



Ricette cittanovesi con sapore di mare



Europska unija





CHE FINO

Scegli la salute e mangia
il pesce a Cittanova

RICETTE CITTANOVESI AL SAPORE DI MARE



Operativni program
**ZA POMORSTVO
I RIBARSTVO**



La realizzazione di questo opuscolo è stata cofinanziata dall'Unione europea tramite il Fondo europeo per gli affari marittimi e la pesca.



Charming Istria

Ente turistico della Città di Novigrad-Cittanova
Mandrač 29a,
52466 Novigrad [Istria/HR]
OIB: 87765626651
Tel. ++385 (0)52 757 075
e-mail: info@novigrad-cittanova.hr

Il contenuto di questo opuscolo è di esclusiva responsabilità dell'Ente per il turismo della città di Novigrad – Cittanova.



RICETTE CITTANOVESI AL SAPORE DI MARE



La lunga tradizione della pesca a Cittanova è oggi visibile in ogni angolo di questa città moderna e turistica, il cui patrimonio si estende anche alla gastronomia. Le ricette a base di pesce preparate da decenni dai pescatori, dalle massaie e dai ristoratori Cittanovesi e così preservate dall'oblio, oggi fungono da ispirazione per i menù creativi di eccellenti chef, i quali promotori di un'alimentazione mediterranea sana ed equilibrata. Scoprite perché da sempre a Cittanova seduti si a tavola si sente esclamare: "CHE FINO!"

LA TRADIZIONE GASTRONOMICA DI CITTANOVA

Il litorale di Cittanova fa parte di un ecosistema specifico del nord Adriatico che, per le sue caratteristiche oceanografiche e biologiche, si differenzia sostanzialmente dal resto dell'Adriatico. L'afflusso di acque dolci, delle determinate correnti nel corso delle stagioni e l'elevata biomassa della fauna ittica fanno del nord Adriatico una delle aree più produttive del Mediterraneo. I fiumi italiani, in particolare il Po, che attraversano la fertile Pianura Padana, lungo il percorso verso il mare rilasciano sostanze nutritive che le correnti marine trasportano fino alla costa ovest dell'Istria, consentendo così alle comunità di plancton, base della rete alimentare, di prosperare. Il mare dalle sfumature verdi, specifico della costa nord dell'Istria, è in realtà indice della ricchissima presenza di plancton, che costituisce un nutrimento per numerosi organismi, tra cui i pesci. Senza di essi la sopravvivenza delle comunità costiere non sarebbe stata possibile. La loro ricchezza è parte importante dell'identità culinaria tradizionale dell'Istria.

I BENEFICI DELLA DIETA MEDITERRANEA

Tra le caratteristiche più importanti del nord Adriatico vi è anche la sua stagionalità, determinata dalle specifiche temperature, in particolare la presenza di acqua fredda in inverno e a inizio primavera. A causa di questo clima freddo il nord Adriatico viene classificato tra i cosiddetti mari boreali, tipici delle aree prossime ai poli. Queste condizioni consentono la presenza e lo sviluppo di specie marine che scelgono di vivere in mari freddi, tra cui pesci piatti, capesante e granchi (granseole/granzievole). Non sorprende quindi che proprio tali specie abbondino e vengano pescate unicamente nel nord Adriatico.

Nei tempi passati un'alimentazione a base di alimenti provenienti dal mare costituiva una necessità dato che le altre fonti di cibo scarseggiavano. Pur senza saperlo, i nostri antenati si nutrivano in maniera molto più sana rispetto a noi oggi. I benefici del consumo di organismi marini, tra i principi essenziali di una sana ed equilibrata dieta mediterranea, sono stati infatti dimostrati con maggiore rigore scientifico soltanto negli ultimi decenni.



LA RICCHEZZA ITTICA DI CITTANOVA

Fortunatamente in Istria il pesce non è mai mancato ed è stato accessibile a tutti. Gli alimenti di mare spiccano in particolare per il valore nutritivo e la facile digeribilità, l'alta percentuale di acidi grassi omega-3 e la presenza di importanti bioelementi necessari al funzionamento ottimale dell'organismo. Gli omega-3 sono essenziali per mantenere l'organismo sano grazie alla loro azione antinfiammatoria e, non potendo l'organismo umano sintetizzarli autonomamente, è importante assumerli con il cibo. Gli acidi grassi sono prodotti nel mare esclusivamente da organismi vegetali, in particolare microalghe che sono parte integrante del fitoplancton. Il pesce azzurro di piccola taglia che si nutre di plancton è la principale fonte di omega-3 nell'alimentazione umana, così come le altre specie ittiche che si nutrono di tali pesci.

Il pesce azzurro e il pesce bianco si differenziano sostanzialmente per la percentuale e la disposizione del grasso nel corpo. Il pesce azzurro, più grasso, immagazzina tale grasso soprattutto nei muscoli, ovvero nella polpa, mentre nel pesce bianco l'eccesso di grasso si deposita nel fegato. Nell'area di Cittanova il pesce azzurro pescato comprende sardine, alici, sgombri, lanzardi, palamite e tonni pinna blu. Tra il pesce bianco figurano principalmente i pesci piatti (sogliola, rombo e passera pianuzza), numerose specie del gruppo degli sparidi tra cui orata, dentice, sarago fasciato, sarago maggiore e pagello fragolino, nonché altre specie tra cui branzino, triglia di scoglio, grongo, scorfano rosso, pesce San Pietro, rana pescatrice, ecc. Entrambi i gruppi, così come i crostacei, i cefalopodi, i bivalvi, i gasteropodi e gli echinoidei sono un'importante fonte di preziosi acidi grassi e la base della dieta mediterranea.

Oltre ai benefici per la salute, gli organismi marini, specialmente se freschi, provenienti da pescatori locali e ben preparati, sono una delizia per il palato. Oggigiorno, purtroppo, non godiamo a sufficienza dei benefici degli alimenti di mare, in primo luogo per il ritmo frenetico della vita. Dedichiamo sempre meno tempo al cibo che ha nutrito diverse generazioni e che, per il ricco valore nutritivo e i benefici per la salute umana, merita indubbiamente maggiore rispetto.

