Ogliarola del Vulture

Chef's special Marcello Leoni

HAKE IN A CURLY ENDIVE SALAD WITH NORI SEAWEED AND A BÉARNAISE SAUCE

SERVES 4: x4 hake fillets, about 200 g each, 300 g Béarnaise sauce, 1 head of curly endive, 1 Nori leaf, salt, extra-virgin olive oil.

METHOD: soak the curly endive in cold water then cut up and dry thoroughly. Arrange on the serving dish, drizzle with extra-virgin olive oil. Place the Nori leaf in the oven at 200° C for one minute, cut into thin strips like tagliolini with scissors, and add to the curly endive. Meanwhile, steam the hake fillets with very little salt, and place on the dish with the other ingredients. Add a quenelle of Béarnaise sauce.

PAIRED WITH: light fruity oils from Ogliarola del Vulture olives

ORATA SEA BREAM

Denominazione commerciale: Orata **Denominazione scientifica:** *Sparus aurata*

Caratteristiche generali: corpo ovaliforme, compresso lateralmente con una colorazione azzurrognola-argentea con riflessi dorati sul dorso, argentea con linee grigie sui fianchi. Ha una caratteristica fascia dorata/argentea ed una nera tra gli occhi. **Stagionalità:** solitamente si può pescare dai mesi da giugno a novembre anche se attualmente l'Orata in commercio è prevalentemente prodotto di allevamento e non ha quindi problemi di reperibilità.

Valori nutrizionali (valori per 100g): proteine 20,7 (g), lipidi 3,8 (g), energia 121 (Kcal).

Common name: Sea Bream **Scientific name:** *Sparus aurata* **General features:** oval body, compressed laterally, and with a silvery-blue colour with golden dorsal hints; silvery with grey stripes on the flanks.

The sea bream typically has one gold/silver band and one black one between the eyes.

Season: usually fishing is allowed from June to November although the sea bream currently on sale comes mainly from farms so is readily available. **Dietary values (per 100g):** proteins 20.7 (g), fats 3.8 (g), energy 121 (kcal)



Occhio al trucco L'Orata ha una caratteristica banda dorata tra i due occhi che si presenta di colorazione argentea soprattutto in quella di allevamento. Inoltre l'orata di pesca ha una macchia rossastra sul margine superiore dell'opercolo (la struttura anatomica che ricopre le branchie del pesce) che si attenua o sparisce del tutto in quella di allevamento. La maggioranza delle orate in commercio sono allevate in Italia o sono allevate di importazione e in etichetta deve essere riportato il Paese di origine.

Lo sapevate... L'Orata fa parte della famiglia degli Sparidi alla quale appartengono molte altre specie comunemente presenti sui banchi delle peschierie come il Pagro, il Dentice, il Sarago, il Pagello e l'Occhiata. Sicuramente l'orata è la specie più allevata della sua famiglia. Ad oggi il pesce di allevamento ha raggiunto importanti traguardi sia in termini di qualità che in sicurezza sanitaria e ridotto impatto ambientale e numerosi paesi, compreso l'Italia, stanno investendo molte risorse in impianti di acquacoltura all'avanguardia anche dal punto di vista tecnologico. Un trucco per riconoscere una vera Orata selvaggia da una allevata è quello di verificare il suo contenuto intestinale e dello stomaco: nell'allevato troverò residui di un fluido marroncino o verdastro a seconda del mangime somministrato mentre nel selvaggio ci saranno residui di pesci e di molluschi.

In cucina Sono ottimali per l'Orata le cotture al vapore, al forno e al cartoccio. Per orate intere e sopra il Kg di peso sono anche consigliate le cotture al sale.

Tricks of the trade The sea bream has a typical golden band between the eyes, which is more silvery in farmed fish. Moreover, wild-caught sea bream has a reddish patch on the upper edge of the operculum (the anatomical structure that covers fish gills) that fades or disappears altogether in the farmed type. Most sea bream on sale is farmed in Italy or imported and the label must indicate the country of origin.

Did you know that... The sea bream is part of the Sparidae family, which includes many other species commonly found on sale in fishmongers, like red bream, dentex, white bream, common pandora, and saddled bream. The sea bream is without doubt the most commonly-farmed species in its family. Farmed fish has improved beyond all recognition in terms of quality and health safety, with a decrease in environmental impact. Numerous countries, including Italy, are investing substantial resources in state-of-the-art aquaculture facilities. One way of distinguishing a true wild sea bream from a farmed fish is to check the content of its intestines and stomach: a farmed sea bream will contain residues of a brownish or greenish fluid, depending on the food used, while a wild sea bream will contain the remains of fish and shellfish.

Cooking tips Sea bream is best steamed, baked uncovered or in tin foil. For whole sea bream weighing over one kilo, baking in a salt crust is also an option.

La ricetta dello chef Marcello Leoni

FILETTO DI ORATA ALL'ACQUA PAZZA

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE): 600 g vongole, 4 filetti di orata, 300 g pomodori maturi, un rametto di basilico, 1 spicchio di aglio, olio EVO, sale.

PROCEDIMENTO: tagliare a cubettini i pomodori. In un tegame basso e largo mettere un filo abbondante di olio EVO con l'aglio e il basilico, fare leggermente soffriggere e mettere le vongole. Poi aggiungere i filetti di orata e infine il pomodoro tagliato a cubetti e cuocere a fuoco lento, salare e pepare appena, coprire con il coperchio e fare cuocere aggiungendo appena mezzo bicchiere di acqua. Quando le vongole saranno aperte il piatto sarà pronto. Servire in un piatto fondo con l'acqua di cottura togliendo lo spicchio di aglio e il rametto di basilico.

IN ABBINAMENTO: olio fruttato leggero da olive Cima di Melfi

Chef's special Marcello Leoni

POACHED SEA BREAM

SERVES 4: 600 g clams, 4 bream filets, 300 g ripe tomatoes, 1 sprig of basil, 1 clove of garlic, EVO, salt.

METHOD: dice the tomatoes. Pour a generous amount of EVO into a low, wide pan, add the garlic and basil, sauté and add the clams. Then add the filleted bream and finally the diced tomato and cook over a low heat, with a hint of salt and pepper. Cover with the lid and cook, adding just half a glass of water. When the clams open, the dish is ready. Serve in a soup plate with the cooking juices, first removing the garlic and basil.

PAIRED WITH: light fruity oils from Cima di Melfi olives

PALAMITA BONITO

Denominazione commerciale: Palamita **Denominazione scientifica:** *Sarda sarda*

Caratteristiche generali: ha una bocca ampia e un corpo fusiforme. La sua colorazione è blu acciaio sul dorso e sulla parte superiore dei fianchi, argentea sulla parte inferiore dei fianchi e sul ventre, con 5-10 linee scure oblique che dal dorso si dirigono in avanti.

