

31 MAGGIO  
1-2 GIUGNO  
2025



# VIVERE IL MARE

*Esperienze e Sapori  
di Punta Secca*

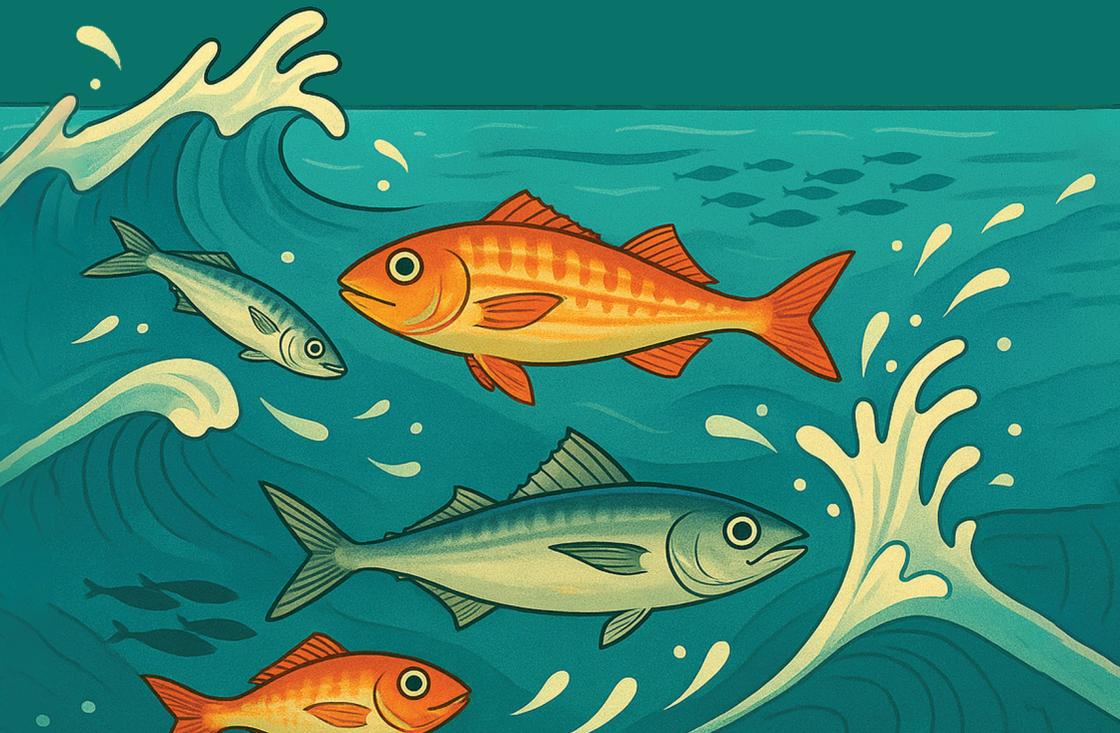
## LE SPECIE NEGLETTE Cultura e Sapori

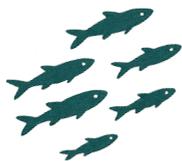


PIAZZA FARO  
*Punta Secca*

# Alla scoperta del tesoro nascosto del nostro mare

Mangiare pesce fa bene, ma scegliere quale pesce portare in tavola può fare la differenza per la nostra salute, per l'ambiente e per i pescatori locali. Questa pubblicazione ti invita a guardare oltre le solite specie e a scoprire il valore delle cosiddette **“specie neglette”**: pesci gustosi, nutrienti e abbondanti come **sgombero, sugarello e triglia di scoglio**. Un viaggio tra sapori dimenticati e scelte sostenibili, per riscoprire il vero gusto del mare e contribuire attivamente alla tutela delle sue risorse.

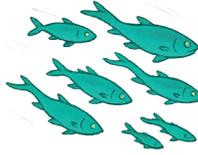




Il pesce è uno degli alimenti più completi della Dieta Mediterranea, fonte preziosa di proteine nobili, acidi grassi omega-3, fosforo, calcio, iodio e ferro. In particolare, il pesce azzurro, tipico del nostro Mediterraneo, è ricco di grassi “buoni” con effetti benefici comprovati: azione antinfiammatoria, protezione cardiovascolare e miglioramento della circolazione sanguigna.