Dott. **Neven Iveša**

Gli alimenti di mare spiccano in particolare per il valore nutritivo e la facile digeribilità, l'alta percentuale di acidi grassi omega-3 e la presenza di importanti bioelementi necessari al funzionamento ottimale dell'organismo.



DALLA TRADIZIONE DELLA CUCINA CITTANOVESE: ALLA RICERCA DELLE RICETTE DIMENTICATE

Il mare Adriatico, sulla cui costa in un lontano passato è sorta Cittanova, è stato sempre fonte di nutrimento per i suoi abitanti. A quei tempi, protrattisi per secoli, nel mare vi era una maggiore abbondanza di pesce. Il settore della pesca, o meglio l'attività stessa, era però limitata da attrezzature poco sviluppate tecnicamente, ma anche dal rapporto dei governanti rispetto al diritto di pesca. Per questo i Cittanovesi hanno cercato in vari modi di procurarsi il pesce e frutti di mare. Tutto ciò che proviene dal mare può infatti essere consumato. Perfino dai sassi di mare è possibile preparare una zuppa. Ricordando come un tempo, non così lontano, i Cittanovesi conducevano una vita difficile e piena di stenti, perlopiù come pescatori e agricoltori, appare più chiara la loro necessità di utilizzare come alimento tutto ciò che il mare poteva offrire, come i bivalvi, cefalopodi e pesce.

I pescatori Cittanovesi, che pescavano ogni giorno, non portavano alle proprie famiglie il pescato migliore, esso era riservato al mercato o alla signoria. Per sfamare le loro famiglie, spesso numerose, ai pescatori non rimanevano che i pezzi meno pregiati. Malgrado ciò, le ingegnose massaie riuscivano a preparare piatti umili, ma gustosi, entrati nella tradizione culinaria autoctona. Alcuni di questi sono stati pian piano dimenticati, o piuttosto relegati in secondo piano, lasciati a chi ama sperimentare, altri sono ancora presenti sulle tavole di numerose famiglie di Cittanova, altri ancora sono imprescindibili nell'offerta dei ristoranti locali.

Nei menù di Cittanova sono sempre stati presenti: boghe, branzini, cefali, latterini sardari, aguglie, alici, ricci, calamari, tanute, sogliole, zeri, mormore, squali, orate, pesci piatti (passere pianuzze), patelle, lumache di mare, gamberi, granchi (granciporri e granseole), pagelli fragolini, seppie, sgombri, sardine, acciughe, sugarelli, scorfani rossi, sparaglioni, triglie di scoglio, dentici... Accanto a queste specie pescate dai pescatori locali, da tempo a Cittanova si prepara anche il baccalà essiccato (baccalà in bianco o alla veneziana), giunto in quest'area nel 15° secolo da Venezia e ormai considerato parte della tradizione culinaria cittanovese.

Nell'intento di scoprire la cucina tradizionale di Cittanova, la nostra ricerca delle ricette dimenticate è stata appoggiata dai ristoratori e dalle mamme e nonne del luogo. È così emerso l'autentico tesoro che il mare offre agli chef, ma anche ai buongustai dal palato più raffinato. Grazie ai loro ricordi e alla loro conoscenza vengono riportate ricette di piatti quotidiani di pesce e frutti di mare che hanno nutrito generazioni di Cittanovesi.

Nei menù di Cittanova sono sempre stati presenti: boghe, branzini, cefali, latterini sardari, aguglie, alici, ricci, calamari, tanute, sogliole, zeri, mormore, squali, orate, pesci piatti (passere pianuzze), patelle, lumache di mare, gamberi, granchi (granciporri e granseole), pagelli fragolini, seppie, sgombri, sardine, acciughe, sugarelli, scorfani rossi, sparaglioni, triglie di scoglio, dentici... Nel 15° secolo da Venezia è giunto anche il baccalà.



BRODETTO ISTRIANO

INGREDIENTI:

500 g di scorfano rosso, 250 g di rana pescatrice, 250 g di grongo, 150 g di calamari, 5 granchi, 1 cipolla, 3 spicchi d'aglio, 300 g di pomodori freschi, 40 g di farina, 100 ml di vino bianco, mazzetto di prezzemolo, foglia di alloro, olio di oliva, pepe in grani, sale

PREPARAZIONE:

Pulire accuratamente tutto il pesce, lavarlo e, se di grandi dimensioni, tagliarlo in tranci. Pulire, lavare e tagliare i calamari in grandi anelli. Lavare e pulire anche i granchi. Passare leggermente nella farina e friggere in olio il pesce preparato,

tagliato e lavato. Dopodiché pulire e tagliare la cipolla, pulire l'aglio, lavare il prezzemolo e sminuzzarlo assieme all'aglio. Pulire i pomodori e tagliarli in pezzi grossi.

Nel tegame con i calamari aggiungere la polpa di granchio, la cipolla, l'aglio e il prezzemolo sminuzzati, il sale e il pepe. Aggiungere acqua fino a coprire il pesce e lasciar cuocere a fuoco moderato. Dopo circa mezz'ora, versare il vino e proseguire la cottura per altri 30 minuti. Di tanto in tanto scuotere il tegame, senza mescolare. Solitamente il brodetto viene servito con polenta.

(ROMANITA MAKIN)

BRODETTO DI PESCE MISTO

INGREDIENTI:

500 g di pesce misto non pregiato, 400 g di scorfano rosso, 300 g di canocchie (crostacei), 300 g di seppie, 1 cipolla, 3 spicchi d'aglio, 200 g di salsa di pomodoro, 50 ml di vino bianco, 40 g di farina, mazzetto di prezzemolo, 1 cucchiaio di aceto, olio di oliva, pepe, sale

PREPARAZIONE:

Tagliare il pesce più grosso a pezzetti, passare nella farina e friggere leggermente per 15 minuti. In un grande e ampio tegame versare olio di oliva quanto basta per coprire il fondo. Friggere nell'olio la cipolla tritata finemente, aggiungendo anche l'aglio e il prezzemolo sminuzzati e 200 g di salsa diluita con acqua. Aggiungere i crostacei, le seppie e il pesce fritto e cuocere tutto a bassa temperatura per circa 40 minuti. Durante la cottura aggiungere 50 ml di vino, un cucchiaio di aceto, sale e pepe. Non mescolare il brodetto in fase di cottura, ma limitarsi a scuotere il tegame per non schiacciare il pesce e staccare le lisce. Una volta terminata la cottura, cospargere il brodetto con del prezzemolo sminuzzato.

