

Regione Lombardia
Direzione Generale Agricoltura
U.O. Sviluppo e Tutela del Territorio Rurale e Montano
Struttura Valorizzazione del Territorio Rurale e dell'Ittiofauna
via Pola, 12/14 – 20125 Milano
Tel. 02.67.65.2552
www.agricoltura.regione.lombardia.it – pesca@regione.lombardia.it

ERSAF
Struttura Valorizzazione delle Risorse Ittiche
Via Copernico, 38 – 20125 Milano
Tel. 02.67.404.1
www.ersaf.lombardia.it – ittico@ersaf.lombardia.it



produzione editoriale GEOGRAPHICA



Regione Lombardia
Agricoltura



Pesci di Lombardia

Le ricette degli Chef



Unione Cuochi Regione Lombardia

Pesci di Lombardia *le ricette degli Chefs*



FAUNA



Regione Lombardia

COLTIVARE IL FUTURO

Questo progetto, con ristampa aggiornata, è stato realizzato nell'ambito delle attività di promozione della misura 4.3 del programma SFOP 2000-2006 coordinate dalla Direzione Generale Agricoltura della Regione Lombardia attraverso IREALP ed ERSAF.

Le ricette presentate sono frutto della collaborazione tra ERSAF e Associazione Cuochi della Regione Lombardia.

Gli accostamenti dei vini sono a cura di ASCOVILO – Associazione Consorzi Tutela Vini Lombardi.

Coordinamento: Giovanni Arlati (ERSAF)

Collaborazione: Sara Raimondi Ewalli (ERSAF)

Si ringraziano:

Maria Teresa Besana (Regione Lombardia), Elena Chiurlo (ERSAF), Eva Shwarzwald, Carlo Silva (Regione Lombardia)

Produzione editoriale: Geographica s.c.a.r.l. di Sondrio

Progetti editocomunicazionali per promuovere il territorio – info@geographica.it

Direzione editoriale: Gian Enrico Ghilotti

Progetto grafico: Geocooking.it

Fotografie: Andrea Basci

Prestampa: PrePress (Sondrio)

Stampa: Casa Editrice Stefanoni (Lecco)

Si ringrazia per la collaborazione:

Emilio Babbini (Presidente Associazione Cuochi Cremona), Leo Bacherini (Presidente Associazione Cuochi Milano), Massimo Bellini (Presidente Associazione Cuochi Mantova), Ferruccio Castelli (Presidente Associazione Cuochi Lecco), Carlo Cranchi (Presidente Associazione Cuochi Como), Elisir Girolamo (Presidente Associazione Cuochi Varese), Valter Mesar (Presidente Associazione Cuochi Brescia)

e gli Chef:

Ettore Albini, Francesco Albini, Massimo Bellini, Carlo Bossi, Carlo Bresciani, Carlo Brovelli, Antonio Creti, Vincenzo Di Bella, Luigi Gandola, Bruno Piovanelli, Roberto Rinaldi, Giuseppe Salvati

Tutti i diritti sono riservati e di proprietà della Regione Lombardia e di ERSAF per le ricette di pagg. 12, 14, 16, 18, 22, 23, 24, 25, 26, 30, 32, 34, 36, 40, 41, 48, 52, 54, 56, 58 e 61 tratte da “Sapori di stagione. Ricette di Lombardia” ed. ERSAF – Geographica.

Per le restanti ricette tutti i diritti sono riservati e di proprietà della Regione Lombardia..

PROMOZIONE PRODOTTI ITTICI TRADIZIONALI DELLA REGIONE LOMBARDIA (Direzione Generale Agricoltura)

Pesci di lago:

- Agone
- Alborella
- Bottatrice
- Cavedano
- Lavarello
- Luccio
- Pesce persico
- Pigo
- Tinca

Pesci da acquacoltura:

- Anguilla
- Storione
- Trota

Progetto realizzato nell'ambito delle attività di promozione (misura 4.3) del programma SFOP 2000-2006.



Regione Lombardia
Agricoltura



PESCI DI LOMBARDIA

le ricette degli Chef



Prodotti tipici e tradizionali ittici

ACQUACOLTURA DI QUALITÀ

Acquacoltura significa pesce sicuro e criteri rigorosi.

Chiaramente l'allevamento in vasche allontana maggiormente il pesce dal suo ambiente naturale, ma ne consente un maggiore controllo in termini di:

alimentazione: si utilizzano alimenti derivati da quelli naturali (farine di pesce e farine vegetali)

freschezza: il pesce arriva ai consumatori dopo poche ore dalla pesca e viene prelevato secondo i quantitativi richiesti dal mercato

microbiologia e contaminanti chimici: vengono effettuati periodici controlli campione da parte di ASL e servizi sanitari pubblici

prerequisiti di qualità: sicurezza e igiene sono garantiti dai medici veterinari che seguono ogni fase di produzione (controllo di filiera)

rintracciabilità.

VALORE NUTRIZIONALE

È innanzitutto da premettere che il **valore nutrizionale del pesce allevato è pari a quello del pesce selvatico.**

Il consumo regolare di pesce è consigliato **almeno due volte alla settimana** per un'alimentazione sana e corretta.

Il prodotto ittico è infatti caratterizzato da:

alta digeribilità (tabella 1 pag. 68) dovuta a:

- minor contenuto di connettivo
- presenza di fibre muscolari più corte
- elevato contenuto di **proteine ad elevato valore biologico** che sono più sensibili alla denaturazione e alla proteolisi, quindi più facilmente digeribili.