Stagionalità: nel Mar Mediterraneo si pesca soprattutto nei mesi invernali e primaverili

Valori nutrizionali: (valori per 100g): Proteine 23,1 (g), lipidi 9,4 (g), Energia 177 (kcal)



Common name: Atlantic bonito **Scientific name:** *Sarda sarda* **General features:** large mouth and fusiform body. It is steel-blue on the back and on the upper flanks, silvery on the lower flanks and on the belly, with 5-10 dark oblique lines pointing forward from the back. **Season:** in the Mediterranean it is fished mainly in winter and spring months **Dietary value (per 100g):** protein 23.1 (g), fats 9.4 (g), energy 177 (Kcal)

Occhio al trucco Nel nostro mare è possibile pescare diverse specie di tonnetti tra i quali appunto la Palamita o l'Alletterato e il tonnetto striato, anche se sui banchi si possono trovare, di importazione, anche altre specie. Il tonnetto non è un piccolo tonno ma proprio un altro genere e specie. Assomiglia ai tonni per il corpo allungato e fusiforme e per le 2 pinne dorsali che sono contigue tra loro. Al contrario dei tombarelli, sempre della stessa famiglia dei tonni e tonnetti, che hanno le due pinne dorsali separate da un ampio spazio. La Palamita ha 5-10 caratteristiche linee scure oblique che dal dorso si dirigono in avanti e 6-8 piccole pinnule prima della coda. L'Alletterato invece ha alcune caratteristiche macchie rotondeggianti e nerastre sui fianchi mentre il Tonnetto striato presenta delle striature longitudinali scure sui fianchi e sul ventre.

Lo sapevate... La Palamita è un predatore molto vorace che si nutre di acciughe, sardine, costardelle ed altro pesce azzurro. Anche grazie alla sua dieta e alle caratteristiche delle specie che appartengono alla sua famiglia come il tonno e lo sgombrò ha carni molto gustose e valide dal punto di vista nutrizionale poiché molto ricche di acidi grassi polinsaturi tra i quali gli omega 3. Sicuramente la Palamita può rappresentare una più che valida alternativa al tonno a pinne gialle che non vivendo nel nostro mare è sempre di importazione e potenziale oggetto, a fronte della crescente domanda di mercato, di truffe come la vendita di prodotto congelato per fresco o di tranci trattati con sostanze utili a fargli mantenere la colorazione rosso viva.

In cucina Consigliato crudo a tutti gli amanti del sushi di tonno congelandolo preventivamente per almeno 96 ore nel proprio freezer domestico. Inoltre si consigliano le cotture in padella o al forno.

Tricks of the trade In Italian waters it is possible to fish several species of little tunny, including the Bonito, Atlantic little tuna, and skipjack tuna, even if fishmongers sell imported species too. Tunny or little tuna is not literally little tuna but another genre and species altogether. It resembles tuna for the elongated, fusiform body and two adjoining dorsal fins.

Unlike frigate tuna, part of the same tuna and tunny family, which have the two dorsal fins separated by a large space.

The Bonito has 5-10 characteristic dark oblique lines that point forward from the back and 6-8 small pinnules before the tail. The Atlantic little tuna has characteristic blackish round spots on the flanks while the skipjack tuna has dark lengthwise stripes on the flanks and belly.

Did you know that... The Bonito is a very voracious predator that feeds on anchovies, sardines, Atlantic saury and other oily fish. It is also thanks to this diet and the characteristics of other species of this family, like tuna and mackerel, that it has such tasty flesh and is a nutritional stalwart due to its high content of polyunsaturated fatty acids, including omega 3.

Certainly, the Bonito can be a more than valid alternative to yellowfin tuna which is not an inhabitant of Italian waters so always imported and in the face of growing market demand offers much fraud potential, like a defrosted product sold as fresh, or slices treated with substances to keep the colour bright red.

Cooking tips Excellent raw for all lovers of tuna sushi if frozen for at least 96 hours in a domestic freezer. It is also tasty baked or pan-fried.

La ricetta dello chef Marcello Leoni

PALAMITA SCOTTATA ALLA SENAPE E RAGOUT DI POMODORI IN AGRO

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE): 400 g di filetto di Palamita, senape di Digione, 200 g di pomodori, 1 scalogno, 1 cucchiaino di aceto, 60 ml di olio EVO, 20 g di erba cipollina, mezzo spicchio di aglio, zucchero, sale, pepe.

PROCEDIMENTO: in una ciotola mettere i pomodori tagliati a cubetti con lo zucchero e miscelare; aggiungere l'aceto, l'aglio tritato, lo scalogno e il sale girando il tutto ogni tanto. Alla fine aggiungere l'olio evo e l'erba cipollina tritata, tenere in parte e fare riposare in frigorifero minimo 6 ore. In una pentola antiaderente mettere un filo di olio EVO, salare e pepare i filetti di Palamita, scottarli a fiamma molto alta girandoli su tutti i lati ottenendo una leggera crosticina. Dunque avvolgerli uno alla volta in un foglio di pellicola trasparente chiudendoli bene finché sono caldi. Metterli in acqua fredda e ghiaccio per circa 5 minuti e poi scartarli. A questo punto spalmarli di senape, tagliarli ottenendo fettine dello spessore di circa 1 cm e disporli sul piatto. Quindi aggiungere la salsa precedentemente preparata.

IN ABBINAMENTO: olio fruttato leggero Dop Vulture

Chef's special Marcello Leoni

SEARED BONITO IN MUSTARD WITH SOUR TOMATO RAGOUT

SERVES 4: 400 g of Bonito fillets, Dijon mustard, 200 g tomatoes, 1 shallot, 1 spoonful of vinegar, 60 ml of EVO, 20 g of chives, half a clove of garlic, sugar, salt, pepper.

METHOD: dice the tomatoes and put them in bowl with the sugar. Stir and add the vinegar, minced garlic, shallot and salt, stirring from time to time. Lastly, add the EVO and chopped chives, set aside in the refrigerator and leave for at least 6 hours.

Drizzle EVO in a non-stick pan, add salt and pepper to the Bonito fillets and scald on a high flame, turning on all sides to make a light crust. Then wrap the fillets singly in a sheet of kitchen film, sealing well while they are hot. Put them in cold water and ice for about 5 minutes and then unwrap. Now spread with the mustard and cut into slices about 1 cm thick. Arrange on the plate then dress with the ragout from the fridge

PAIRED WITH: light fruity oils Dop Vulture

POLPO OCTOPUS

Denominazione commerciale: Polpo **Denominazione scientifica:** *Octopus vulgaris*

Caratteristiche generali: il polpo è mollusco cefalopode con otto braccia con due file di ventose ciascuna. Presenta una colorazione grigiastro, grigio-giallastro, con chiazze brunastre, rossicce o verdastre.