(CRISTINA FATTORI)

BRODETTO DI SQUALO

INGREDIENTI:

1 kg di squalo, 200 g di farina poco raffinata, 1 cipolla, 3 spicchi d'aglio, 50 g di passata di pomodoro, 50 ml di vino bianco, 40 g di farina poco raffinata, 1 cucchiaio di aceto di vino, un pizzico di prezzemolo, olio di oliva, pepe, sale

PREPARAZIONE:

Tagliare la carne di squalo in tranci o pezzi più grossi di pari grandezza, asciugare e condire con sale e pepe. Friggere i tranci passati nella farina poco raffinata e mettere da parte. Soffriggere la cipolla tagliata finemente, aggiungendo l'aglio sminuzzato e il pepe, e versare del vino bianco. Una volta sfumato il vino, aggiungere la passata di pomodoro e l'aceto di vino e far bollire. In un tegame con verdure stufate sistemare i tranci di squalo fritti, versare dell'acqua e cuocere a fuoco lento per circa 20 minuti.

(MARIZA DOBRIVOJEVIĆ)



BRODETTO DI BACCALÀ

INGREDIENTI:

800 g di baccalà, 1 kg di patate, 100 ml di olio di oliva, 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, mazzetto di prezzemolo, sale, pepe

PREPARAZIONE:

Mettere il baccalà in ammollo almeno un giorno prima. Dopodiché rimuovere la pelle e le spine e cucinare la carne finché non diventa morbida. Conservare l'acqua di cottura per il brodetto. Tagliare la cipolla a pezzettini e friggere in olio di oliva finché non diventa trasparente. Tagliare le patate a fette e sistemarle sul fondo del tegame. Disporre il baccalà cotto sopra le patate. Cospargere il tutto con aglio e prezzemolo sminuzzati, versando poi l'olio di oliva e la cipolla soffritta. Disporre le restanti patate tagliate a fette e versare l'acqua di cottura del baccalà, nella quantità necessaria a coprire tutto.

Cuocere il brodetto a fuoco basso per circa 45 minuti finché le patate non diventano morbide. In fase di cottura scuotere di tanto in tanto il tegame, senza tuttavia mescolare per evitare che la carne si sfaldi. Prima della fine della cottura, aggiungere sale e pepe.

(MARIO BOLČIĆ)

BRODO DI PESCE

INGREDIENTI:

750 g di pesce misto, 300 g di riso, 2 carote, mazzetto di sedano, foglia di alloro, rametto di rosmarino, olio di oliva, 1 cucchiaio di succo di limone, pepe, sale

PREPARAZIONE:

Pulire e lavare il pesce e cuocerlo per 40 minuti, aggiungendo olio di oliva, alloro, rosmarino, limone, sale, pepe, carote, sedano e riso.

(MARIO BOLČIĆ)

CALAMARI LESSI

INGREDIENTI:

750 g di calamari, 300 g di patate, 3 carote medie, mazzetto di sedano, olio di oliva, 3 spicchi d'aglio, pizzico di prezzemolo, pepe, sale

PREPARAZIONE:

Lavare e pulire i calamari di media grandezza e disporli in una pentola con patate, carote, sedano e sale. Cuocere nell'acqua salata per circa 20 minuti. Quando i calamari e le verdure sono cotti, condire con olio di oliva, aglio, prezzemolo e un po' di pepe.

(MARIZA DOBRIVOJEVIĆ)





GRANCIPORRI (GRANCHI) LESSI

Mettere i granchi vivi in acqua bollente e cuocere per circa 20 minuti finché non diventano color rosso scuro. Rompere o spezzare il carapace e estrarne la polpa. Spezzare e staccare le chele e aspirarne la polpa cucinata. Da consumare senza condimenti.

(ROMANITA MAKIN)

INSALATA DI GRANCIPORRI (GRANCHI)

INGREDIENTI:

1 kg di granchi, 3 spicchi d'aglio, olio di oliva, succo di limone, sale, pepe

PREPARAZIONE:

Mettere i granchi vivi in acqua bollente e cuocere per circa 20 minuti finché non diventano color rosso scuro. Scolare, rimuovere il carapace, estrarre la polpa e servire come un'insalata. Condire con aglio sminuzzato, pepe, sale, olio di oliva e succo di limone. (ROMANITA MAKIN)

SUGO DI GRANCIPORRI (GRANCHI)

INGREDIENTI:

1 kg di granchi, 250 g di pomodori freschi, 50 ml di vino bianco, 1 cipolla, 3 spicchi d'aglio, foglia di alloro, olio di oliva

PREPARAZIONE:

Soffriggere in olio di oliva la cipolla tagliata finemente finché non diventa trasparente. Aggiungere i granciporri e friggere versando dell'acqua fino a quando non si ottiene del sugo. Aggiungere al sugo l'aglio, la foglia di alloro, i pomodori spellati e tagliati a pezzetti e del vino bianco. Far bollire e sfumare il vino. Servire il sugo con polenta o come condimento per la pasta.