Il pesce di allevamento:

è **ipocalorico** sebbene abbia una maggiore quantità di grasso (di qualità paragonabile a quella del pescato). Ha un **basso contenuto in colesterolo** e relativamente elevato di fosfolipidi, che fa del pesce un alimento adatto alla prevenzione delle malattie cardiovascolari correlate (es. aterosclerosi)

è **ricco di acidi grassi polinsaturi della serie degli Omega 3** (tabella 2 pag. 68) che hanno un'azione antitrombotica e vasodilatatrice, svolgono un ruolo essenziale nello sviluppo cerebrale, della retina e nel contrasto dei radicali liberi (principale causa dell'invecchiamento cutaneo). Inoltre secondo un recente studio un consumo di pesce durante la gravidanza previene le forme di depressione post-parto, e diminuisce il rischio di interruzioni di gravidanza (di un 30%) (*British Medical Journal*)

è **ricco di vitamine e minerali** (tabella 3 pag. 68)

ETICHETTATURA

Come leggere l'etichetta del pesce

Il Reg. CE n. 2065 del 22 ottobre 2001 rende obbligatorie le seguenti indicazioni:

- denominazione commerciale del pesce
- denominazione scientifica della specie
- provenienza (stato)
- tipologia ("Allevato in Italia")
- denominazione sociale e sede azienda produttrice
- data di cattura
- numero di lotto

Il Reg CEE n. 2406/96 (non ancora recepito in Italia) **identifica 4 categorie di freschezza** (da analisi sensoriale – tabella 5 pag. 69).

Le specie ittiche della Lombardia



AGONE (*Alosa fallax lacustris*)

Specie autoctona (della stessa famiglia delle sardine) presente nella zona pelagica dei grandi laghi subalpini (Lugano, Maggiore, Como, Iseo, Garda). Vive in banchi e raggiunge dimensioni fino a 35 cm (60 – 180 g). Si nutre di zooplancton e insetti. Si riproduce da maggio a giugno.

Tempo migliore per consumare l'agone è in primavera e in autunno.

Missoltino: agone salato ed essiccato al sole (tipico del lago di Como)



ALBORELLA (*Alburnus alburnus alborella*)

Piccolo ciprinide autoctono dei corsi d'acqua e dei grandi laghi subalpini (zona pelagica) in tutto il territorio lombardo. Vive in banchi e raggiunge dimensioni di 15 cm. Si nutre di zooplancton, insetti, e detriti vegetali. Si riproduce a partire da maggio.

Tempo migliore per consumare l'alborella è tra ottobre e giugno



ANGUILLA (*Anguilla anguilla*)

anguilla di allevamento - anguilla di valle e di stagno - anguilla di acqua dolce

Specie a migrazione catadroma (dai fiumi scende al mare per riprodursi) presente in ogni tipo di acque interne. Raggiunge dimensioni di 130 cm (2 kg) nelle femmine (capitoni), più grosse dei maschi (180 g). Si nutre di invertebrati acquatici, piccoli pesci e uova di pesce in attesa di schiusa, rane, girini, vermi. La riproduzione avviene nell'Oceano Atlantico (Mar dei Sargassi)

Tempo migliore per consumare l'anguilla è il periodo invernale

Tradizionale pesce natalizio



COREGONE (*Coregonus* sp.)

Salmonide originario della Svizzera (introdotto nella seconda metà dell'Ottocento), presente nella zona pelagica dei grandi laghi prealpini e in alcuni laghi di minori dimensioni (Monate e Mezzola)

Lavarello: diffuso in tutti i laghi

Bondella: presente solo nei laghi Maggiore e di Como

Vive in banchi e raggiunge dimensioni di 30-60 cm (1,6 kg). Si nutre di zooplancton e larve di insetti. Si riproduce tra dicembre e gennaio in acque basse

Tempo migliore per pescare e consumare il coregone è in primavera e in estate



GAMBERO DI FIUME (*Austropotamobius pallipes*)

Crostaceo autoctono dei nostri fiumi e distribuito in tutta l'Europa occidentale. Animale solitario e territoriale. Specie onnivora, si nutre di insetti, lombrichi, molluschi, larve, piccoli pesci, animali morti, radici di piante acquatiche e anche detriti vegetali. Si riproduce in autunno. Sostituito dal **gambero rosso della Louisiana** (*Procambarus clarkii*), originario del nord America



LUCCIO (*Esox lucius*)

Specie autoctona presente nei fiumi e laghi lombardi. Molto territoriale, raggiunge dimensioni di 90 – 100 cm (5 – 8 kg) a circa 10 anni nel maschio; la femmina anche i 125 cm (20 kg). Predatore molto vorace. Si riproduce tra marzo e aprile

Tempo migliore per pescare e consumare il luccio è in inverno e in estate



LUCIOPERCA (*Stizostedion lucioperca*)

Specie introdotta dall'Est Europa nei primi anni del '900, limitata ai laghi dell'Italia settentrionale (Lago di Lugano, Lago di Comabbio, Lago Maggiore e laghi di Mantova) e nei fiumi a corrente modesta senza vegetazione. Vive in piccoli gruppi. Raggiunge dimensioni di 100 cm (circa 9 kg). Predatore molto vorace. Si riproduce tra aprile e maggio.

Tempo migliore per pescare e consumare il lucio perca è in autunno e tardo inverno.



PERSICO REALE (*Perca fluviatilis*)

Specie autoctona dei laghi prealpini di ogni dimensione, fiumi, canali, rogge ad acqua pulita. Ha abitudini stanziali, si riunisce spesso in banchi e raggiunge dimensioni di 20 – 30 cm (200 – 300 g) a 4 anni. Si nutre di invertebrati durante l'età giovanile, di altri pesci da adulto. Si riproduce in acque basse, tra aprile e la fine di maggio.

Tempo migliore per pescare e consumare il persico reale è in estate.

Oggi viene anche allevato e il filetto si trova commercializzato surgelato.



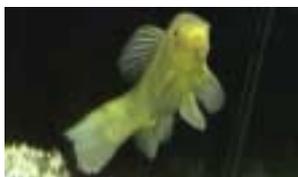
STORIONE (*Acipenser spp.*)

Storione comune (*Acipenser sturio*): si trovava nel fiume Po e nei principali fiumi italiani.

Storione cobice (*Acipenser naccarii*): si trova in tutto il bacino del Po (Adda, Oglio, Mincio).

Storione ladano (*Huso huso*): storione italiano di maggiori dimensioni. Si trovava nel fiume Po.