Secondo l'**Idimed**, Istituto per la Dieta Mediterranea, è consigliabile consumare 2-3 porzioni di pesce a settimana, ciascuna di circa 150 grammi.

Vanno privilegiati pesci come sardine, alici e spigole, che hanno un minore contenuto di inquinanti ambientali. In generale, è preferibile scegliere pesci di piccola taglia e giovani, che offrono un miglior profilo nutrizionale: omega-3, vitamine A, D e B, sali minerali come ferro, fosforo, iodio e selenio.



Le cosiddette **“specie neglette”**, spesso ignorate dal mercato, sono invece un concentrato di gusto e nutrienti. Inserirle nella nostra alimentazione quotidiana significa fare una scelta che non sacrifica il piacere della tavola, anzi: esalta i sapori autentici della nostra tradizione, nel rispetto dei principi fondamentali della cucina siciliana. Una cucina che si basa su quattro pilastri:

### **Stagionalità**

Uso di prodotti disponibili naturalmente

### **Filiera corta**

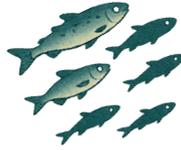
Preferenza per alimenti locali

### **Sostenibilità**

Attenzione all'ambiente e recupero degli scarti

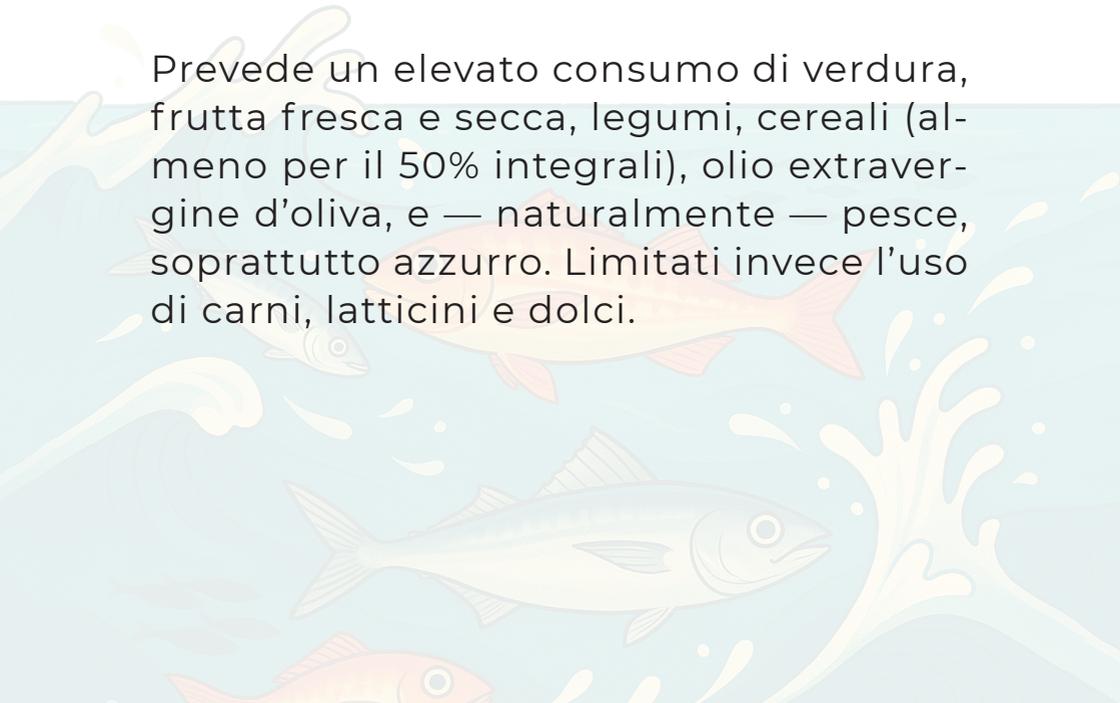
### **Cultura alimentare**

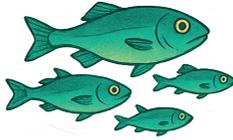
Valore del cibo e responsabilità del consumo



La Dieta Mediterranea, riconosciuta nel 2010 come **Patrimonio Culturale Im-materiale dell'Umanità dall'UNESCO**, è molto più di un modello nutrizionale: è un modo di vivere equilibrato e rispettoso dell'ambiente, che promuove la biodiversità alimentare e la valorizzazione delle produzioni locali.