(MARIO BOLČIĆ)

COZZE AL SUGO

INGREDIENTI:

1,5 kg di cozze, 100 ml di vino bianco, 50 g di passata di pomodoro, 1 cipolla, 3 spicchi d'aglio, mazzetto di prezzemolo, farina o pangrattato, sale, pepe

PREPARAZIONE:

Sgusciare le cozze e lavarle nell'acqua di mare. Soffriggere nell'olio la cipolla finché non diventa trasparente. Nella stessa pentola aggiungere i gusci e stufare per 15 minuti. Aggiungere l'aglio sminuzzato, la farina o il pangrattato, il pomodoro, il sale, il pepe e il vino e cucinare per circa 15 minuti. Durante la cottura versare del brodo di pesce e infine cospargere con il prezzemolo sminuzzato. (BRUNA KNAPIĆ)

CALAMARI AL SUGO

INGREDIENTI:

600 g di calamari, 50 ml di vino bianco, 1 cipolla, 3 spicchi d'aglio, pangrattato, mazzetto di prezzemolo, sale, pepe

PREPARAZIONE:

Tritare finemente la cipolla e friggerla fino alla doratura. Dopodiché aggiungere i calamari puliti e tagliati a pezzi leggermente più grandi e stufarli finché non si ammorbidiscono un po'. Aggiungere ai calamari l'aglio sminuzzato, il prezzemolo, il pepe, il sale e il vino bianco. Cucinare per circa 30 minuti versando del brodo di pesce o dell'acqua calda. A fine cottura aggiungere un po' di pangrattato per far addensare il sugo. Al sugo è possibile aggiungere anche delle patate. In quel caso non è necessario il pangrattato. Il sugo viene servito come condimento per *fuzi*, tagliatelle o polenta.

(ROMANITA MAKIN)

RISOTTO CON SEPIE

INGREDIENTI:

700 g di seppie, 350 g di riso, 1 cipolla, 100 ml di vino bianco, 3 spicchi d'aglio, foglia d'alloro, mazzetto di prezzemolo, succo di limone, sale, pepe

PREPARAZIONE:

Soffriggere nell'olio la cipolla finché non diventa trasparente. Aggiungere le seppie pulite, lavate e tagliate a pezzetti. Condire con sale, pepe, foglia d'alloro e succo di limone, aggiungendo anche del vino bianco. Dopo 15 minuti aggiungere il riso e, versando di tanto in tanto del brodo, cucinare fino a cottura del riso. Verso la fine aggiungere l'aglio e il prezzemolo sminuzzati. (ROMANITA MAKIN)

FRITTURA DI SARAGO O SOGLIOLA

INGREDIENTI:

1 kg di pesce, 2 cucchiari di olio di oliva, un po' di farina poco raffinata, sale

PREPARAZIONE:

Pulire, lavare, asciugare bene e salare il pesce, passare nella farina poco raffinata e friggere in una padella con olio di oliva su entrambi i lati per due-tre minuti. Girare con una spatola per evitare che il pesce si sfaldi. Servire la frittura di sarago o sogliola con patate lesse, insalata di patate, o verza con un po' di patate e olio di oliva. In alternativa servire con polenta. (MARIZA DOBRIVOJEVIĆ)

INSALATA DI POLPO

INGREDIENTI:

1 kg di polpo, olio di oliva, aceto di vino, pepe, sale

PREPARAZIONE:

Lavare e pulire il polpo e cucinarlo in acqua salata, nella quantità sufficiente a coprirlo. La cottura termina quando la carne si ammorbidisce e con la forchetta si può romperla, all'incirca due ore. Lasciar raffreddare, dopodiché tagliare a cubetti e condire con olio di oliva, sale, pepe, aggiungendo anche dell'aceto di vino. Una volta pronto lasciar riposare per un po'.

(CRISTINA FATTORI)

PATELLE

Le patelle, presenti in abbondanza sulle rocce lungo la costa, possono essere gustate crude con l'aggiunta di qualche goccia di limone o preparate come sugo.

(ROMANITA MAKIN)

LUMACA DI MARE

Pulire la lumaca e estrarla dal guscio con uno stecchino. Cucinare quindi la parte carnosa e lasciarla poi raffreddare. Servire condito con sale, pepe e limone.

(ROMANITA MAKIN)



RICCIO DI MARE

Estrarre la polpa dal guscio con le spine e consumarla fresca, eventualmente con del succo di limone. La polpa estratta può anche essere frita con le uova, condita solo con sale.

(ROMANITA MAKIN)

SQUALO IMPANATO

INGREDIENTI:

1 kg di carne di squalo, 4 uova, farina, pangrattato, 20 ml di vino bianco, olio di oliva

PREPARAZIONE:

Rimuovere la pelle dallo squalo e tagliare la carne in tranci di circa due cm di spessore. Impanare i tranci passandoli nella farina, nelle uova e nel pangrattato, con aggiunta di vino o birra. Friggere i tranci impanati nell'olio.

(MARIZA DOBRIVOJEVIĆ)

POLPETTE DI SARDINE

INGREDIENTI:

1 kg di sardine, 2 uova, 20 ml di latte, 4 spicchi d'aglio, mazzetto di prezzemolo, fetta di pane raffermo, olio di oliva

PREPARAZIONE:

Rimuovere la testa delle sardine e togliere le squame, i visceri e le spine. Tagliare la carne a pezzettini, aggiungere uova, prezzemolo,

sale, pepe, aglio e la fetta di pane raffermo inzuppata nel latte.

Mescolare l'impasto e ricavarne delle polpette da friggere poi nell'olio. (MARIZA DOBRIVOJEVIĆ)

SARDINE IN SAOR

INGREDIENTI:

800 g di sardine, 250 ml di olio di oliva, 150 ml di vino bianco, 2 cipolle, 4 spicchi d'aglio, mazzetto di prezzemolo, 4 foglie d'alloro, rametto di rosmarino, rametto di menta citrata, limone

PREPARAZIONE:

Pulire le sardine rimuovendo le squame, la testa e i visceri e friggere in olio per un paio di minuti prima che giungano a doratura. Disporle in una teglia o un recipiente un po' più grande.

Nell'olio rimanente soffriggere la cipolla tagliata ad anelli finché non diventa trasparente, aggiungere aglio e prezzemolo sminuzzati, una foglia d'alloro, rosmarino, menta citrata e succo di limone e versare sul tutto del vino bianco.