Specie anadroma (migra periodicamente dal mare all'ambiente fluviale) che risale il fiume Po ed altri corsi d'acqua che sboccano nell'Adriatico settentrionale. Le specie autoctone presenti in natura sono fortemente tutelate. Le femmine raggiungono le dimensioni di 2 m (circa 80 kg). Si nutre di molluschi, vermi, insetti acquatici e loro larve. Si riproduce in acque fluviali a forte corrente nei mesi di giugno-luglio. Alcune specie sono allevate. Con le sue uova ovariche si ottiene il prelibato **caviale**.



TINCA (*Tinca tinca*)

Ciprinide autoctono presente in tutti i laghi lombardi e nelle acque pulite ricche di macrofite con fondale sabbioso. Misura mediamente 25 – 30 cm, ma può raggiungere i 65 cm (6 kg di peso). Specie onnivora, si nutre di invertebrati di fondo, di materiale vegetale e di detriti. Si riproduce verso la fine della primavera nei mesi di maggio-luglio in acque basse ricche di vegetazione

Tempo migliore per pescare e consumare la tinca è in primavera e autunno
Nelle altre stagioni proviene da allevamento.



TROTA

Specie carnivora e predatrice, si nutre di zooplancton, invertebrati acquatici e pesci.

TROTA FARIO (*Salmo trutta fario*)

distinta in due ceppi:

“**mediterraneo**”, autoctono in Italia

“**atlantico**”, presente per via dei massicci ripopolamenti non controllati fatti a carico di questa specie. Salmonide indigeno tipico nei torrenti dell’arco alpino e del versante settentrionale dell’Appennino. Misura mediamente 30 – 40 cm. Si riproduce nel periodo invernale tra dicembre e febbraio



TROTA LACUSTRE (*Salmo trutta lacustris*)

Salmonide autoctono dei grandi laghi subalpini lombardi (Garda, Iseo, Maggiore, Como) Può raggiungere gli 80 – 90 cm (12 kg di peso). Si riproduce nel tardo autunno



TROTA IRIDEA (*Oncorhynchus mykiss*)

Specie originaria del Nord America (versante dell’Oceano Pacifico) creata artificialmente incrociando almeno tre specie presenti in natura. Introdotta in Italia alla fine dell’800 per allevarla a scopo zootecnico. Misura mediamente 30 – 35 cm
In Italia la riproduzione naturale di questa specie è piuttosto rara.

Tempo migliore per pescare e consumare la trota è in primavera-estate



ANTIPASTI

Anguilla in carpione

Chef **Bruno Piovanelli**

Associazione provinciale cuochi **Brescia**

Ingredienti per 4 persone

800 g di **anguilla**
90 g di carote
90 g di sedano
90 g di cipolla
4 g di timo
1 foglia di alloro
500 dl di acqua
100 g di vino bianco
500 g di aceto bianco
5 g di sale e pepe
200 g di **Olio extravergine di oliva Garda DOP**
uno spicchio di aglio

Pelare l'anguilla e *sfilettarla*.
Con i filetti formare dei rotolini e legarli con dello spago da cucina. A parte far bollire l'acqua con l'aceto e il vino bianco, aggiungendo un terzo delle verdure, tagliate a pezzi grossi.



Rosolarli a fuoco vivace e terminare la cottura lentamente, per circa 15 minuti.

Una volta cotti, conservare i rotolini di anguilla nel liquido bollito precedentemente, dopo averlo ridotto e filtrato.

Tagliare le rimanenti verdure a *julienne* e *brasarle* con poco olio, l'alloro e il timo, quindi ba-



Questo liquido deve bollire lentamente per 10 minuti. Scaldare un tegame con l'olio e uno spicchio d'aglio e tuffare i rotolini di anguilla.



gnarle con un bicchiere di aceto bianco.

Ricavare dall'anguilla delle fettine, condirle con le verdure calde e accompagnare con crostoni di polenta abbrustolita.

Da accompagnare con:
**Franciacorta
Dosaggio Zero
DOCG**

 Preparazione: 35 minuti

 Difficoltà: **media**

RICETTA VINCITRICE MEDAGLIA D'ORO CONCORSO DI CUCINA CALDA A ERBA.



Rotolo di trota salmonata

con gamberi di fiume e Crescenza

Chef **Luigi Gandola**

Associazione provinciale cuochi **Como**

Ingredienti per 4 persone

Per il rotolo

- 200 g di **trota salmonata**, affumicata
- 150 g di **gamberi di fiume**, sgusciati
- 25 g di peperoni, gialli e rossi
- 50 g di **Crescenza**
- 5 g di erba cipollina, tritata
- 30 g di **Olio extravergine di oliva Laghi Lombardi DOP**
- 20 ml di cognac
- uno scalogno, tritato
- 1/2 spicchio d'aglio
- timo, q.b.
- sale e pepe, q.b.

Per presentare il piatto

- 100 g di insalate tenere e fiori di zucca
- 50 g di pomodori a ciliegia
- 4 spicchi di pompelmo
- 4 spicchi di arancia
- 4 spicchi di pompelmo rosa
- 80 g di cerfoglio fresco
- 200 g di **Olio extravergine di oliva Laghi Lombardi DOP**
- sale e pepe q.b.
- erba cipollina



Preparazione: 45 minuti



Difficoltà: **media**

Per la farcitura

In una padella far dorare nell'olio, l'aglio e lo scalogno.

Aggiungere quindi i gamberi di fiume, tagliati a cubetti e rosolare bene.

Bagnare con il Cognac, lasciare evaporare e portare velocemente il pesce a cottura aggiungendo, in finale, il timo, ben sfogliato.

Passare il tutto al *mixer* e quindi far raffreddare in frigorifero.

Una volta raffreddato, aggiungere la crescenza, l'erba cipollina ed i peperoni tagliati a cubetti e precedentemente sbollentati in acqua salata.



Una volta ben raffreddato ed indurito, toglierlo dal congelatore e tagliarlo a piccoli tranci.

Per la presentazione

Pelare al vivo gli spicchi del pompelmo e dell'arancia.

Spremere ciò che rimane degli agrumi, emulsionare il succo ottenuto con l'olio e condire l'insalatina.

Disporre nei piatti i tranci di rotolo di trota, adagiandoli sopra all'insalatina.