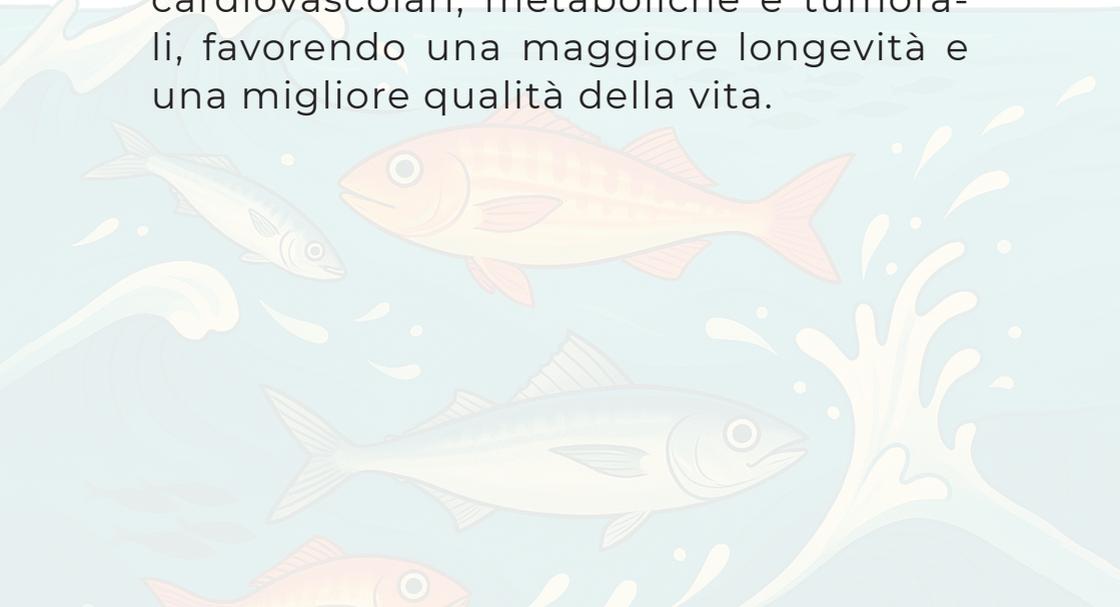
Prevede un elevato consumo di verdura, frutta fresca e secca, legumi, cereali (almeno per il 50% integrali), olio extravergine d'oliva, e — naturalmente — pesce, soprattutto azzurro. Limitati invece l'uso di carni, latticini e dolci.





Il corretto equilibrio della **Dieta Mediterranea** fu dimostrato già negli anni Settanta dallo “Studio dei Sette Paesi” condotto dal medico americano Ancel Keys, che mise in luce la relazione tra alimentazione e salute.

Da allora, numerose ricerche hanno confermato che adottare questo regime alimentare aiuta a prevenire malattie cardiovascolari, metaboliche e tumorali, favorendo una maggiore longevità e una migliore qualità della vita.



# Un ricettario che profuma di mare e di memoria

Le ricette che troverai nelle pagine seguenti nascono da questa visione: portare in tavola la cultura mediterranea, valorizzare il pesce “povero” e i saperi tradizionali, riscoprire il legame tra cibo, territorio e salute.

un invito a cucinare con consapevolezza, a gustare con piacere e a raccontare, attraverso ogni piatto, la storia della Sicilia e del suo mare.

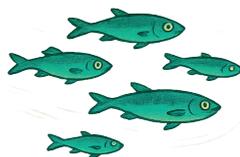
Perché mangiare bene non è solo nutrirsi: è prendersi cura di sé, della propria comunità e dell’ambiente che ci ospita.