Stagionalità: tutto l'anno. Nel Mar Mediterraneo si pesca è, in genere, più abbondante nei mesi da settembre a dicembre. **Valori nutrizionali (valori per 100g):** Proteine 10,6 (g), Grassi 1,0 (g), Carboidrati 1,4 (g), Energia 57 (kcal)

Common name: Octopus **Scientific name:** *Octopus vulgaris* **General features:** the octopus is a cephalopod mollusc with eight tentacles, each with two rows of suckers. It is greyish, grey-yellowish in colour, with brownish, reddish or greenish patches. **Season:** all year. In the Mediterranean it is mainly fished from September to December. **Dietary value (per 100g):** protein 10.6 (g), fats 1.0 (g), carbohydrates 1.4 (g), energy 57 (Kcal)



Occhio al trucco Con la denominazione di Polpo in etichetta si può vendere solo quello che riporta la denominazione scientifica di *Octopus vulgaris*. Ricordiamo che la denominazione scientifica è obbligatorio che venga esposta dal pescivendolo per tutte le specie esposte. Infatti sono circa una decina le specie differenti di polpo in commercio in Italia e dunque devono riportare denominazioni differenti e hanno anche un valore economico differente. Invece tra un polpo e un moscardino il riconoscimento è evidente anche per la presenza sulle otto braccia di quest'ultimo di una sola fila di ventose.

Lo sapevate... Spesso, per indicare il polpo, vengono scritti in etichetta ed utilizzati in modo errato i termini di "polipo" che in realtà rappresenta uno stadio larvale della medusa o di "piovra" che identifica commercialmente un polpo di grosse dimensioni. Molti preferiscono acquistare il polpo fresco che normalmente ha un prezzo maggiore del congelato. Il trucco per verificare se è davvero fresco potrebbe essere quello di verificare il cosiddetto "inchioostro" contenuto nella sacca del nero che si presenta fluido in un polpo fresco ma avrà una consistenza sabbiosa e granulosa al tatto in un scongelato. Se desideriamo un polpo dalla consistenza più tenera, morbida sarebbe meglio acquistare un prodotto scongelato in quanto il trattamento con il freddo aiuta in tal senso. Altrimenti conviene acquistare polpi freschi ma cosiddetti "arricciati" ossia sbattuti in acqua e sale per un certo tempo per ammorbidirli.

In cucina Bollito in acqua e aromi, fatto in insalata con patate, olive, capperi, limone e abbondante olio extravergine di oliva.

Tricks of the trade Only the product labelled as *Octopus vulgaris* can be sold under the name of octopus.

It is worth remembering that the scientific designation must be shown by the fishmonger for all species on display.

In point of fact, there are about ten different species of octopus on the market in Italy, each sold at a different price, and the species should always be indicated.

Conversely, the octopus is quite different from the musky octopus and the difference is quite clear since the latter only has one row of suckers on each of the eight arms.

Did you know that... It is not unusual to find octopus mislabelled in Italian restaurants and fishmongers.

Many prefer to buy fresh octopus although it is more expensive than the frozen product. One trick for checking if it is fresh is to see if the so-called "ink" in the black sac appears fluid, which means the octopus is fresh; in a defrosted octopus the ink will be sandy and grainy in texture.

If you are looking for a more tender octopus, it is better to purchase a defrosted product because freezing softens the flesh.

Otherwise it is better to buy a fresh or beaten octopus, the latter tenderized by pounding it in water and salt for a while.

Cooking tips

Boiled in water and herbs, served as a salad with potatoes, olives, capers, lemon and plenty of EVO.

La ricetta dello chef Marcello Leoni

POLPO IN SALSA DI CAVOLO NERO E LIMONE SFOGLIE DI PANE CROCCANTE MATERA IGP

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE): 1 polpo di circa 1 kg, 20 g olio EVO, 1 spicchio di aglio, 200 g brodo di pesce, 400g di cavolo nero, 2 limoni

PROCEDIMENTO: togliere le coste al cavolo nero e procedere alla bollitura in acqua salata per 3 minuti circa, poi far raffreddare in acqua e ghiaccio. Mettere l'olio evo in una casseruola con lo spicchio di aglio in camicia e farlo soffriggere. Aggiungere il cavolo dopo averlo spezzettato e poi il brodo. Appena bolle aggiungere il succo di limone. Togliere lo spicchio di aglio e frullare; ottenere così una salsa da passare al colino cinese e sistemare di sale. Tagliare delle fette di pane Matera IGP finissime e passarle in forno a 130° fino a dorarle. Nel frattempo far cuocere il polpo in acqua salata fino a quando non sarà tenero, spellarlo, tagliarlo a pezzettini e scaldarlo; a bagnomaria aggiungendo sale e pepe e un filo di olio EVO. Dunque disporlo a piacere nel piatto con la salsa di cavolo nero e le foglie di pane.

IN ABBINAMENTO: olio fruttato medio o intenso da olive Coratina coltivate in Basilicata

Chef's special Marcello Leoni

OCTOPUS IN BLACK CABBAGE AND LEMON SAUCE, WITH CRISPY MATERA IGP TOAST

SERVES 4: About 1 kg of octopus, 20 g EVO, 1 clove of garlic, 200 g fish stock, 400g black cabbage, 2 lemons

METHOD: trim the ribs from the black cabbage and boil in salted water for about 3 minutes, then cool in water and ice. Fry the clove of unpeeled garlic in a saucepan with EVO.

Add the cabbage after tearing it into pieces, then add the stock. As it boils, add the lemon juice. Remove the garlic clove and blend to obtain a sauce that is then filtered in a Chinese sieve. Add salt to taste. Cut very thin slices of Matera IGP bread and toast in the oven at 130 °C until brown.

Meanwhile cook the octopus in salted water until it is tender, peel and chop into small pieces, then heat in bain-marie, adding salt and pepper and a drizzle of EVO. Arrange in the serving dish with the black cabbage sauce and toasted bread.

PAIRED WITH: medium or intensely fruity oils from Coratina olives grown in Basilicata

SARDINA PILCHARD

Denominazione commerciale: Sardina **Denominazione scientifica:** *Sardina pilchardus*

Caratteristiche generali: ha il corpo allungato, snello di colorazione verde azzurra, verde oliva sul dorso; argenteo - dorata sui fianchi, bianco argentea sul ventre. Ha una pinna dorsale.

Stagionalità: si pesca tutto l'anno ma il periodo in cui essa è particolarmente abbondante nel Mar Mediterraneo è soprattutto da marzo a novembre.

Valori nutrizionali (valori per 100g): proteine 20,6 (g), lipidi 9,2 (g), Energia 165 (kcal)

Common name: Pilchard **Scientific name:** *Sardina pilchardus*

General features: long, slim body, greenish-blue in colour; olive-green back; silvery-gilt flanks, silvery-white belly; single dorsal fin. **Season:** fished all year round but it is particularly abundant in the Mediterranean from March to November. **Dietary values (per 100g):** proteins 20.6 (g), fats 9.2 (g), energy 165 (kcal)



Occhio al trucco La Sardina ha una sola pinna dorsale e sull'opercolo (che ricopre le branchie) presenta un disegno a ventaglio dovuto alla presenza di tante piccole creste ossee. La Sardina e l'Acciuga fanno parte di due famiglie diverse e si possono distinguere in particolare dalla bocca. Nell'Acciuga la mascella inferiore è molto più corta della superiore mentre nella sardina è il contrario.