Per il rotolo di trota

Tagliare finemente la trota e disporla su un rettangolo di pellicola trasparente e spalmarla con la farcia preparata. Arrotolare il tutto e fare indurire velocemente il rotolo così ottenuto, in congelatore.



*Da accompagnare con:
Oltrepò metodo classico*

Decorare con gli spicchi di agrumi e condire il rotolo con un'emulsione ottenuta miscelando olio, cerfoglio fresco, sale e pepe.



Missoltino con rughetta

selvatica e squame di polenta dorata

Chef **Vincenzo Di Bella**

Associazione provinciale cuochi **Lecco**

Ingredienti per 4 persone

- 50 g di **missoltini**
(pesce agone
essiccato, tipico del
lago di Lecco)
- 150 g di **rughetta**
- 2 g di **sale da cucina**
- 35 g di **Olio extravergine
di oliva Laghi
Lombardi DOP**
- 10 g di **succo di limone**
- 10 g di **cipolle, crude**

Per la polenta

- 150 g di **farina di mais**
- 400 g di **acqua
sale, q.b.**

Cucinare la polenta nel modo classico. In una pentola portare ad ebollizione l'acqua salata, quindi aggiungere la farina gialla a pioggia, lentamente. Mescolare energicamente per non fare raggrumare la farina e continuare a girare la polenta, cuocendola a fuoco lento.



A cottura ultimata versarla in una terrina con i bordi alti e lasciarla raffreddare. Una volta raffreddata, tagliare la polenta a fettine sottili dalle quali, con l'aiuto di *tagliapasta*, ricavare dei dischi di circa 4 cm di



diametro. Quindi in una padella calda versare dell'olio di oliva e passare a dorare i dischi di polenta.

A parte lavare la rughetta selvatica ed asciugarla con dei panni da cucina.

Grigliare i missoltini qualche minuto per lato e servirli sul piatto, adagiati sul letto di rughetta. Per presentare al meglio il piatto, disporre i missoltini, congiungendoli così da formare una sorta di barchetta, dove aggiungere dell'al-



Da accompagnare con:
**Garda Classico
DOC
Chiaretto**

tra rughetta e degli spicchi di cipolla.

Terminare guarnendo il piatto con i dischi di polenta tagliati a metà e sistemati a mo' di squame.

Condire con olio e limone, emulsionato con il sale da cucina.



 Preparazione: **15 minuti**

 Difficoltà: **facile**



Alborelle in carpione

del Lago Maggiore

Chef **Francesco Albini**

Associazione provinciale cuochi **Varese**

Ingredienti per 4 persone

- 40 **alborelle** fresche
- olio per friggere, q.b.
- 2 cucchiaini di **Olio extravergine di oliva Laghi Lombardi DOP**
- 1 spicchio d'aglio
- 1 porro
- 1 cipolla grossa
- 2 carote
- 3 gambi di sedano
- 3 foglie d'alloro
- 1 bicchiere di aceto bianco
- 1/2 litro di vino bianco
- 1 litro d'acqua, sale q.b.

Infarinare le alborelle e friggerle in abbondante olio.

A parte lavare bene le verdure e tagliarle ad anelli di media grossezza.

In una casseruola, unta con due



Salare e pepare e far bollire il tutto per circa mezz'ora.

Dopo aver fritto le alborelle farle asciugare dall'olio di frittura su un foglio di carta assorbente da cucina.

Salarle e porle ben allineate in una pirofila.

Quando le verdure saranno cotte, disporle con un mestolo sopra le alborelle, avendo cura di versare anche il brodo di cottura, coprendo totalmente le alborelle fritte.



cucchiaini di olio di oliva, fare rosolare lentamente le verdure tagliate, per circa 2 o 3 minuti. Quindi aggiungere prima l'aceto e poi il vino. Far rosolare ancora qualche minuto ed unire l'acqua e le foglie di alloro.



*Da accompagnare con:
Franciacorta Sàtèn
Millesimato
DOCG*

Lasciare riposare per trenta minuti a temperatura ambiente, dopo di che riporre la pirofila in frigorifero, lasciandola per almeno 48 ore.

 Preparazione: 35 minuti

 Difficoltà: **media**



Caviale

Chef *Giuseppe Salvati*

Associazione cuochi Lombardia

Ingredienti per 4 persone

120 g di **caviale**
30 g di burro fresco
crostini di pane
abbrustoliti
cubetti di ghiaccio
patate



vi una goccia di burro fuso.
Il modo più consueto di gustare il caviale è invece quello di spalmare di burro dei crostini di pane abbrustoliti e poi distendere su questi un sottilissimo strato di caviale.

Servire il caviale al naturale versandone le singole porzioni in cocotte di porcellana.
Adagiare le cocotte all'interno di un contenitore, sempre in porcellana, ma di dimensioni maggiori,

Un consiglio di gusto, prevede anche di servire il caviale accompagnandolo con una patata tagliata a metà, scavata nel mezzo così da ricavarne un incavo, dove poter versare un poco di caviale ed unir-



Da accompagnare con:
Franciacorta
Dosaggio Zero
DOCG

riempito per un quarto di cubetti di ghiaccio.
Il caviale va accompagnato con burro fresco fuso, portato in tavola in piccoli bicchieri per ogni commensale.



 Preparazione: 15 minuti

 Difficoltà: **facile**



Terrina di lavarello

Chef *Carlo Cranchi, Luigi Gandola*

Associazione provinciale cuochi **Como**

Ingredienti per 4 persone

500 g di **lavarello**
150 g di panna
2 albumi
60 g di pancarré
sale e pepe q.b.
50 g di porri, tritati
qualche foglia di porro
brunoise di verdure
(cipolle, carote, sedano), q.b.
songino, q.b.

Ammorbidire il pancarré con la panna e gli albumi e passarlo al *cutter* con il lavarello, già tagliato a pezzi.

Aggiungere i porri tritati e la *brunoise* di verdure.

Aggiustare di sale e pepe. Foderare uno stampo per terrina con pellicola leggermente bagnata.

Sopra la pellicola, rifoderare con le foglie di porro, precedentemente *sbianchite* in acqua. Riempire lo stampo con il composto preparato e far cuocere in forno, già cal-

do a 100°, per 30 minuti.