# Triglie di scoglio a tutto sapore

## Ingredienti per 4 persone

4 triglie di scoglio  
1 limone siciliano  
1 spicchio d'aglio  
1 rametto prezzemolo  
30 olive nere denocciolate  
q.b. sale, peperoncino e olio evo



## Preparazione

Pulire la triglia. Con un coltello o un cucchiaino eliminate le squame con un movimento che va dalla coda alla testa. Eliminate le pinne laterali, quelle dorsali e quelle ventrali e con la punta di un coltello eliminate gli occhi. Praticate un taglio sulla pancia e tirate via le interiora delicatamente. Sciacquate accuratamente il pesce con acqua corrente e asciugatelo con carta da cucina. Preparate dei quadrati di carta forno e sovrapponetene due, oliate leggermente la carta da forno e disponete sopra ogni quadrato una triglia. Farcite la pancia delle triglie di scoglio con fette di limone (che può anche essere sostituito da un altro agrume), poco olio, mezzo spicchio d'aglio tritato, due ciuffi di

prezzemolo lavati e un pizzico di sale. Irrorate la superficie del pesce con un filo di olio e succo di limone; completate con sale, peperoncino e una manciata di olive tagliate a rondelle. Sigillate con attenzione i cartocci. Le triglie di scoglio cucinate con la tecnica del “cartoccio” permettono di realizzare un piatto di pesce leggero, facile da variare e dal gusto Mediterraneo. Il cartoccio è una tecnica di cottura che permette di preservare tutte le sostanze nutritive del pesce perché conserva tutti gli aromi e il liquido di cottura. Può essere facilmente abbinato a del riso oppure ad un crostone di pane casareccio siciliano e trasformarsi in un ottimo piatto unico.



# Sgombro con cipolla rossa

## Ingredienti per 6 persone

600 g di filetti di sgombro pulito,  
800 g di cipolle rosse  
200 g di olio extravergine di oliva  
20 g di zucchero di canna integrale  
scorza di un'arancia  
menta  
1 dl di aceto di vino rosso  
sale marino  
pepe o peperoncino



## Preparazione

Fate appassire le fette di cipolla in un tegame con 2 cucchiai di olio. Aggiungete un cucchiaino di zucchero, insaporite con sale e pepe e quando comincia a caramellare versate l'aceto. Lasciate evaporare e aggiungete la buccia d'arancia. Mescolate e lasciate cuocere ancora per 5 minuti. Aggiungete la menta. In una padella antiaderente scaldate l'olio extravergine di oliva rimasto e fate rosolare i filetti di sgombro spolverati di farina di grano duro, salando leggermente. Distribuite le cipolle in pirofila e adagiatevi sopra lo sgombro, ricoprite con il resto delle cipolle e qualche fogliolina di menta. Servite subito o, se preferite, fate insaporire almeno un'ora. Servite sulla rucola fresca.

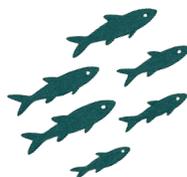
**VIDEORICETTA SGOMBRO CON CIPOLLA ROSSA**



# Sugarello in olio cottura su insalata mediterranea

## Ingredienti per 4 persone

1 kg di sugarello  
500 ml di olio evo  
gambi di finocchietto q.b.  
2 finocchi  
3 arance di Ribera  
capperi di Pantelleria q.b.  
Olio evo q.b.  
sale q.b.  
pepe nero in grani q.b.



## Preparazione

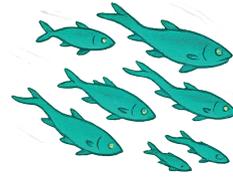
Pulire i sugarelli e sfilettarli, togliere le spine centrali e sciacquarli in una bacinella con acqua e ghiaccio. Mettere i filetti ottenuti a marinare per 45 minuti in acqua di mare, trascorso il tempo scolarli e asciugarli delicatamente quindi appoggiarli in una pirofila e coprirli con una miscela al 50% di olio EVO e semi, aromatizzare con dei gambi di finocchietto e porre in forno a 75° C per 1 ora. Se le arance non sono trattate lavarle con cura e tagliarle a fettine sottili lasciando la buccia (assicuratevi di utilizzare frutta biologica) se la buccia non piace bisognerà pelarle a vivo e tagliarle a fettine sottili. Lavare con cura i finocchi; tenere da parte le barbine verdi sottili. Tagliare i finocchi in quattro parti e poi a fettine sottili. Preparare l'insalata in ogni singolo piatto: mettere le fettine di finocchi, le fettine di arancia, aggiungere qualche capperone di Pantelleria e i pinoli. Completare il piatto con un filo di olio di oliva, sale, pepe e qualche barbina dei finocchi tenuta da parte. Servire subito in tavola adagiando sull'insalata i filetti di sugarello precedentemente cotti.



