



Pesci e molluschi

L'alto Adriatico presenta un habitat unico nel suo genere, grazie alla presenza di una fascia di acque di transizione che spazia dalle Lagune Venete al Delta del Po. Il mare aperto fornisce il pesce più nobile; le acque lagunari pesci da frittura e una straordinaria rassegna di molluschi e crostacei. Gli allevamenti, con le cosiddette 'valli da pesca', forniscono invece branzini, orate, cefali e anguille. Importanti sono inoltre le acque interne. Acque dolci, dove la trocoltura ha solida tradizione.

La cucina veneta fa largo utilizzo di prodotti della pesca. Come non ricordare l'abbinamento tra il pesce ed il riso, tradizionale risorsa della terra ferma, o tra il pesce e le verdure coltivate negli orti costieri che si estendono da Chioggia al Cavallino. Rinomati sono il risotto con il branzino, le seppie con i piselli, il guazzetto di cozze e vongole e la trota alla griglia.

In salute con pesci e molluschi

I pesci presentano un alto valore nutrizionale, grazie alla buona quantità di proteine e di minerali, tra cui spicca il selenio, importante elemento antiossidante in grado di prevenire l'invecchiamento cellulare. Altra caratteristica fondamentale del pesce è il contenuto di omega-3, grassi che per la loro caratteristica composizione non sono prodotti autonomamente dall'organismo umano.

Il consumo di pesce due volte la settimana aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari e l'insorgenza di alcuni tumori a colon e mammella; importanti sono anche le azioni sulla funzionalità del sistema nervoso. Il pesce, grazie al suo contenuto scarsamente fibroso, è più facilmente digeribile della carne, apportando ad ogni modo all'organismo una quantità di proteine recante una composizione aminoacidica del tutto simile a quella della carne.

Il branzino è ricco di proteine nobili, in grado di apportare elevate quantità di fosforo (elemento fondamentale per denti, ossa e cellule), iodio e vitamina A. La trota è ricca di proteine e povera di grassi; garantisce elevati contenuti di fosforo, ferro e vitamina B6, necessari questi ultimi per la generazione di globuli rossi e per il metabolismo delle proteine.

I molluschi sono prodotti molto magri; la concentrazione di grassi infatti non supera il 2% per 100 grammi di prodotto. Come i prodotti della pesca, i molluschi



possiedono un'elevata quantità di omega-3 e un buon contenuto di vitamina A. Sono inoltre ricchi di zinco (oligoelemento presente nelle ossa, denti, muscoli), magnesio e ferro.

All'acquisto del pesce il consumatore deve prestare attenzione all'aspetto e alla presentazione. Pochi accorgimenti consentono di capire il suo grado di freschezza: il pesce deve essere esposto su un letto di ghiaccio, emanare un lieve profumo di mare, gli occhi devono risultare lucidi e sporgenti, le branchie devono essere di un colore vivo. Per quanto riguarda i molluschi, devono sempre essere venduti vivi e vitali, con il corpo ben aderente alle valve interne.

Dopo l'acquisto i pesci ed i molluschi devono essere portati a casa in breve tempo al fine di non interrompere la catena del freddo. Una volta giunti a casa devono essere puliti con celerità. Dopo la pulizia il pesce può essere consumato fresco nel giro di due giorni, oppure può essere congelato subito dopo la pulizia; ad ogni modo il pesce più grasso deve essere consumato al massimo nell'arco di tre mesi, sei mesi invece per i pesci dalla carne magra.

Pesci e molluschi: dove come quando

Il branzino, o spigola, delle valli da pesca venete

Il branzino, o spigola (*Dicentrarchus labrax*), è un pesce tipico delle acque costiere, che si spinge all'interno delle acque lagunari a scopo riproduttivo; l'uomo approfitta di tale comportamento per il suo allevamento con metodi tradizionali.

Il tipico sistema di allevamento prevede l'utilizzo di reti trainate a mano su fondali bassi, al fine di raccogliere i pesci ed inserirli nelle valli da pesca, dove il pesce viene poi successivamente pescato al raggiungimento di una lunghezza corporea di 30-50 centimetri. Presenta un corpo slanciato con colorazione argentata sui fianchi; scuro è il dorso e bianco il ventre. Il branzino vive sui fondali e può raggiungere la lunghezza di 1 metro. I pesci di taglia minore sono usualmente consumati alla griglia; quelli di taglia più grossa vengono invece abitualmente lessati o cotti al vapore.

Il prodotto pescato in mare aperto, di maggiore valore commerciale, è disponibile sul mercato da giugno a novembre; da allevamento si trova invece in commercio lungo tutto l'anno.



La cozza di Scardovari

L'allevamento dei mitili (*Mytilus galloprovincialis*) è molto diffuso nelle lagune del Veneto, tanto da presentare, all'interno del Delta del Po con la cosiddetta "Cozza di Scardovari", un primato produttivo a livello continentale.

L'area produttiva del Delta del Po, grazie alle sue acque salmastre lagunari, offre ai mitili un caratteristico sapore molto delicato; le sue peculiari caratteristiche organolettiche hanno consentito di avviare l'iter europeo per ottenere la certificazione del prodotto a DOP (Denominazione di Origine Protetta).

Il numero delle persone che questo settore impiega è davvero considerevole, tanto da rappresentare uno dei settori occupazionali tra i più importanti dell'intera provincia di Rovigo.

La parte edibile della cozza si trova all'interno di due valve simmetriche di colore nero che raggiungono una lunghezza compresa tra i 6 e gli 8 centimetri.

Per il suo consumo è richiesta una breve cottura; si sconsiglia il consumo del prodotto crudo. La sua diffusione permette di trovarlo sempre più in tutti i mercati ittici del Veneto, principalmente nei mesi primaverili ed estivi.

L'allevamento della cozza è effettuato in acque di 3-5 metri di profondità, ricorrendo a delle palificazioni che sostengono delle calze di rete al cui interno sono contenuti i molluschi. L'ottenimento di un individuo adulto a completo sviluppo richiede poco più di un anno, dopodiché viene tolto dalle reti, pulito e distribuito.

Le trote Fario delle Valli Vicentine

L'allevamento della trota Fario presenta nella Regione del Veneto una delle aree produttive nazionali di maggiore sviluppo. Sul suolo Veneto, a sua volta, la provincia di Vicenza presenta la maggiore concentrazione di allevamenti di trote Fario: basti ricordare la Val d'Astico nei comuni di Valdastico, Posina, Laghi e Velo d'Astico. Le acque di queste aree produttive sono acque dolci e fresche di montagna, che garantiscono il migliore ambiente per lo sviluppo della trota.

Tipica la sua produzione anche nelle acque sorgive del comune di Cison, dove è stato recuperato un canale che alimentava una centrale idroelettrica, trasformato in un ambiente di 14 vasche dedicate all'allevamento della trota.

È un pesce di carne bianca, magra, dal sapore delicato, che può raggiungere i 70 centimetri di lunghezza ed un peso di circa 6-7 Kg.

L'allevamento di questa varietà di trota richiede tempi molto lunghi. Tutte le fasi della produzione (deposito di uova, accrescimento del pesce) avvengono



seguendo il suo normale sviluppo fisiologico. La trota viene alimentata con farine animali ad alto contenuto proteico e con cereali. Venduta viva o macellata e preparata in loco, si può reperire durante tutto l'arco dell'anno.