Attenzione ad acquistare le sardine solo se commercializzate su ghiaccio ossia in banchi dove viene garantito il rispetto della catena del freddo poiché altrimenti potrebbero sviluppare una sostanza che porta allergie. Se desiderate farle sotto sale, sott'aceto o sott'olio si raccomanda, come per tutte le altre specie, di congelarle preventivamente per almeno 96 ore nel proprio freezer al fine per ovviare ad eventuali rischi sanitari.

Lo sapevate... Il pregiatissimo "bianchetto" è novellame di sardina e da diversi anni, per preservarne le risorse è stato vietato. Dunque non è possibile trovarlo in commercio anche se ancora capita di vederlo sui menu o in alcuni banchi anche del congelato. Normalmente si tratta del Pesce ghiaccio, un pesce di origine cinese che niente ha a che vedere con la nostra sardina e ha un valore commerciale molto basso. Sempre della famiglia della sardina c'è la Papalina, la Cheppia, l'Agone, l'Alaccia che pure si possono trovare nei nostri mari e l'Aringa che invece non vive nel Mediterraneo ma arriva spesso sul nostro mercato sia fresca che affumicata.

In cucina Aperte "a farfalla" o sfilettate condite con pane aromatizzato e dunque passate in graticola ai ferri sulle braci.

Tricks of the trade The pilchard has only one dorsal fin and a fan-shaped pattern on the operculum (which covers the gills), made up of many little bone crests.

The pilchard and the anchovy belong to two different families and are easily distinguished by the mouth.

The anchovy has a much shorter lower than upper jaw; the sardine a much shorter upper than lower jaw.

Be careful to buy pilchards only if sold on ice or from fishmongers where the cold chain is guaranteed, because this fish is prone to develop a substance that triggers allergies.

For salting, pickling or preserving in oil, as for all other species it is best to freeze them in advance for at least 96 hours to avoid health risks.

Did you know that... Precious whitebait is pilchard fry and in recent years has not been available for sale in Italy to safeguard resources. So, it is not possible to find it on the market even if it still turns up on menus or on some frozen fish counters. Usually that is Chinese icefish, which is in no way connected to the pilchard and has a very low commercial value.

The pilchard family includes the sprat, twait shad, allis shad, round sardinella, which can also be found in Italian waters, and the herring, which does not live in the Mediterranean but often comes to market here both fresh and smoked.

Cooking tips Butterflied or fileted, coated in aromatic breadcrumbs, then cooked over a charcoal grill.

🍴 La ricetta dello chef Marcello Leoni

MILLEFOGLIE DI SARDINE CON BURRATA E CIPOLLA

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE): 12/16 sardine, 2 fette di pane di Matera IGP, 80 g di insalata tipo misticanza, 100 g di burrata, 30 g di cipolla, pan grattato, rosmarino, aglio, olio EVO.

PROCEDIMENTO: tagliare a fette finissime la cipolla. Squamare, eviscerare, spinare e impanare le sardine nel pangrattato aromatizzato con rosmarino e aglio. Dunque sistemare le sardine su di una teglia con carta da forno, mettere un filo d'olio EVO e cuocere in forno a 180° per circa 5 minuti. Ottenere dalle fette di pane da 6 a 8 rettangoli uguali tra loro e riscaldarli su una piastra o in forno. Spalmare su ciascuno dei rettangoli di pane la burrata, aggiungervi l'insalatina e le sardine, tre/quattro fili di cipolla a crudo. Impiattare disponendo in ciascun piatto 3-4 rettangoli di pane così composti uno sopra l'altro come una millefoglie e servire a piacere con pomodorini arrostiti.

IN ABBINAMENTO: olio fruttato medio da olive Rotondella e Provenzale

🍴 Chef's special Marcello Leoni

PILCHARD MILLEFEUILLE WITH BURRATA CHEESE AND ONION

SERVES 4: 12/16 pilchards, 2 slices of Matera IGP bread, 80 g mesclun-type salad, 100 g di burrata cheese, 30 g onions, breadcrumbs, rosemary, garlic, EVO.

METHOD: slice the onion very thinly. Scale, gut, bone and bread the pilchards in the breadcrumbs flavoured with rosemary and garlic. Place the pilchards on a baking sheet lined with baking paper, drizzle with EVO and bake at 180 °C for about 5 minutes. Cut the bread into 6-8 identical rectangles and heat on a hotplate or in the oven. Spread the burrata on each rectangle of bread, then garnish with salad and pilchards, 3-4 slivers of raw onion. Serve 3-4 rectangles of bread on each plate, layering like a millefeuille, and serve with baked cherry tomatoes.

PAIRED WITH: oils with medium fruity notes from Rotondella and Provenzale olives

SEPIA COMMON CUTTLEFISH

Denominazione commerciale: Seppia **Denominazione scientifica:** *Sepia officinalis*

Caratteristiche generali: è un mollusco cefalopode con il corpo a forma di sacco con all'interno un osso calcificato (osso di seppia). Ha 2 pinne che sono lunghe più o meno come l'intero corpo. La sua colorazione è molto variabile; sul dorso si presenta zebra, con piccole macchie biancastre sulla parte più esterna del corpo.

Stagionalità: si pesca tutto l'anno e nel Mar Mediterraneo si pesca soprattutto nei mesi primaverili ed autunnali.

Valori nutrizionali (valori per 100g): proteine 14,0 (g), lipidi 1,5 (g), Energia 72 (kcal)

Common name: Cuttlefish **Scientific name:** *Sepia officinalis* **General characteristics:** cephalopod mollusc with a cylindrical body and internal calcified bone. It has two fins, running along most of the body. Its colour is extremely variable, with black and white stripes on its back and small whitish spots on the outermost part of the body.

Season: it is fished all year round, though in the Mediterranean above all in spring and autumn.

Dietary values (per 100g): proteins 14.0 (g), fats 1.5 (g), energy 72 (kcal)



Occhio al trucco L'unica seppia tipica del nostro Mediterraneo è quella con il nome latino *Sepia officinalis* e quello italiano di Seppia. In commercio in Italia ci sono oltre una decina di seppie di importazione di specie differenti come la seppia indopacifica o la seppia atlantica. Dunque se si desidera acquistare la "seppia" occhio all'etichetta. Inoltre quest'ultima è spesso in commercio fresca mentre le altre arrivano spesso scongelate. Le seppie fresche presentano la superficie del dorso zebra e colorazione variabile che a qualsiasi stimolo (contatto) risulta cangiante. Inoltre è spesso "sporca" ossia il suo caratteristico "nero di seppia" contenuto in una sacca interna spesso viene perso a causa delle continue manipolazioni.