# Polpettine di sarde

## Ingredienti per 6 persone

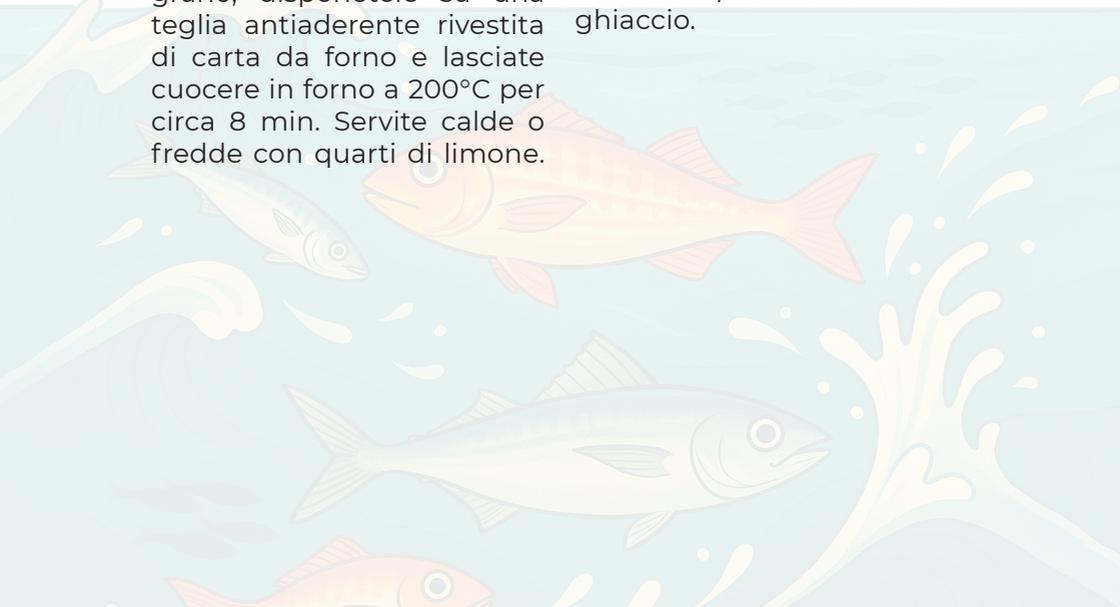
500 g di sarde  
100 g di semola di grano duro integrale  
80 g di uva passa e pinoli  
2 limoni  
50 g di cipollotto  
prezzemolo tritato  
sale  
pepe  
pesto di capperi

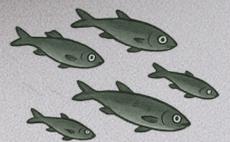


## Preparazione

Pulite le sarde, eliminando le teste e le interiora, tritatele grossolanamente e mescolate con sale, pepe, prezzemolo, uvetta, pinoli e la buccia grattugiata di un limone. Dopo aver accuratamente passato le polpettine sulla semola di grano, disponetele su una teglia antiaderente rivestita di carta da forno e lasciate cuocere in forno a 200°C per circa 8 min. Servite calde o fredde con quarti di limone.

Accompagnate con pesto di capperi e insalatine di stagione. Per il pesto: dissalate i capperi e frullateli con olio extravergine d'oliva, succo di limone, pinoli, prezzemolo, curcuma e pepe nero, regolate la consistenza con acqua fredda o qualche cubetto di ghiaccio.

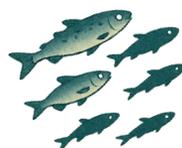




# Tortino di spatola con mollica di pane di Tumminia aromatizzata

## Ingredienti per 6 persone

600 g di filetti di pesce spatola pulito  
2 cipolle  
2 spicchi di aglio  
60 g di uva passa  
80 g di pinoli  
2 limoni (succo e scorza grattugiata)  
1 mazzetto di prezzemolo  
120 g di olio extravergine di oliva  
2 filetti di acciuga sottolio  
25 g di estratto di pomodoro siciliano  
240 g di pangrattato di grano duro siciliano tostato  
Prezzemolo e basilico



## Preparazione

Ammorbidite l'uva passa in acqua bollente, tostate leggermente i pinoli. Tritate le cipolle e fatele appassire in un fondo di olio extravergine d'oliva insieme ai filetti di acciuga, aggiungete l'aglio tritato, l'uva passa e i pinoli, macchiate appena con estratto di pomodoro sciolto in poca acqua. Con questo intingolo aromatizzate e ammorbidite la mollica di pane di grano duro siciliano. Aggiustate di sale e pepe e aggiungete le erbe aromatiche di stagione, il succo e la scorza di limone.