Cucinare fino a bollitura e lasciar riposare. Dopodiché disporvi sopra le sardine. Le sardine in saor sono ancor più gustose se lasciate riposare in un luogo fresco, dove possono conservarsi anche per più tempo. (MARIO BOLČIĆ)



SARDINE O ACCIUGHE SOTTO SALE

INGREDIENTI:

5 kg di sardine o acciughe, 3 kg di sale marino grosso

PREPARAZIONE:

Pulire, lavare e asciugare le acciughe e disporle crude in un recipiente di latta con il fondo cosparso di uno strato di sale marino grosso. Cospargere la fila di pesci con uno strato di sale marino grosso sufficiente a coprirli. Disporre strato dopo strato finché non si raggiunge la cima del recipiente. A seconda della grandezza dell'apertura, sistemare in cima un coperchio in legno sagomato e su di esso un sasso per evitare che il pesce salato venga a contatto con l'aria. Il pesce va conservato sotto sale per almeno due mesi per una completa stagionatura e a quel punto può essere servito.

Solitamente il pesce viene salato in autunno per poter essere consumato tutto l'inverno. Le sardine o acciughe estratte dal sale non devono essere lavate, ma semplicemente pulite dal sale e gustate crude. **(ROMANITA MAKIN)**

TAGLIATELLE CASERECCHE CON SARDINE SALATE

INGREDIENTI:

250 g di sardine salate, 500 g di tagliatelle, olio di oliva

PREPARAZIONE:

Stufare le sardine salate a fuoco basso. Quando si sfaldano, versarle sulle tagliatelle caserecce cotte, aggiungendo dell'olio di oliva.

(CRISTINA FATTORI)

COZZE ALLA BUSARA

INGREDIENTI:

1 kg di cozze, 5 spicchi d'aglio, mazzetto di prezzemolo, 150 ml di vino bianco, olio d'oliva, pangrattato

PREPARAZIONE:

Lavare le cozze sotto l'acqua corrente, raschiarle e rimuovere la barbetta che le teneva ancorate. Cuocere in un'ampia pentola finché i gusci non iniziano ad aprirsi. Sul fondo di un tegame versare dell'olio d'oliva e aggiungere le cozze, l'aglio e il prezzemolo sminuzzati, cospargere di pangrattato, aggiungere del vino e cucinare fino a completa apertura dei gusci. **(CRISTINA FATTORI)**

SARDINE AL FORNO

INGREDIENTI:

1 kg di sardine, 3 spicchi d'aglio, limone, sale, pepe



PREPARAZIONE:

Lavare le sardine, rimuovere la testa, le squame e i visceri. Disporle in una teglia da forno in maniera tale da coprire il fondo. Cospargere con sale, pepe, pangrattato, aglio e prezzemolo sminuzzati. Aggiungere del succo di limone e dell'acqua. Mettere la teglia coperta in forno a 180°C per 30 minuti. Dopodiché togliere il coperchio e cuocere per altri 15 minuti. (MARIA FATORIĆ)

INSALATA DI SARDINE SALATE

INGREDIENTI:

500 g di sardine salate, cipolla, olio, aceto

PREPARAZIONE:

Sistemare le sardine salate e servirle su un piatto da portata. Cospargere di cipolla tagliata ad anelli, condire con aceto e olio e lasciar riposare per mezz'ora prima di gustare. (MARIA FATORIĆ)

SEPIE IN UMIDO

INGREDIENTI:

800 g di seppie, 1 cipolla, 100 ml di vino bianco, 1 cucchiaio di passata di pomodoro, sale, pepe, mazzetto di prezzemolo, olio d'oliva

PREPARAZIONE:

Soffriggere la cipolla in olio di oliva e, quando diventa trasparente, aggiungere le seppie pulite e

lavate. Aggiungere del brodo, il vino bianco e la passata di pomodoro e stufare a fuoco basso per circa 30 minuti. Verso la fine aggiungere sale, pepe e prezzemolo sminuzzato. Le seppie in umido vengono solitamente servite con polenta. (VITTORIA NADAL)

BACCALÀ IN BIANCO

INGREDIENTI:

circa 500 g di baccalà essiccato, 300 ml di olio di oliva, spicchio d'aglio, sale, pepe

PREPARAZIONE:

Battere il baccalà essiccato con un batticarne in maniera che si ammorbidisca, dopodiché lasciarlo in ammollo per un giorno. La mattina seguente immergere in acqua pulita e cucinare finché non diventa morbido. Una volta cotto, rimuovere le lisce e la pelle per utilizzare soltanto la carne bianca. Battere la carne in un ampio recipiente aggiungendo gradualmente dell'olio di oliva extravergine. La quantità di olio necessaria per ottenere una consistenza davvero cremosa varia a seconda del tipo di baccalà. Alla fine aggiungere aglio, sale e pepe e servire con polenta o su fette di pane. (CRISTINA FATTORI)

Mirjan Rimanić





LE PROPOSTE DEGLI CHEF: PIATTI FANTASTICI E SEMPLICI, ISPIRATI ALLA TRADIZIONE CITTANOVESE

Straordinarie creazioni culinarie, messe a punto da noti chef, prendono vita nell'ambito del progetto cittanovese CHE FINO, ideato per promuovere i gustosi e sani ingredienti del mare Adriatico. Come valore aggiunto, gli stessi chef d'eccellenza vi presentano piatti meravigliosi ispirati alla tradizione, a portata di tutti. Attraverso fantasiose ricette, vi illustrano come cucinare in maniera semplice i sani e pregiati frutti del mare Adriatico con l'obiettivo di portarli più spesso nella vostra tavola.

MATTEA BELETIĆ ha preparato due pietanze, illustrando come sia possibile gustare il pesce e i cefalopodi a crudo, senza alcun tipo di cottura. Ha utilizzato in particolare branzini e calamari. Con una sorprendente abilità nella sfilettatura e nel taglio, ma anche un'attenzione al costo, questa chef ha realizzato con un kg di branzini un pasto di due portate per un'intera famiglia e proposto una specialità culinaria di un rinomatissimo ristorante di Cittanova per un pranzo speciale in famiglia.