Togliere dal forno, far raffreddare velocemente.

Servire la terrina di lavarello, tagliata a fette su un letto di songino e condire con olio emulsionato.

Antipasto

Da accompagnare con:
Oltrepò Riesling

 Preparazione: 60 minuti

 Difficoltà: **media**

Bissetta in carpione*

Chef **Antonio Creti**

Associazione provinciale cuochi **Milano**

Ingredienti per 4 persone

Per la frittura

- 1 **anguilla**
- farina bianca q.b.
- olio per friggere

Per la marinata

- 2 bicchieri di aceto bianco di vino
- 1/2 bicchiere di vino bianco secco
- 2 gambi di sedano
- 1 carota grossa
- 2 cipolle bianche
- 2 spicchi d'aglio
- 1 foglia secca di alloro
- 3 foglie di erba salvia
- 10 grani di pepe nero
- 2 cucchiaini di olio
- Olio extravergine di oliva Laghi Lombardi DOP**
- sale q.b.

Pulire e tagliare a pezzi lunghi l'anguilla, asciugarla, infarinarla e friggerla in abbondante olio.

Conservare l'anguilla fritta su una carta da cucina assorbente, dopo averla spolverata di sale. Schiacciare l'aglio, tagliare a listarelle la cipolla, il sedano e la carota e far appassire il tutto in un pentolino con olio e salvia, a calore moderato. Unire quindi l'aceto, il vino bianco, l'alloro e il pepe in grani e lasciar bollire ancora per circa dieci minuti.

Dislicare i pezzi anguilla fritta e comporre i filetti ottenuti in una pirofila, versandovi la marinata bollente.

Far raffreddare, coprire la pirofila, e conservare in luogo fresco.

Lasciare riposare la marinata per almeno 24 ore, prima di servire i filetti di anguilla.

Da accompagnare con:
**Lugana
DOC
Spumante**

Antipasto



Preparazione: 60 minuti



Difficoltà: **media**

*FILETTO D'ANGUILLA IN CARPIONE ALLA MENEGHINA

Insalatina Iariana

Chef **Roberto Rinaldi**

Associazione provinciale cuochi **Lecco**

Ingredienti per 4 persone

- 150 g di insalata di stagione (rucola, cicorino, belga, songino, o altro)
- 100 g di asparagi verdi
- 100 g di filetti di **trota salmonata**
- 80 g di pomodoro a cubetti
il succo di un limone
- 2 dl di **Olio extravergine di oliva Laghi Lombardi DOP**
sale e pepe, q.b.

Scottare gli asparagi lasciandoli croccanti.

Cuocere i filetti di trota a vapore. In una tazzina preparare la salsa miscelando l'olio con il succo del limone, il sale e il pepe.

Assemblare sul piatto i vari tipi di insalata, badando di non sminuzzarne troppo le foglie. Tagliare a listarelle i filetti di trota lessati, gli asparagi a losanghe e sistemare il tutto sopra alle insalate, insieme al pomodoro a cubetti.

Condire con la salsa precedentemente preparata.

Antipasto

Da accompagnare con:
**Capriano del Colle
DOC
Bianco**

 Preparazione: 25 minuti

 Difficoltà: **facile**

Aole in consa

Chef *Carlo Bresciani*

Associazione provinciale cuochi *Brescia*

Ingredienti per 4 persone

500 g di aole di lago
30 g di prezzemolo tritato
10 g di aglio
200 g di **Olio extravergine di oliva Garda DOP**
100 g di aceto di vino bianco
2 g di sale e pepe

Pulire le aole dalle interiora.
Passarle quindi nella farina bianca e friggerle in olio caldo.
A frittura ultimata, asciugare l'olio in eccesso disponendo le aole su di un foglio di carta da cucina assorbitante, dopo di che versarle in un recipiente stretto e alto.
Scaldare l'aceto bianco e versarlo sulle aole, unire di seguito l'olio

ed il prezzemolo e l'aglio tritati.
Conservare le aole sotto questa salamoia almeno per due giorni, prima di consumarle.
Le aole in consa sono ottime servite con polenta.

Da accompagnare con:
Valtellina Superiore
DOC
Grumello

Antipasto

 Preparazione: 60 minuti

 Difficoltà: facile

Luccio in salsa

alla gardesana con tartine di polenta

Associazione provinciale cuochi **Brescia**

Ingredienti per 4 persone

400 g di **luccio** fresco
60 g di capperi
60 g di **Olio extravergine di oliva Garda DOP**
1 spicchio di aglio
4 g di prezzemolo
6 g di sale e pepe
200g di polenta fredda

Sfilettare il luccio ed eliminare la pelle.

Ricavare le scaloppe e cuocerle leggermente in un tegame caldo, con olio.

A cottura ultimata mettere il pesce in un recipiente capace e coprire con un trito di aglio, prezzemolo e capperi.

Bagnare quindi con l'olio di oliva extravergine del Garda.

Servire sui piatti il luccio tiepido, accompagnandolo con piccole fettine di polenta fredda abbrustolita, tagliate a forma di tartina.

*Da accompagnare con:
Oltrepò Pinot Nero
vinificato in Bianco*

 Preparazione: 30 minuti

 Difficoltà: facile

Antipasto di trota

Chef **Fernando Bassi**

Associazione provinciale cuochi **Valtellina**

Ingredienti per 4 persone

- 2 **trote**
- 4 **ovoli**
- 200 g di **Grana Padano DOP**
- 1 **sedano bianco**
- 2 **limoni**
- olio extravergine di oliva del Garda DOP**
- q.b.
- sale e pepe q.b.

Pulire le trote e farle cuocere a vapore. Lasciarle raffreddare e mondarle da pelle e lisce.

Disporre la polpa spezzettata in un piatto di portata e unire i funghi, precedentemente puliti e tagliati a fette non troppo sottili, il cuore di sedano tagliato a pezzettini e le scaglie di grana.

Condire il tutto con olio, succo di limone, sale e una macinata di pepe.

Far riposare al fresco prima di servire.