Lo sapevate... Spesso la Seppia viene commercializzata spellata o ad "anelli". Se desiderate la seppia fresca preferite quella intera e non spellata per rendervi meglio conto della sua freschezza. A casa verificate la consistenza della sua cosiddetta sacca del nero. Se l'"inchiostro" contenuto al suo interno è fluido allora la seppia è fresca, al contrario risulterà di consistenza sabbiosa. Per quanto riguarda la vendita del prodotto lavorato ad "anelli" diffidate poiché per estrarre l'osso dal corpo della seppia occorre andare tagliare quest'ultimo e quindi si riusciranno ad ottenere esclusivamente delle strisce o fettucine di seppia. La seppia spellata presenta normalmente una colorazione bianco avorio e non bianco candido. A volte questi prodotti vengono trattati con un coadiuvante tecnologico utile allo scopo. Il suo utilizzo è legale nei prodotti scongelati ma non per i freschi e non deve essere dichiarato in etichetta. Però è lecito per chi fosse interessato chiedere al pescivendolo se il prodotto ha subito trattamenti o meno.

In cucina Ottima tagliata a pezzetti e scottata a fuoco vivace con olio extravergine di oliva, uva passa, prezzemolo tritato e vino bianco.

La ricetta dello chef Marcello Leoni

POLPETTE DI SEPIA IN INSALATA DI SEDANO E OLIO PICCANTE

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE): 300 g di seppie fresche, 200 g di sedano, 50 g di ricotta vaccina, olio EVO, sale, un limone.

PROCEDIMENTO: pulire le seppie e lavarle bene. Dunque frullarle ottenendo così un composto omogeneo, aggiungere la ricotta e sistemare di sale. Formare delle polpettine e cuocerle a vapore a bassa temperatura. Tagliare il sedano a bastoncini finissimi tipo spaghettini e conservarli in acqua e ghiaccio. Scolare il sedano ed asciugarlo bene, condirlo con un filo di olio EVO e un goccio di limone e sistemarlo sul piatto di portata. Aggiungervi le polpettine e mettere un filo di olio piccante e qualche goccia di nero di seppia tenuto precedentemente da parte (a piacere).

IN ABBINAMENTO: olio fruttato medio da olive Cannellino, Palmarola e Leccino

Tricks of the trade The only species native to the Italian area of the Mediterranean is *Sepia officinalis*, the common cuttlefish.

There are also there are over a dozen different species of imported cuttlefish on sale in Italy, such as the Indo-Pacific cuttlefish or the Atlantic cuttlefish. So if you are looking for the Italian variety, make sure you check the label carefully.

Moreover, the latter are often available fresh in Italy, while the others have been previously frozen.

Fresh cuttlefish have a zebra-striped back and changeable colour, becoming iridescent when touched. Moreover, they often look "dirty", due to leakage of their internal ink sac as a result of rough handling.

Did you know that... Cuttlefish are often sold skinned or in rings. If you want fresh cuttlefish, you should buy them intact rather than skinned, so that you can better assess their condition.

At home check the consistency of the ink sac. If the ink it contains is fluid then the cuttlefish is fresh, if it has a sandy consistency, it is not. Be wary of cuttlefish sold in rings, since the body of the cuttlefish must be cut to extract the bone, meaning that you will only be able to obtain strips. Skinned cuttlefish are usually ivory white in colour rather than a bright white.

Sometimes they are treated with chemicals to achieve the desired colour. This practice is legal for defrosted products but not for fresh cuttlefish, and need not be stated on the label. You are however fully entitled to ask the fishmonger whether or not the product has been treated in this way.

Cooking tips Excellent cut into small pieces and seared over high heat with extra virgin olive oil, raisins, chopped parsley and white wine.

Chef's special Marcello Leoni

CUTTLEFISH BALLS WITH CELERY SALAD AND SPICY OIL

SERVES 4: 300 g fresh cuttlefish, 200g celery, 50g cow's milk ricotta, extra virgin olive oil, salt, 1 lemon.

METHOD: clean and wash the cuttlefish, and set aside the ink sacs. Blend the cuttlefish to obtain a smooth mixture, add the ricotta and season with salt. Form balls and steam at a low temperature. Cut the celery into fine spaghetti-like sticks and place in water with ice cubes.

Drain the celery and dry well, season with a drizzle of extra-virgin olive oil and a dash of lemon juice and place on the serving dish. Arrange the fish balls on top and drizzle over a little of the spicy oil and a few drops of the previously reserved cuttlefish ink to taste.

PAIRED WITH: oils with medium fruity notes from Cannellino, Palmarola and Leccino olives



SGOMBRO MACKEREL

Denominazione commerciale: Sgombro **Denominazione scientifica:** *Scomber scombrus*

Caratteristiche generali: corpo di forma slanciata con diverse linee nerastre trasversali sul dorso. Ha una colorazione di fondo verde bluastra brillante sul dorso, bianco argentea, giallastra sui fianchi, bianca sul ventre. **Stagionalità:** si pesca soprattutto nei mesi invernali e primaverili nel Mediterraneo. **Valori nutrizionali (valori per 100g):** proteine 18,7 (g), lipidi 16,1 (g), Energia 220 (kcal)

Common name: Mackerel **Scientific name:** *Scomber scombrus*

General features: slender body with blackish lines across the back. It has a bright bluish-green back, with white silvery, yellowish flanks and a white underbelly.

Season: mainly fished during the winter and spring months in the Mediterranean.

Dietary values (per 100g): proteins 18.7 (g), fats 16.1 (g), energy 220 (kcal)



Occhio al trucco Lo Sgombro e il Lanzardo fanno parte della stessa famiglia e sono molto simili e validi a livello nutrizionale e sensoriale. Il Lanzardo costa normalmente meno dello Sgombro poiché è meno conosciuto. Il Lanzardo ha gli occhi più grandi dello Sgombro e ha numerose macchiette grigie tondeggianti sui fianchi e sul ventre, cosa che manca nello Sgombro. Fare attenzione ad acquistare queste specie solo se tenute in banchi ben refrigerati. Inoltre consumarne le carni crude, sott'olio o sott'aceto, se preventivamente congelate per almeno 96 ore nel proprio freezer domestico onde evitare potenziali malattie alimentari.

Lo sapevate... Non tutti sanno che lo Sgombro fa parte della stessa famiglia del pregiatissimo Tonno rosso e dunque di altre specie di tonni, tonnetti e tombarelli. Le sue carni sono dunque molto interessanti dal punto di vista sensoriale e nutrizionale ricche di acidi grassi "buoni" come i ricercati omega 3. Avendo questo profilo nutrizionale è consigliabile consumarlo freschissimo. Il Tonno rosso oggi si trova molto poco in commercio poiché deve sottostare ad una pesca limitata per preservarne le risorse mentre Sgombro e Lanzardo rappresentano con tonnetti e tombarelli nostrani una valida e più economica alternativa allo stesso. In Italia quasi tutto il "tonno" fresco è rappresentato infatti dal tonno a pinne gialle di importazione, commercializzato già in tranci. Attenzione, per quest'ultimo prodotto, alle frodi relativamente alla vendita di prodotto decongelato per fresco e di colore rosso vivo grazie all'utilizzo di additivi.

In cucina Lo Sgombro freschissimo è buono anche in "carpaccio" o cucinato sott'olio con aceto e cipolle.