MARKO BOTIĆ adora giocare con ingredienti che pongono delle sfide e preparare piatti che creano un mix di tradizione e cucina fusion. Ci tiene che gli ingredienti siano freschi, selvaggi e inusuali e ama combinare

piatti di mare e di terra. Per il pranzo cittanovese ha preparato una "bistecca di carne di mare", o meglio una bistecca di tonno servita con finocchi rosolati e crema di ricotta e rucola. Sulla tavola ha poi portato un'altra meravigliosa esperienza culinaria e rivelato quanto sia semplice preparare il polpo a casa trasformandolo in un'autentica delizia.

IVAN ERGOVIĆ si è divertito a preparare lo squalo e la triglia di scoglio. Un pesce ottimo e salutare, presente in abbondanza nel mare Adriatico, ma non così popolare e quindi raramente preparato nelle case e nei ristoranti. Questo chef ci ha mostrato come questo possa cambiare, portando sulla tavola cittanovese due piatti moderni ispirati alla tradizione e accompagnando questo pesce a verdure di stagione.

MARINA GAŠI è una chef molto rinomata, le cui ricette e creazioni culinarie entusiasmano e sono fonte di ispirazione. Protagonista assoluta della sua storia culinaria è la sardina, che lei definisce la regina del mare e che prepara spesso, cotta o cruda. Ha mostrato come realizzare, con poche sardine ad un costo a portata di tutte le tasche, un eccellente condimento per le tagliatelle caserecce e come preparare, da questo ottimo e sano pesce azzurro, una tartara che porta in tavola tutti i sapori del mare.

DAVID SKOKO, celebre chef e per diversi anni mentore di altri chef a Cittanova, probabilmente il maggiore promotore croato di piatti a base di pesce e frutti di mare, sottolinea che adora cucinare a Cittanova. Figlio di un pescatore, ha preparato due piatti peculiari e semplici di sua creazione, a base di sogliole, canestrelli e capesante.



1. **Mattea Beletić**

Calamari crudi e cotti con polenta aromatizzata

VINO moscato secco

POLENTA AROMATIZZATA

INGREDIENTI:

0,5 l di acqua
2 foglie di alloro
60 g di polenta
40 g di Parmigiano Reggiano
1 cucchiaino di sale
5 g di burro

PREPARAZIONE:

In acqua salata bollente, in cui è stato messo del burro, aggiungere sale e alloro in una bustina di tè monouso. Versare gradualmente la polenta e cucinare per 20 minuti a fuoco lento. Verso la fine aggiungere il formaggio e mescolare per altri due minuti. Quando la polenta è pronta, estrarre il sacchetto con l'alloro e lasciar raffreddare in un recipiente largo e poco profondo in cui poterla tagliare a cubetti.

Calamari crudi

INGREDIENTI:

250 – 300 g di calamari (2 pezzi)
1 dcl di olio di oliva
1 – 2 cucchiaini di sale
pepe a piacere
succo di mezzo limone

PREPARAZIONE:

Pulire i calamari, tagliarli ad anelli sottili e condire con sale, pepe, olio di oliva e succo di limone. Mescolare e servire con la polenta.

Calamari cotti

INGREDIENTI:

250 – 300 g di calamari (2 pezzi)
qualche goccia di olio di oliva
sale a piacere

PREPARAZIONE:

Pulire i calamari, tagliarli ad anelli sottili e cucinarli in una padella riscaldata o sulla griglia per quattro minuti. Servire con la polenta.



DUE PIATTI CON UN KG DI BRANZINO

VINO malvasia

Branzino crudo con asparagi selvatici

INGREDIENTI:

1 kg di branzino, mezzo limone,
0,05 l di olio di oliva, 20 g di sale, 5 g di pepe

PREPARAZIONE:

Sfilettare il pesce e utilizzare soltanto la carne bianca. Lasciare il resto del pesce per l'altro piatto con gli gnocchi. Tagliare il pesce sfilettato in pezzetti sottili e condire con pepe, sale, olio e infine con succo di limone. Preparare un contorno di asparagi selvatici. Pulire e spezzare la parte morbida, aggiungere sale, olio di oliva, un po' d'acqua e sbollentare, come per la preparazione per la frittata.



FONTE

VITAMINE DEL GRUPPO B

POTASSIO

FOSFORO

MAGNESIO

SELENIO

VITAMINA D



Gnocchi con filetto di branzino

INGREDIENTI PER GLI GNOCCHI:

100 g di patate
uovo
35 g di farina
0,02 l di olio di oliva
1 cucchiaino di sale
5 g di burro
10 g di Parmigiano Reggiano

INGREDIENTI PER IL SUGO DI BRANZINO:

2 dcl di brodo vegetale
foglia di alloro
foglia di salvia
rametto di rosmarino
1 dcl di malvasia
peperoncino, sale a piacere
1 dcl di olio di oliva
4 cucchiaini di formaggio
grattugiato

PREPARAZIONE:

Cuocere le patate intere con la buccia e spalmate con olio di oliva in forno a 180°C per 40 minuti, o a seconda del tipo di forno. Quando le patate sono pronte, sbuciarle e schiacciarle. Lasciarle raffreddare per un po'.

Aggiungere sale, uova, burro, olio di oliva, farina e formaggio. Impastare il tutto prima che inizi a diventare appiccicoso. Sagomare l'impasto pronto e tagliarlo ricavando degli gnocchetti delle dimensioni desiderate. Mettere gli gnocchetti a bollire in acqua bollente finché non risalgono in superficie.

Cuocere il branzino precedentemente pulito, non utilizzato per la pietanza cruda, in carta stagnola e condito con sale e piante aromatiche, ovvero alloro, salvia e rosmarino. Cuocere nel forno a 180°C per circa 20 minuti oppure in padella o sulla griglia per circa 10 minuti su entrambi i lati. Quando il pesce è pronto, pulirlo dalle lisce.

Mettere a cuocere per 10 minuti in una pentola brodo vegetale, olio di oliva, piante aromatiche, peperoncino, malvasia e sale. Una volta sfumato il vino, al sugo aggiungere gli gnocchetti cotti, il pesce cucinato e lavato, e il formaggio che dopo altri 5 minuti di cottura conferirà cremosità al piatto.