Ungete una pirofila con olio extra vergine di oliva, spolverate l'interno con pangrattato e rivestitela con i filetti di spatola. Farcite con la mollica di pane aromatizzata e richiudete con altri filetti di spatola. Spolverate con pangrattato, aggiungete un filo di olio extravergine d'oliva e lasciate cuocere in forno a 180°C per circa 12'. Servite il tortino caldo e conditelo con salmoriglio (battuto di olio extravergine d'oliva, limone, origano e prezzemolo) cui avrete aggiunto dei quadrucci di pomodoro maturo e basilico.

# Insalatina di alici, arance, finocchi e melagrana

## Ingredienti per 6 persone

300 g di alici freschissime

3 arance rosse di Sicilia

1 cipolla rossa

50 g di olio extravergine di oliva

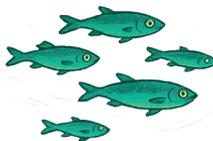
2 finocchi

1/2 melagrana

sale marino

pepe nero q.b.

germogli di insalate fresche invernali



## Preparazione

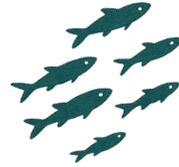
Dopo aver eviscerato e pulito le alici, abatterle a -20 °C per 24 ore per eliminare rischio anisakis. In alternativa riporre in congelatore per 48 ore. Sfilettarle e marinare con ghiaccio, aceto (o succo di limone) e sale. Dopo 20 minuti asciugare e condire con olio d'oliva extravergine e succo di limone. Tagliare finemente il finocchio e la cipolla rossa e porre in acqua e ghiaccio per renderli croccanti. Condire e servire su germogli di insalate fresche invernali.



# Caponata di capone

## Ingredienti per 6 persone

700 g di capone fresco pulito e tagliato in fette spesse  
100 g di farina di grano duro siciliano  
150 g di olio extravergine d'oliva (per friggere il capone)  
2 cipolle grosse  
3 coste di sedano  
80 capperi medi di Pantelleria  
200 g olive verdi  
150 g di olio extravergine d'oliva  
80 g di estratto di pomodoro siciliano  
70 g di aceto di vino rosso  
50 g di zucchero di canna integrale  
pepe, sale q.b.  
alloro e foglioline di menta



## Preparazione

Affettare sottilmente la cipolla e lasciarla appassire in una casseruola con olio extravergine di oliva. Tagliare il sedano a pezzi e sbollentarlo in acqua, snocciolare le olive e tagliarle a metà, dissalando nell'acqua di cottura del sedano, e mettete contestualmente anche i capperi a dissalare. Aggiungere in casseruola uno spicchio di aglio intero, una fogliolina di alloro, il sedano, le olive, l'aceto di vino rosso lo zucchero di canna integrale, l'estratto di pomodoro e cuocere per circa 20 minuti.

Se necessario aggiungere un po' di acqua di cottura del sedano. Quando la caponata si sarà leggermente intiepidita unire i capperi, in questo modo le loro caratteristiche organolettiche resteranno inalterate. Spolverare le fette di capone con farina di grano duro siciliano e friggerle in padella con olio extravergine di oliva. Sistemarle successivamente in una pirofila e ricoprire con la caponata tiepida e alcune foglioline di menta. Fare insaporire almeno un paio di ore. Servire anche fredda.

# Sarde a beccafico

## Ingredienti per 4 persone

300 g di sarde fresche pulite ma con le code

60 g pangrattato di grano duro

1 cipollotto medio

1 filetto di acciuga sott'olio

30 g di uva passolina

20 g di pinoli

1 spicchio d'aglio

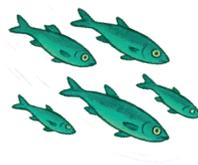
30 g olio extra vergine d'oliva

succo di un limone e di una arancia

foglioline di alloro

sale marino qb

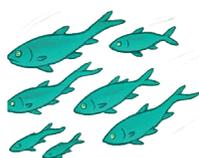
pepe q.b.