Tricks of the trade Mackerel and Atlantic chub mackerel are part of the same family, and are very similar; both are also nutritious and tasty. Atlantic chub mackerel normally costs less because it is not so well-known. The Atlantic chub mackerel has bigger eyes than the Mackerel and unlike the latter has numerous round grey specks on its sides and belly.

Make sure you always buy these species well-chilled and if you are thinking of consuming mackerel either raw or conserved in oil or vinegar, make sure it has been previously frozen for at least 96 hours to prevent the risk of potential food-transmitted disease.

Did you know that... Not everyone knows that the Mackerel is part of the same family as the highly prized Atlantic bluefin tuna and therefore as other species of tuna, little tunny and frigate tuna.

This makes it very interesting from a culinary and nutritional point of view, and it is rich in healthy fatty acids such as the highly sought-after omega 3. Considering this, it should be eaten as fresh as possible. Today, Atlantic bluefin tuna is not widely available, since fishing is restricted to preserve stocks, but Atlantic mackerel and Atlantic chub mackerel, along with little tunny and frigate tuna, represent a valid, cheaper alternative.

In Italy, almost all fresh tuna on sale is imported yellow-fin tuna, sold already sliced. Remember that defrosted yellow-fin tuna is often sold as fresh and is given a bright red colour by means of additives.

Cooking tips Fresh Mackerel is also good served as a tartare, or cooked and marinated in oil with vinegar and onions.

La ricetta dello chef Marcello Leoni

SGOMBRO IN SALSA DI PEPERONI ARROSTITI CON RADICCHIO E MANDORLE FRESCHE

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE): 4 filetti di sgombro, 3 peperoni rossi, 12 mandorle fresche, foglie di tarassaco, 1 radicchio trevigiano, olio EVO, sale, zucchero.

PROCEDIMENTO: prendere i peperoni pulirli con un panno senza bagnarli, avvolgerli nella carta stagnola e metterli in forno a 220° fino a quando non saranno ben cotti. Togliergli dal forno e farli raffreddare; pelarli bene e metterli nel frullatore con un poco di zucchero, sale, pepe e il profumo dell'aceto, filtrare e tenere da parte. Cuocere i filetti di sgombro in padella con un filo di olio EVO, sistemare di sale. Lavare, asciugare e tagliare a pezzettini il radicchio. Impiattare in un piatto fondo partendo dal mettervi la salsa di peperoni, il radicchio e dunque adagiare il filetto di sgombro. Alla fine aggiungere le mandorle fresche ripassate per pochi minuti in acqua fredda gassata e chiudere con un filo di olio EVO.

IN ABBINAMENTO: olio fruttato medio da olive Frantoio e Leccino coltivate in Basilicata

Chef's special Marcello Leoni

MACKEREL IN ROASTED PEPPER SAUCE WITH RADICCHIO AND FRESH ALMONDS

SERVES 4: 4 mackerel fillets, 3 red peppers, 12 fresh almonds, dandelion leaves, 1 head Treviso radicchio, extra virgin olive oil, salt, sugar.

METHOD: clean the peppers with a cloth, without water, wrap in aluminum foil and bake at 220 °C until they are well cooked. Remove from the oven and leave to cool, then peel and blend with a little sugar, salt, pepper and a drop of vinegar; pass through a sieve and set aside. Pan fry the mackerel fillets with a drizzle of extra virgin olive oil, and season with salt.

Wash, dry and finely chop the radicchio. Serve in a soup dish, starting with a base of pepper sauce, followed by radicchio, and then lay the mackerel fillet on top. Finally, add the fresh almonds, soaked for a few minutes in cold sparkling water, and drizzle over a little extra virgin olive oil.

PAIRED WITH: oils with medium fruity notes from Frantoio and Leccino olives grown in Basilicata

BRANZINO O SPIGOLA SEA BASS

Denominazione commerciale: Branzino o Spigola **Denominazione scientifica:** *Dicentrarchus labrax*

Caratteristiche generali: corpo di forma allungata dalla colorazione grigio-verdastra sul dorso, argentea sui fianchi e biancastra sul ventre. Il branzino mostra una piccola macchia scura sul margine superiore dell'opercolo (la parte ossea che ricopre le branchie del pesce). **Stagionalità:** si può pescare tutto l'anno anche se attualmente il branzino in commercio è prevalentemente prodotto di allevamento e non ha quindi problemi di reperibilità.

Valori nutrizionali (valori per 100g): Proteine 19,0 (g), Grassi 2,5 (g), Energia 100 (Kcal).

Common name: Sea bass **Scientific name:** *Dicentrarchus labrax*

General features: elongated body with grey-green colouring on the back, silvery sides and a whitish belly.

The sea bass displays a small dark spot on the upper edge of the operculum (the bony part covering the gills of the fish).

Season: can be fished all year round, although most of the sea bass on the market is farmed and thus readily available.

Dietary value (per 100g): protein 19.0 (g), fats 2.5 (g), energy 100 (Kcal).



Occhio al trucco La maggior parte dei branzini in commercio è di allevamento e dunque in etichetta deve essere indicato il Paese di produzione dello stesso. Per riconoscere un vero Branzino selvaggio da uno allevato non affidatevi troppo alla taglia o al colore del pesce. Possono provenire da acquacoltura anche branzini di dimensione più grande rispetto alla media e, ora che vengono allevati per lo più in mare, anche il loro colore è molto simile a quelli selvaggi. In linea generale un buon branzino di allevamento non dovrebbe avere intorno ai propri visceri tanto grasso. Per capirlo chiaramente devo acquistare il pesce tal quale ed eviscerarlo io a casa (il grasso si presenterà all'apertura del ventre del pesce come un grosso accumulo di una sostanza molle bianco-giallastra)

Lo sapevate... I branzini di allevamento hanno un profilo nutrizionale sempre più simile a quello pescato poiché la loro produzione migliora di anno in anno ed in particolare si sta sempre più puntando su diete bilanciate e sostenibili. Per chi cerca però branzino di pesca e desidera avere uno strumento di verifica in più oltre che l'etichetta suggeriamo di effettuare la verifica del contenuto del suo stomaco ed intestino. In un prodotto di allevamento in questi ultimi troverete solo una sostanza semifluida e poco consistente che residua dal mangime con il quale sono stati alimentati. Diversamente, all'interno dell'intestino di un pesce selvaggio, potremmo trovare resti di altri pesci più o meno evidenti.

In cucina Per il Branzino, soprattutto se di taglia superiore al kg, è consigliabile la cottura al sale. Per quelli di piccola taglia è consigliabile sfilettarli e cuocerli al vapore o bollirli in acqua aromatizzata. Indicata anche la cottura al cartoccio.

Tricks of the trade

Most of the sea bass on the market is farmed, and the country of production must be specified on the label. When trying to distinguish a true wild sea bass from a farmed specimen, the size and colour of the fish are not necessarily the best indicators.

Some farmed sea bass may be larger than average, and now that they are farmed mostly at sea, their colour is very similar to that of wild fish. In general, a good farmed sea bass should not have too much fat surrounding its gut.