2.

Marko Botić

Bistecca di tonno con finocchi rosolati e crema di ricotta e rucola

VINO terrano

INGREDIENTI:

500 g di tonno fresco
1 kg di finocchi
300 g di ricotta
100 g di rucola
sale, pepe
olio di oliva

PREPARAZIONE:

Tagliare il tonno in pezzi più piccoli (bistecca) e condire con sale e olio di oliva.

Tagliare i finocchi in pezzi uguali e rosolare a fuoco lento. Frullare nel mixer la ricotta e la rucola per ottenere una massa cremosa e condire con sale e pepe. Cucinare il tonno su entrambi i lati e una volta cotto prepararlo in forma di tagliata. Servire il piatto in modo tale da disporre sulla crema di ricotta e rucola i finocchi rosolati e in cima il tonno.

FONTE

VITAMINA
D





Polpo viola marinato con cavolo viola e vino rosso

VINO malvasia

INGREDIENTI:

1,5 kg di polpo fresco
300 g di cavolo viola
3 dcl di vino rosso
1 dcl di aceto di vino
1 spicchio d'aglio
3 tuorli
3 dcl di olio di oliva
sale, pepe

PREPARAZIONE:

Pulire e lavare il polpo e cucinare con limone, sale e olio di oliva. Durante la cottura del polpo preparare la marinatura. Grattugiare il cavolo viola e aggiungere vino rosso e aceto di vino. Sgocciolare il polpo cotto, versarvi sopra la marinatura e lasciar agire per un paio d'ore in maniera tale che il polpo assorba la marinatura.

Mescolare delicatamente i tuorli e aggiungere poco alla volta l'olio di oliva e l'aglio sminuzzato per ottenere la maionese. Servire il polpo freddo tagliato a pezzetti e aggiungere la maionese con aglio e l'olio di oliva.

FONTE

B12

VITAMINA
D



3.

Ivan Ergović

Triglia di scoglio in polenta con spaghetti di zucchine

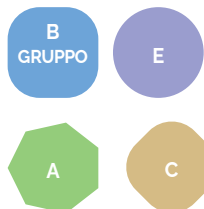
VINO pinot bianco

INGREDIENTI:

1 kg di triglia di scoglio
 1 kg di zucchine
 30 g di polenta
 20 g di pangrattato
 2 - 3 peperoncini
 100 g di scalogno
 2 dcl di olio di oliva
 20 g di burro
 4 g di sale
 2 g di pepe
 olio per frittura

FONTE

VITAMINA



PREPARAZIONE:

Pulire, sfilettare e spinare la triglia di scoglio. Marinare con sale, pepe e olio di oliva. Lavare bene le zucchine e affettare a forma di spaghetti con la mandolina soltanto la parte verde. Tagliare la parte bianca delle zucchine a cubetti e friggere con lo scalogno. Condire con sale e pepe e frullare con il frullatore a immersione, aggiungendo il burro perché diventi cremoso e il pangrattato per far addensare. Saltare rapidamente gli spaghetti di zucchine in olio di oliva e aggiungere i peperoncini sminuzzati e senza semi. Passare i filetti di triglia nella polenta e soffriggere leggermente nell'olio. Servire disponendo sul fondo la crema di zucchine, gli spaghetti di zucchine e infine la triglia frita.

Squalo croccante con duetto di cavolfiore

VINO merlot

IL PESCE È
ANCHE UNA
RICCA FONTE
ALIMENTARE DI
TAURINA

INGREDIENTI:

1,2 kg di squalo
1 kg di cavolfiore
200 g di spinaci
2 uova
100 g di cornflakes
20 g di sesamo
40 g di farina
2 dcl di olio di oliva
20 g di burro
6 g di sale
2 g di pepe
2 g di curcuma
1,4 l di latte

PREPARAZIONE:

Tagliare il cavolfiore a metà e da ogni lato ricavare un pezzo di 1,5 cm di spessore (4 pezzi), spalmare con spezie e olio d'oliva, sistemare sulla teglia sopra la carta da forno e cuocere al forno a 220°C fino a doratura. Di tanto in tanto spennellare con l'olio. Cucinare il restante cavolfiore nel latte mescolato con acqua. Pulire lo squalo e tagliarlo a bastoncini. Passare nella farina, nelle uova e nei cornflakes con il sesamo. Disporre i bastoncini sulla teglia sopra la carta da forno e cuocere nel forno a 180°C fino a doratura. Scolare il cavolfiore cucinato e frullare con il frullatore a immersione, aggiungendo sale e burro. In una padella riscaldata aggiungere l'olio di oliva e le foglie di spinaci e soffriggere un attimo. Servire disponendo sul fondo la parte cucinata del cavolfiore, la crema di cavolfiore, gli spinaci e infine lo squalo impanato cotto.



4.

Marina Gaši

Tartara di sardine

VINO pinot grigio

INGREDIENTI:

- 1 kg di sardine
- 1 scalogno
- olio di oliva
- curry, zenzero in polvere, peperoncino
- salsa di soia

PREPARAZIONE:

Pulire le sardine sotto l'acqua fredda e separare la carne dalla pelle. Sgocciolarle bene e sminuzzarle con il coltello. In un recipiente disporre le sardine, condire con sale, olio di oliva e aggiungere un po' di scalogno, peperoncino, salsa di soia, curry e zenzero. Mescolare bene con la forchetta e lasciar riposare per un po'. Servire con pane leggermente tostato.

FONTE

DI
CALCIO





Pasta con sardine

VINO malvasia

INGREDIENTI PER L'IMPASTO:

500 g di farina (80% raffinata, 20% poco raffinata)

8 tuorli

1 uovo intero

PREPARAZIONE:

Impastare 500 g di farina con 8 tuorli, 1 uovo intero e un po' di sale. Una volta preparato bene l'impasto, coprirlo e conservarlo in frigorifero per un'ora. Stendere l'impasto nella forma desiderata, ad esempio le tagliatelle.