Da accompagnare con:
**Garda Classico
DOC
Bianco**

Antipasto

 Preparazione: 25 minuti

 Difficoltà: **facile**



PRIMI

Raviolo del grande fiume

Chef *Emilio Babbini*

Associazione provinciale cuochi *Cremona*

Ingredienti per 4 persone

Per la pasta

400 g di farina bianca
3 uova intere
sale q.b.
50 g di spinaci freschi,
scottati e macinati

Per il ripieno

200 g di **anguilla**, spellata
porro, scalogno, q.b.
50 g di pancarrè,
grattugiato
30 g di burro
vino bianco secco, q.b.

Per presentare il piatto

30 g di burro
1 porro piccolo, tritato
qualche strisciolina
di **storione**
50 g di **Grana Padano DOP**
**Olio extravergine di
oliva Garda DOP**
cannella in polvere, q.b.

Per la pasta

Impastare metà della farina con due uova per la pasta gialla. Procedere analogamente per l'impasto della pasta verde, aggiungendo la purea di spinaci. Sovrapporre strati di pasta gialla e verde per ottenere una sfoglia bicolore..

Per il ripieno

Spellare l'anguilla e tagliarla a pezzi. In padella rosolare il porro e lo scalogno tritati e aggiungere i pezzi di anguilla. Cuocere per 20



minuti, quindi passare il tutto al cutter aggiungendo per legarlo e renderlo compatto, il pancarrè grattugiato e precedentemente fatto saltare in padella con poco burro.



Con il ripieno preparare i ravioli nel modo classico, tenendoli di forma piuttosto grande. Cuocerli in abbondante acqua salata, badando che la cottura sia breve, per non sfaldarli.

Nel frattempo far saltare in padella del porro tritato con l'aggiunta di alcune striscioline di storione. Disporre quindi sul piatto il letto di porro e storione ottenuto e sistemarvi sopra i ravioli.



Da accompagnare con:
**Franciacorta Brut
DOCG**

Cospargere con abbondante formaggio grana padano, tagliato a *julienne*. Terminare il piatto con un leggero filo di olio del Garda e decorare con poca cannella in polvere.

 Preparazione: 35 minuti

 Difficoltà: **media**



Tagliatelle al ragù di lago

Chef **Ferruccio Castelli**

Associazione provinciale cuochi **Lecco**

Ingredienti per 4 persone

- 320 g di pasta all'uovo, secca
- 200 g di pomodori maturi
- 30 g di **Olio extravergine di oliva Laghi Lombardi DOP**
- 70 g di vino passito, bianco
- 100 g di **trota**
- 100 g di **lavarello**
- 100 g di **pesce persico**
- 5 g di prezzemolo tritato
- 2 g di timo
- 5 g di aglio

Dopo averlo pulito, *sfilettare* tutto il pesce e tagliare i vari filetti a dadini. In una padella scaldare dell'olio di oliva, aggiungere l'aglio tritato e lasciare dorare leggermente.

Cuocere per qualche minuto a fuoco moderato.

Nel frattempo mettere a bollire le tagliatelle in abbondante acqua salata.

Una volta cotte, scolarle e spadellarle nel ragù di pesce preparato precedentemente. Fare amalgamare bene la pasta al ragù e servire sui piatti con una spruzzata di prezzemolo trito e un filo di olio di oliva crudo.



Unire quindi il pesce, già tagliato a dadini, il timo sfogliato e bagnare con il vino bianco. Lasciare evaporare il vino, ed aggiungere i pomodori tagliati a cubetti.



Da accompagnare con:
**Valcalepio
DOC
Bianco**

 Preparazione: **18 minuti**

 Difficoltà: **facile**



Zuppetta di pesce di lago

Chef *Carlo Bresciani*

Associazione provinciale cuochi *Brescia*

Ingredienti per 4 persone

200 g di **gamberi di lago**
200 g di **anguilla**
200 g di **pesce persico**
200 g di **lucio**
200 g di **lavarello**
200 g di porri
300 g di pomodori in ramo
40 g di **Olio extravergine di oliva Garda DOP**
2 g di prezzemolo
200 g di vino bianco
2 g di sale e pepe
2 litri di *fumetto di pesce*

Pulire tutto il pesce eliminando il più possibile le lisce, che verranno conservate per la preparazione del *fumetto*.

Preparare quindi il pesce per la zuppetta, tagliandolo a pezzetti.



lienne di porro, quindi unire il pesce tolto dalla sua marinata e bagnare con il *fumetto*. Cuocere per 15 minuti.

A cottura ultimata, regolare di sapore, guarnire con il pomodoro tagliato a cubetti, il prezzemolo trito e servire la zuppetta calda, accompagnandola con bruschette all'aglio.



Ad operazione ultimata, mettere il tutto a marinare con il vino bianco.

Preparare quindi i porri puliti e tagliarli a *julienne*.

Scaldare una pentola con l'olio extra del Garda e far appassire la *ju-*



Da accompagnare con:
**Lugana
DOC**

 Preparazione: 30 minuti

 Difficoltà: **facile**



Ravioloni al luccioperca

e gamberi di fiume

Chef **Ettore Albini**

Associazione provinciale cuochi **Varese**

Ingredienti per 4 persone

Per il ripieno

- 150 g di filetto di **luccioperca**
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- 2 foglie di menta
- 2 foglie di erba salvia
- 1 scalogno
- 1 porro
- 12 **gamberi di fiume**
- 3 noci di burro
- 1 bicchierino di Brandy

Per la pasta

- 300 g di farina
- 1 uovo intero
- olio, sale, acqua, q.b.

Per il ripieno

Cuocere i gamberi in acqua salata per circa 7-8 minuti. Scolarli con una schiumarola e privarli del loro guscio, conservandone 4 interi e badando di non gettare l'acqua di cottura.

In un tegame sciogliere una noce di burro ed aggiungere il filetto di luccioperca, insieme alle verdure, tritate finemente.

Sfumare con il Brandy e portare a cottura per circa 8-10 minuti, all'occorrenza aggiungendo altro brodo di cottura dei gamberi.



Lasciare riposare l'impasto per circa mezz'ora, quindi stenderlo a sfoglia con un matterello di legno. Tagliare delle strisce di pasta larghe circa 6 cm.