To be sure, you will have to buy a fish whole and gut it at home (the fat will emerge when you cut open the belly of the fish as a large, soft, white-yellowish mass)

Did you know that...

The nutritional profile of farmed sea bass is increasingly similar to that of wild fish, since production methods are constantly improving, with a focus on balanced, sustainable diets.

For those looking for wild sea bass, who want further confirmation of what is stated on the label, we suggest examining the contents of the fish's stomach and intestines.

In the stomach of a farmed specimen, you will find only a semi-fluid substance, the residue of the food they are given.

Inside the intestine of a wild fish, meanwhile, the remains of other fish may be found.

Cooking tips We recommend baking sea bass in a salt crust, especially for specimens weighing over one kilo. Smaller fish are best filleted and then steamed or poached in vegetable stock. They are also good baked en papillote.

La ricetta dello chef Marcello Leoni

SPIGOLA CON ZUCCHINE A SCAPECE PROFUMATA ALLA MENTA, GOCCE DI INCHIOSTRO E CALAMARETTI FRITTI

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE): 4 filetti di branzino dal peso di circa 150 g, 100 g di calamaretti ("spillo"), 1 Kg di zucchine, 50 g di acciughe dissalate, mezzo spicchio di aglio, 40 g di capperi, 20 g di aceto di vino bianco, 2 o 3 foglie di menta.

PROCEDIMENTO: pulire i calamaretti da occhi e becco; mettere il nero della sacca in una piccola ciotola. Friggere i calamaretti in olio di semi vari con solo una leggera infarinatura. Tagliare a rondelle fini le zucchine e friggerle in olio di semi vari fino a ottenere una media doratura, sistemarle su carta assorbente e miscelarle con un trito di acciughe dissalate, di capperi ben sciacquati ed asciugati, l'aglio tritato, la menta tritata e l'aceto di vino e olio q.b. Cuocere i filetti di branzino in olio evo sistemando di sale. Dunque impiattarlo e aggiungere le zucchine a piacere ed il trito di calamaretti. Aggiungere delle gocce di nero.

IN ABBINAMENTO: olio da olive Ogliarola del Bradano e Majatica

Chef's special Marcello Leoni

SEA BASS WITH MINTY COURGETTES, DROPS OF SQUID INK AND FRIED SQUID

SERVES 4: 4 sea bass fillets each weighing about 150g, 100g small squid, 1kg courgettes, 50g desalted anchovies, half a clove of garlic, 40g capers, 20ml white wine vinegar, 2 or 3 mint leaves.

METHOD: remove the squid's eyes and beak; reserve the ink sac and place in a small bowl. Lightly dust the squid in flour and fry in vegetable oil. Slice the courgettes thinly and fry in vegetable oil until golden brown, drain on kitchen paper, then mix with a mixture of chopped anchovies, well-rinsed and dried capers, chopped garlic, crushed mint, white wine vinegar and oil to taste. Pan fry the sea bass fillets in extra virgin olive oil and then season with salt. Arrange the fish on the plate and add the courgette and chopped squid. Garnish with drops of squid ink.

PAIRED WITH: oils from Ogliarola olives grown in Bradano and Majatica olives



TROTA IRIDEA RAINBOW TROUT

Denominazione commerciale: Trota iridea **Denominazione scientifica:** *Oncorhynchus mykiss* **Caratteristiche generali:** corpo di forma allungata e affusolata. Ha una colorazione blu-verdastra, blu metallica sul dorso, più chiara con riflessi argentei sui fianchi, biancastra sul ventre. Sui fianchi e soprattutto sulla parte dorsale presenta numerosissimi punti neri che si possono trovare anche sulla pinna caudale e su quella dorsale. **Stagionalità:** si può pescare tutto l'anno anche se attualmente la Trota iridea in commercio è prevalentemente prodotta di allevamento e non ha quindi problemi di reperibilità. **Valori nutrizionali della trota iridea allevata (valori per 100g):** proteine 20,3 (g), lipidi 4,1 (g), Energia 118 (Kcal)



Common name: Rainbow trout **Scientific name:** *Oncorhynchus mykiss* **General features:** elongated, tapered body. Metallic blue or greenish-blue on the back, lighter with silvery highlights on the flanks, and a whitish belly. The sides and especially the back display many blackish spots which can also be found on the caudal and dorsal fins. **Season:** can be fished all year round, even if most of the rainbow trout on the market is farmed and thus readily available. **Dietary values of farmed trout (per 100g):** proteins 20.3 (g), fats 4.1 (g), energy 118 (Kcal)

Occhio al trucco L' allevamento della Trota iridea rappresenta una delle forme più importanti di allevamento nel nostro Paese anche se questa specie è originaria di una vasta area dell'America settentrionale. Una specie invece autoctona e tipica delle acque dolci italiane è la Trota fario (*Salmo trutta fario*) che differisce dalla iridea principalmente per la colorazione olivastro, grigio-verdastra dorsalmente, argentea o brunastra sui fianchi e la presenza sulla parte superiore dei fianchi e sulla testa di macchiette nere e di macchie rosse o rosso arancione, talvolta cerchiate da un alone biancastro.

Il suo valore nutrizionale (valori per 100g) è il seguente: proteine 14,7 (g), lipidi 3 (g), Energia 86 (Kcal); fonte CREA. Anche la Trota fario viene allevata in Italia e quella in commercio deriva prevalentemente da questa attività.

Lo sapevate... Le carni sono di buona qualità e sono di colore bianco, ma quando le trote in natura o in allevamento si nutrono di sostanze ricche di carotenoidi assumono una particolare colorazione rosa-arancio, le cosiddette "trote salmonate".

La Trota sia iridea che fario, sia di allevamento che selvaggia, è ricca di Omega 3 e dal modesto contenuto calorico. Sempre della medesima famiglia della trota oltre al rinomato salmone c'è il Salmerino. Mentre il Salmone non si pesca né si alleva nelle nostre acque, il Salmerino viene ancora pescato ed è un pesce dalle carni delicatissime e ha le stesse caratteristiche nutrizionali della famiglia.

In cucina Si consigliano cotture al cartoccio, al forno, al vapore e bollite.

Tricks of the trade

Rainbow trout farming is one of the most important forms of fish farming in Italy, even though the species is native to a large area of North America. A typical native Italian freshwater fish is the Brown trout (*Salmo trutta fario*), which differs from the rainbow trout mainly due to its olive-green, grey-greenish back, silver or brownish sides and the presence on the upper part of the sides and head of black spots, and of red or orange-red spots, sometimes circled by a whitish halo.

Its dietary values (per 100g) are as follows: proteins 14.7 (g), fats 3 (g), energy 86 (Kcal), Source: CREA. Brown trout is also farmed in Italy and those on sale are mainly from this source.

Did you know that...

The fine flesh is white in colour, but when wild or farmed trout feed on substances rich in carotenoids, they assume a particular pink-orange colour, and are known as "salmon trout".

