

Sabato Al mercato

L'ora del pesce alternativo e sostenibile
Con l'aguglia anche lo chef sorride

CARLO BOGLIOTTI

Slow Sea Land» (slowsealand.it), organizzato da Slow Food e Regione Sicilia a Mazara del Vallo dall'8 al 10 giugno, questa settimana ci offre l'occasione di tornare a curiosare tra i banchi del pesce nei mercati, supermercati e pescherie.

A Mazara e nella sua casbah saranno protagonisti i prodotti del Mediterraneo, di terra ma soprattutto di mare. Non ci stancheremo mai di dire che molte delle specie più consumate in Italia soffrono di «overfishing», cioè se ne catturano più di quante la natura consenta, minacciandone seriamente l'estinzione (come per i tonni rossi, ma non solo). È uno dei problemi maggiori, che a catena coinvolge metodi di pesca dannosi per l'ambiente, consumi poco consapevoli

(per molti di noi sembra che nel mare esistano soltanto orate e branzini, che per lo più sono allevati), situazioni di difficoltà per i piccoli pescatori.

Scegliere un pesce «alternativo» e sostenibile spesso è un'occasione per educarsi al consumo e alla conoscenza della materia prima, per fare un favore al «mare nostrum» e anche al nostro portafoglio, perché le specie meno popolari hanno sempre prezzi molto bassi. È il caso dell'aguglia, un pesce curioso per la sua forma sottile e allungata e il muso appuntito come un becco. Pesce strano, ma che si trova anche sui banchi della grande distribuzione, figuriamoci al mercato e in pescheria. Il prezzo va dai 5 agli 8 euro al chilo, decisamente conveniente rispetto a specie più «famosse». Non spaventatevi per la sua lisca che invece di essere bianca è verde sme-

raldo: le sue carni sono molto saporite, bianche, sode. È un pesce versatile in cucina, ideale per il fritto o per l'umido con il pomodoro, ma va bene anche gratinato in forno e vi consigliamo di utilizzarlo per fare delle gustose polpette.

Ora è anche un pesce di stagione, da giugno a settembre abbandona i fondali più profondi per avvicinarsi a riva e alla superficie. Abbonda lungo le nostre coste e, se quest'estate avrete occasione di uscire in mare, ne potrete riconoscere i banchi dal luccichio argenteo. Al mercato deve avere un odore delicato e gradevole, non compratela se sentite vagamente odore d'ammoniaca: l'aguglia va consumata fresca, al massimo dopo un paio di giorni in frigo, e certi stratagemmi per allungarne la durata non fanno bene né al gusto, né alla salute.