Su ogni striscia disporre con regolarità, delle palline di ripieno e, per ogni raviolone, un gambero sgucciato.

Ricoprire con un'altra striscia di pasta e, con un tagliapasta, ricavare i ravioloni, richiudendoli con



Lasciare quindi raffreddare il ripieno ottenuto.

Per la pasta

Disporre la farina a fontana, unire l'uovo, il sale e l'olio ed impastare aggiungendo poca acqua.



Da accompagnare con:
Oltrepò Pinot Nero
vinificato in bianco

una spennellata di uovo sbattuto. Lessare i ravioli nell'acqua di cottura dei gamberi e condirli con il rimanente burro fuso e guarnire ogni piatto con i gamberi non sgucciati.

 Preparazione: **45 minuti**

 Difficoltà: **alta**



Tagliatelle allo storione

e spinaci

Chef *Giuseppe Salvati*

Associazione cuochi Lombardia

Ingredienti per 4 persone

- 250 g di tagliatelle all'uovo
(*possibilmente fatte in casa*)
- 150 g di storione
- 4 pugnetti di spinaci
- 8 cucchiaini d'olio d'oliva
(aromatizzato con aglio, timo, maggiorana, aneto, origano fresco, santoreggia)
vino bianco q.b.
- 40 g di salsa di pomodoro
- 1 spicchio d'aglio
- 1 pizzico di peperoncino
- 30 g di prezzemolo tritato
sale e pepe q.b.

Far scaldare l'olio e l'aglio in una *sauteuse*, quindi aggiungere lo storione, preventivamente tagliato a listarelle, e lasciare dorare per circa 2 minuti.



Aggiungere gli spinaci crudi, ben puliti e tagliati grossolanamente, due cucchiaini di salsa di pomodoro e sfumare con un poco di vino bianco.



Insaporire con il peperoncino e aggiustare di sale e pepe.



Da accompagnare con:
**Lugana
DOC**



 Preparazione: 20 minuti

 Difficoltà: **facile**



Risotto lariano al pesce persico

Chef **Carlo Cranchi**

Associazione provinciale cuochi **Como**

Ingredienti per 4 persone

400 g di filetti di pesce **persico**
50 g di farina bianca
2 uova
60 ml di **Olio extravergine di
oliva Laghi Lombardi DOP**
sale q.b.
280 g di riso
60 g di burro
15 g di salvia
10 ml di succo di limone
70 g di **Parmigiano Reggiano DOP**, grattugiato

Impanare i filetti di pesce persico con uova, farina e un pizzico di sale. Scaldare l'olio in padella, salarlo e friggere il pesce persico. Nel frattempo sciogliere il burro con qualche foglia di salvia. Una volta sciolto, aggiungere il succo di limone.

Cuocere il riso in abbondante acqua salata. Scolarlo e mantecarlo con il Parmigiano grattugiato. Aggiungere al riso i filetti di pesce persico e condire il tutto con il burro fuso.

Primo

Da accompagnare con:
**Garda Classico
DOC
Chiaretto**

 Preparazione: 20 minuti

 Difficoltà: **facile**

Risotto varesino al pesce persico

Chef *Carlo Bossi, Carlo Brovelli*

Associazione provinciale cuochi **Varese**

Ingredienti per 4 persone

- 300 g di riso Carnaroli
- 20 g di cipolla bionda, tritata
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- 8 filetti di pesce **persico** del lago Maggiore
- 4 foglie d'erba salvia, tritate
- Parmigiano Reggiano DOP** grattugiato, q.b.
- burro e olio, q.b.
- 1/5 lt di brodo

Pulire e sfilettare il pesce persico. Preparare un brodo di verdure, unendo la lisca, la testa e la pelle dei pesci.

Tostare il riso con il burro, l'olio e la cipolla, imbiondendolo con il vino bianco.

Aggiungere quindi i filetti di pesce persico tritati e portare il riso a cottura (circa 15-18 minuti),

unendo il brodo, poco alla volta. Nel frattempo infarinare e friggere in abbondante burro i restanti filetti di persico, con l'aggiunta della salvia tritata.

Mantecare il risotto con il Parmigiano grattugiato e servirlo ancora fumante, disponendo sopra ogni piatto un filetto di persico fritto e il suo intingolo.

*Da accompagnare con:
Garda Classico
DOC
Bianco*

Primo

 Preparazione: 25 minuti

 Difficoltà: facile

Risotto allo storione

Chef *Giuseppe Salvati*

Associazione cuochi Lombardia

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di **storione**
- 2 cipolle medie
- 2 spicchi d'aglio
- 3 cucchiaini di prezzemolo tritato
- 1 gambo di sedano
- 2 bicchieri di vino bianco secco
- 500 g di riso Vialone Nano
- 200 g di burro
- 1 dl di **olio extravergine d'oliva del Garda DOP**
- sale e pepe q.b.

Preparare lo storione tagliato a tocchetti. Soffriggere gli spicchi d'aglio nell'olio, poi toglierli e tenere l'olio a parte. Nel tegame di cottura imbiondire la cipolla in una parte del burro, quindi aggiungere l'olio aromatizzato dall'aglio e il prezzemolo tritato. Unire il riso, farlo tostare, quindi *sfumare* con il vino bianco. Aggiungere lo storione a tocchetti, salare, pepare e portare a cottura versando progressivamente

il fumetto di pesce preparato bollendo la testa dello storione con sedano, cipolla e vino. A cottura ultimata, mantecare con il rimanente burro.

Primo

Da accompagnare con:
*Oltrepò
Chardonnay*

 Preparazione: 25 minuti

 Difficoltà: **facile**

Tagliolini allo storione

Chef *Giuseppe Salvati*

Associazione cuochi Lombardia

Ingredienti per 4 persone

- 250 g di tagliolini
- 150 g di storione
olio extravergine d'oliva del Garda DOP
- vino bianco q.b.
- 40 g di salsa di pomodoro
- 1 spicchio d'aglio
- 1 pizzico di peperoncino
- prezzemolo tritato q.b.
- sale e pepe q.b.