## Preparazione

Abbrustolire il pangrattato di grano duro a fiamma bassissima. Maturare sul fuoco con olio d'oliva la cipolla tritata con uno spicchio d'aglio e una foglia d'alloro. Aggiungere uvetta sbollentata e pinoli. Unire al pangrattato, prezzemolo e cipolla il succo e le scorzette d'arancia e limone. Ammorbidire con olio extravergine d'oliva e aggiustare con sale e pepe. Aprire a libro le sardine, riempirle con il condimento e arrotolarle in modo che la coda resti in alto. Alternare in pirofila i filetti di sarde a foglie di alloro e fette d'arancia. Spolverare con pangrattato, ungere con un filo d'olio e infornare per 8/10 minuti a 170°C.

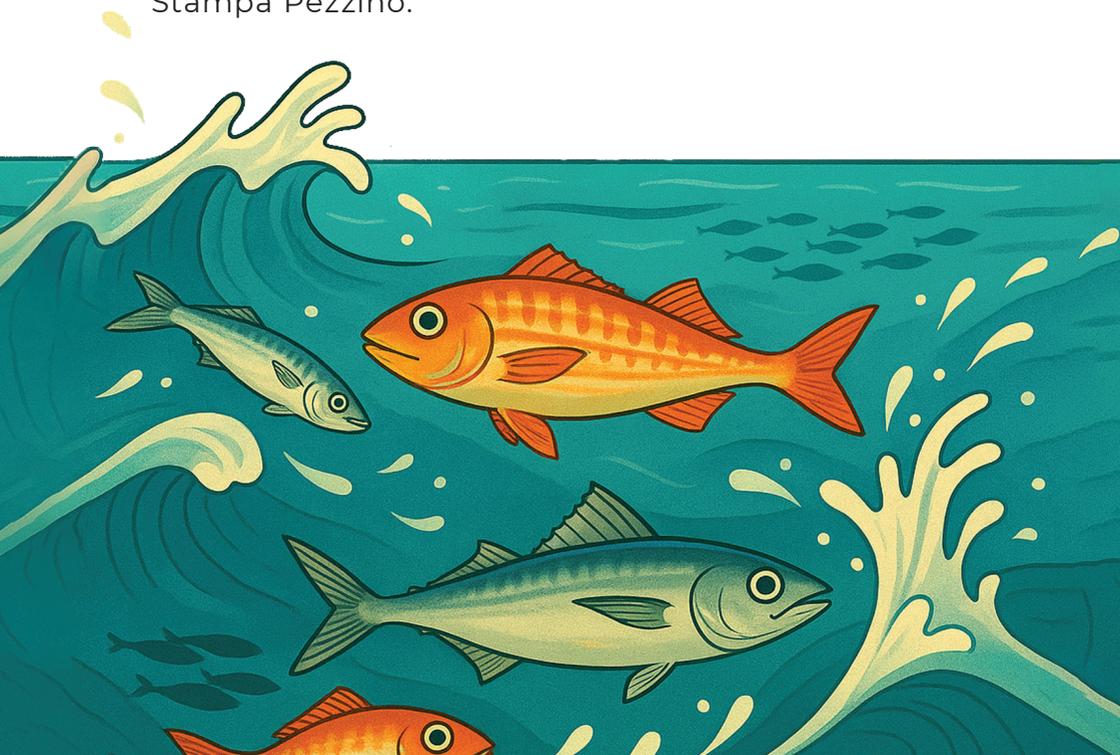




## Si ringraziano gli autori

Alberto Firenze, Buono da pensare. Buono da Mangiare, Le ricette della Salute. Quaderni di Idimed, Casa Editrice Idimed, Palermo, Stampa Pezzino.

Francesca Rita Cerami, La Dieta Mediterranea tutto l'anno, Il catalogo dei Menu, Edizione Speciale Aromatiche Madonie, Casa Editrice Idimed, Palermo, Stampa Pezzino.



**LINK DIDATTICI**



Progetto "Vivere il mare: esperienze e sapori di Punta Secca" nell'ambito dell'Avviso pubblico "Sensibilizzazione del pubblico sul consumo di prodotti ittici siciliani pescati allevati o trasformati - PN FEAMPA 2021-2027", Codice intervento: 222402 (2-2024). **CUP G39B24000340009**