Both rainbow and brown trout, whether farmed or wild, are rich in Omega 3 and low in calories. The trout family includes not only the prized salmon, but also the Arctic char. Salmon is neither fished or farmed in Italy waters, but Arctic char fishing still takes place, its delicate flesh having similar nutritional characteristics to the other members of the family.

Cooking tips

We recommend cooking trout en papillote, baked, steamed or poached.

La ricetta dello chef Marcello Leoni

FILETTO DI TROTA IN SALSIA AL VINO ROSSO AGLIANICO DEL VULTURE DOCG E RADICCHIO BRASATO ALLE NOCCIOLE TOSTATE

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE): 4 filetti di trota, 2 radicchi tipo trevigiano, 10 g di nocciole, 300 g di vino rosso Aglianico del Vulture DOCG, 2 scalogni, 1 foglia di alloro, 40 g di burro, olio EVO, sale.

PROCEDIMENTO: pelare le nocciole, e tritarle grossolanamente. Tagliare i radicchi per la lunghezza in 6 parti, saltarli in padella fino a doratura abbondante girandoli frequentemente e sistemare di sale. In una casseruola mettere una noce di burro con lo scalogno e l'alloro; versare sfumando tutto il vino e far restringere abbondantemente per oltre la metà del volume. Dunque togliere l'alloro e frullare il tutto aggiungendo il resto del burro e sistemare di sale e pepe. Filtrare il tutto al colino cinese. In un sauté antiaderente mettere una piccolissima noce di burro, cuocere i filetti di trote senza pelle e salarli. Mettere poi i radicchi brasati nel centro del piatto di portata, aggiungere i filetti di trota e la salsa di scalogno e alloro, spolverare con le nocciole tritate grossolanamente.

IN ABBINAMENTO: olio fruttato medio da olive Frantoio e Majatica.

Chef's special Marcello Leoni

TROUT FILLET IN AGLIANICO DEL VULTURE DOCG RED WINE SAUCE AND BRAISED RADICCHIO WITH TOASTED HAZELNUTS

SERVES 4: 4 trout fillets, 2 of heads of Treviso radicchio, 10g hazelnuts, 300ml red wine Aglianico del Vulture DOCG, 2 shallots, 1 bay leaf, 40g butter, extra virgin olive oil, salt.

METHOD: peel the hazelnuts and chop coarsely. Slice the radicchio lengthways into 6 segments, pan fry until well browned, turning frequently, and season. Heat a knob of butter in a pan with the shallots and bay leaves; pour in all the wine and reduce until less than half its original volume. Remove the bay leaf and blend the reduction, adding the rest of the butter and seasoning with salt and pepper. Strain through a conical sieve. Melt a very small knob of butter in a non-stick pan, cook the skinned trout fillets and season with salt. Arrange the braised radicchio in the centre of the serving dish, lay over the trout fillets and the shallot and bay leaf sauce, and garnish with coarsely chopped hazelnuts.

PAIRED WITH: oils with medium fruity notes from Frantoio and Majatica.



L'olivo in Basilicata ha origini antichissime ed è ubicato per oltre l'80% in collina e montagna. Pezzi di legno, olive, foglie e noccioli risalenti al VI sec. a. C. sono stati rinvenuti a Pantanello di Metaponto. Il patrimonio varietale si è sempre arricchito nel corso dei secoli attraverso l'opera e gli scambi tra le numerose comunità monastiche presenti su tutto il territorio regionale: Matera, Monticchio, Banzi, Acerenza e Montescaglioso.

La pianta, presente in maniera diffusa su tutto il territorio, è prevalentemente ospitata su versanti collinari che digradano verso le vallate dei numerosi fiumi: un ambiente caratteristico delimitato naturalmente dal Massiccio del Pollino, dalle Murge, dal fiume Ofanto, dal mare Ionio e dal mar Tirreno.

L'olio lucano. Alla vista l'extra vergine si presenta di color giallo dai riflessi verdi, limpido. All'olfatto ha note fruttate medio intense o leggere: verdi, erbacee, con note in prevalenza di mandorla, carciofo, pomodoro e mela. Al palato, l'amaro e il piccante sono equilibrati e persistenti, di intensità leggera o media. A volte si riscontrano anche sentori di piante aromatiche (origano, finocchio selvatico, timo, salvia, basilico o menta), oppure di agrumi e fiori di campo. Versatile, si presta a molteplici impieghi, a crudo come in cottura, molto adatto con piatti a base di pesce, perché dal gusto morbido, rotondo e mai prevaricante. Come attestazioni di origine, al momento si trova in commercio l'olio Dop Vulture, ma presto, a riconoscimento avvenuto, anche l'olio Igp Lucano.

Olive trees in Basilicata have ancient origins, with over 80% of groves now found in the hills and mountains. Fragments of wood, olives, leaves and pits dating back to the sixth century BC have been found at Pantanello di Metaponto. The varietal heritage has improved constantly over the centuries thanks to the work and the exchanges that occurred among the many monastic communities throughout the region: Matera, Monticchio, Banzi, Acerenza and Montescaglioso.

Olive trees are widespread across this district, the preferred habitat being on the hillsides that slope down to the many river valleys: a unique setting whose natural boundaries are the Pollino Massif, the Murge, the River Ofanto, and the Ionian and Tyrrhenian seas.

Lucania oil. This EVO is a limpid yellow hue, woven with green hints. On the nose it has medium-intense or light fruity notes: green, grassy, nuanced mainly with almond, artichoke, tomato and apple. On the palate, the bitter and pungent notes are balanced and persistent, of light or medium intensity. There may well be herby hints of oregano, wild fennel, thyme, sage, basil or mint, or of citrus and wild flowers. A versatile oil, it lends itself to many uses, as a cold dressing as well as for cooking, and its velvety, round, unpretentious profile makes it perfect for fish-based dishes. At the moment, a designated origin product branded as Vulture PDO is on the market, but plans are in the pipeline for a PGI Lucano EVO.

Le foto presenti in questo speciale realizzato da *Olio Officina* sono di *Eurofishmarket* e sono concesse in uso esclusivo per tale pubblicazione. Autrice dei testi è *Valentina Tepedino*, mentre le ricette sono dello chef *Marcello Leoni*. Il testo sull'olivo della Basilicata e l'olio lucano è di *Giovanni Lacertosa* e *Stefania D'Alessandro*. Le illustrazioni di *Doriano Strologo*. I contenuti della pubblicazione sono protetti da copyright. *OOF International Magazine* numero 07, inverno 2019. Direttore: *Luigi Caricato*.

The photos featured in this *Olio Officina* special were provided by *Eurofishmarket* and are only authorized for this publication. Texts are by *Valentina Tepedino*, while chef *Marcello Leoni* provided his recipes. The text about the Basilicata olive tree and EVO is by *Giovanni Lacertosa* and *Stefania D'Alessandro*. Illustrations are by *Doriano Strologo*. All contents are subject to copyright. *OOF International Magazine* Issue 07, winter 2019. Editor-in-Chief: *Luigi Caricato*.