INGREDIENTI PER IL SUGO:

300 g di sardine

olio di oliva

rum

aglio

peperoncino

burro

sale

PREPARAZIONE:

Pulire le sardine sotto l'acqua fredda e separare la carne dalla pelle (la stessa procedura seguita nella ricetta precedente). In una padella alta versare dell'olio di oliva. Una volta riscaldato l'olio, aggiungere l'aglio sminuzzato, i filetti puliti e un po' di peperoncino. Quando l'aglio si insaporisce, versare un po' di rum e, una volta sfumato il rum, aggiungere un po' dell'acqua di cottura della pasta e del burro. Una volta cotta la pasta, mescolarla al sugo e servire.

ACIDI GRASSI
INSATURI
OMEGA-3





5.

David Skoko

Linguine con canestrelli e capesante

VINO spumante

INGREDIENTI:

1,5 kg di canestrelli
10 capesante
50 g di burro
1,5 dcl di olio di oliva
1 dcl di malvasia
timo fresco
50 g di pangrattato
400 g di linguine
2 peperoncini
mazzetto di prezzemolo
3 - 4 spicchi d'aglio

PREPARAZIONE:

Mettere i canestrelli in una pentola con poca acqua e far bollire in maniera che i gusci si aprano. Pulire i canestrelli per estrarre i filamenti e i visceri ed eliminare la fanghiglia che è solita accumularsi nel guscio. Mettere da parte la carne pulita e conservare una decina di gusci come elemento decorativo al momento di servire. Aprire un paio di capesante e saltarle nel burro. Mettere a bollire l'acqua per la pasta. Sminuzzare l'aglio e il prezzemolo e soffriggere leggermente in olio di oliva. Dopo un paio di minuti versare del vino bianco. Una volta sfumato il vino, aggiungere un po' di timo e un po' dell'acqua di cottura della pasta. Aggiungere due pizzichi di pangrattato per far addensare il sugo. Cucinare le linguine, dopodiché unirle al sugo di canestrelli. Saltare finché non si amalgamano e servire decorando con i gusci, il peperoncino fresco sminuzzato, il prezzemolo tritato e la carne di capesante.

FONTE

B12

IODIO

Sogliola in bianco con cavolo nero, crema di mandorle e chips di pinna di sogliola

VINO malvasia



INGREDIENTI:

1 kg di sogliola
500 g di cavolo nero o verza
300 g di mandorle
3 spicchi d'aglio
100 g di farina poco raffinata
100 g di aglio orsino
100 g di pomodori ciliegini
50 g di burro
1 dcl di vino bianco
sale, pepe
1,5 dcl di olio di oliva
maggiorana, rosmarino

RICCO DI
PROTEINE

PREPARAZIONE:

Rimuovere la pelle delle sogliole e con le forbici togliere le pinne laterali, i visceri e la testa. Salare e passare nella farina le pinne laterali e friggere in abbondante olio. Cucinare il cavolo nero e le patate, scolare e saltare in olio di oliva precedentemente aromatizzato con l'aglio. Nel frullatore preparare una crema di mandorle sgusciate, aglio, maggiorana, sale, pepe, un po' di acqua e di olio. Condire le sogliole pulite e porzionate con sale e pepe, passare nella farina e mettere in una padella con olio di oliva riscaldato. Soffriggere per un attimo su entrambi i lati e versarvi del vino bianco. Una volta sfumato l'alcol, aggiungere burro e versare del brodo di pesce. Aggiungere aglio orsino, pomodori ciliegini e rosmarino e con un cucchiaino bagnare leggermente i filetti quando gorgogliano. Quando il pesce è pronto, servire il cavolo nero su un piatto fondo, disporvi sopra i filetti, aggiungere la crema inserita in una sac à poche e nella crema infilare i chips di pinna. Versare sopra la salsa ridotta e qualche goccia di olio di oliva.

RINGRAZIAMENTI

Ringraziamo tutti gli autori delle ricette: Mariza Dobrivojević, Mario Bolčić, Romanita Makin, Bruna Knapić, Maria Fatorić, Vittoria Nadal, e in particolare Cristina Fattori, presidente della Comunità degli italiani di Cittanova, che ha donato le proprie ricette e fornito un notevole contributo nella raccolta di altre. Per le ricerche sulla tradizione culinaria cittanovese e le chiacchierate con gli autori delle ricette un ringraziamento va a Mirjan Rimanić, mentre per il supporto tecnico nella realizzazione del progetto ringraziamo il bioingegnere Neven Iveša e la nutrizionista Željka Peršurić. Un ringraziamento per il generoso aiuto nella preparazione e presentazione delle pietanze ispirate alla tradizione cittanovese va agli eccellenti chef e ai ristoranti in cui lavorano: Matea Beletić – "Damir i Ornella", Marina Gaši – "Marina", David Skoko – "Batelina" e il progetto "Ribarev sin" (Il figlio del pescatore), Ivan Ergović – "Bucolaj" e Marko Botić – azienda Aminess, ristorante "Half 8". Ringraziamo anche i ristoranti "Oliveto", hotel Aminess Maestral, e "Loop", Aminess Maravea Camping Resort, in cui sono state realizzate le riprese della preparazione dei piatti. Un ringraziamento va anche a Andrea Paljuh (Istra Wine) per il supporto nella selezione dei vini da abbinare alle pietanze dei cinque eccellenti chef. Per la fornitura di pesce un grazie va alla pescheria Mia di Cittanova, all'Associazione di pescatori Istria (Santa Domenica) e ai pescatori Saša Burić, Besim Topić e Roberto Krevatin. Ringraziamo per la preparazione delle ricette sull'imbarcazione "Galeb" Daniel Radojković (Torre), mentre per le foto dei piatti il fotografo Neven Jurjak. Un grande ringraziamento a Pino e Terezija Ružić della società di video produzione Rose Art (Castellier) con cui abbiamo scelto splendidi ambienti in cui cucinare.

Concetto e progetto – Snježana Hladni

Realizzazione – Mara d. o. o., Pola

Tiratura: 350 copie