Avvolgere in un involucro di carta d'alluminio o da forno il trancio di storione. Aggiungere olio, sale, pepe e vino bianco. Portare a cottura in forno ben caldo e farlo arrostire.

Sminuzzare in una zuppiera lo storione precedentemente arrostito. Aggiungere olio di oliva, pepe, salsa di pomodoro, un trito di prezzemolo, aglio e peperoncino. Amalgamare bene gli ingredienti.

Aggiungere i tagliolini cotti a parte e servire.

Da accompagnare con:
*San Colombano
DOC
Bianco*

Primo

 Preparazione: 20 minuti

 Difficoltà: facile



SECONDI

Anguilla alla Iariana

Ricetta di **Luigi Pelandini di Molina**

Tratto da "Storia e tradizioni nella cucina Iariana"

Ingredienti per 4 persone

- 1 **anguilla** (1 kg)
- 40 g di burro
- 40 g di olio
- 1 carota, 1 cipolla,
- 1 gambo di sedano
- 2 pomodori maturi
- 10 g di funghi secchi
- erbe aromatiche (timo, alloro, salvia, rametto di prezzemolo)
- farina bianca
- 1/2 lt di vino rosso
- sale e pepe q.b.



tritati finemente e privati dei semi.

Dopo una breve cottura di circa 5 minuti, irrorare il composto con il vino rosso e, dopo altri 15 minuti di fuoco medio, l'anguilla è pronta per essere servita.

incominciano a colorirsi, unire i tocchi di anguilla, farli dorare e quindi aggiungere i funghi secchi, precedentemente rammolliti in acqua e tritati, le erbe aromatiche legate in mazzetto e i pomodori



Spellare e pulire l'anguilla, lavarla, asciugarla, e ridurla in pezzi di circa 6 cm, cospargerli con sale e pepe e infarinarli. Far rosolare un trito fine di carota, cipolla e sedano in una teglia con olio e burro. Quando le verdure appassiscono e



Da accompagnare con:
**Oltrepò
Bonarda**

 Preparazione: 30 minuti

 Difficoltà: **facile**



Storione in carpaccio

Chef *Emilio Babbini*

Associazione provinciale cuochi *Cremona*

Ingredienti per 4 persone

400 g di **Storione**
rucola, q.b.
2 arance

Per la mistura della marinata

50 g di sale grosso
25 g di zucchero
buccia di arancia
grattugiata

Per la decorazione

burro, q.b.
erba cipollina



e sistemare tutto intorno le fettine di storione, tagliate sottilissime.

Decorare il piatto con una corona di spicchi d'arancia, sbucciata al vivo. Salsare con un'emulsione di olio e succo di arancia.

Toglierlo quindi dalla marinata, pulirlo dal sale lavandolo in acqua fresca e asciugarlo bene su un canovaccio da cucina. Disporre la rucola al centro del piatto, collocare una rosa di burro



Mettere a marinare lo storione con gli ingredienti della mistura. Lasciarlo riposare in frigorifero per 4 ore.



*Da accompagnare con:
San Colombano
DOC
Bianco*

Servire il carpaccio di storione accompagnato con fette di pane tostato al forno e erba cipollina.

 Preparazione: 20 minuti + tempo di marinatura

 Difficoltà: facile



Filettini di storione

alle olive con salsa di pomodoro aromatizzata al sedano

Chef *Giuseppe Salvati*

Associazione cuochi Lombardia

Ingredienti per 4 persone

- 1 filetto di **storione**
(di circa 800 g)
farina q.b.
vino bianco secco
- 30 g di prezzemolo tritato
- 1 spicchio d'aglio
olio extravergine
di oliva del Garda DOP
- 40 g di passato di pomodoro
un gambo di sedano
- 30 g di olive Taggiasche
- 1 patata lessata



Sfumare con il vino bianco, lasciare asciugare girando in padella i filetti, quindi aggiungere il passato di pomodoro, il sedano tritato finemente e le olive taggiasche. Unire una patata lessata, tagliata

a spicchi e terminare la cottura cuocendo per altri 3 minuti. Servire sui piatti i filettini di storione, disponendoli a raggiera e completando con le patate saltate nel sugo di cottura e la loro salsa.



Tagliare un filetto di storione a fettine, quindi passarle nella farina. Far dorare in una padella con l'olio il trito di aglio e prezzemolo, quindi unire i filetti e farli cuocere per un paio di minuti.



Da accompagnare con:
Franciacorta
Brut
DOCG

 Preparazione: 20 minuti

 Difficoltà: **facile**



Nobili del padre Po

Chef *Emilio Babbini*

Associazione provinciale cuochi *Cremona*

Ingredienti per 4 persone

400 g di **anguilla** spellata
400 g di fettine di **storione**
1 porro
aceto balsamico, q.b.
4 foglie di bietole-coste
50 g di peperoni grigliati
50 g di zucca
sale, q.b.

Per la polentina

150 g di farina di mais
400 g di acqua
sale, q.b.

Scottare in acqua bollente le foglie di bietole-coste. Spellare l'anguilla e tagliarla a pezzetti piccoli. Farli saltare in padella con poco olio, spruzzandoli con vino bianco. Tagliare il porro a fettine e passarlo in padella con un poco di burro.

Grigliare i peperoni e tagliarli in piccole strisce.

Cuocere in padella le fettine di storione con aceto balsamico.

Dopo aver imburato 4 cocottes con le foglie



Una volta cotta, versarla su un tagliere e ricavarne dei dischi del diametro di 10-15 cm.

Passare in padella ogni singolo disco di polenta.

Terminare il riempimento delle cocottes con dei dadini di zucca, cotti a vapore.

Cuocere per 20 minuti in forno già caldo a 200°. Nel frattempo preparare una piccola polenta gialla, abbastanza consistente.



*Da accompagnare con:
San Colombano
DOC
Rosso Vivace*

delle bietole-coste precedentemente scottate e riempirle alternando strati di pezzetti di anguilla saltata in padella con i porri a fettine, i peperoni grigliati e le fettine di storione all'aceto balsamico.



Sformare le cocottes sul letto caldo costituito dai dischi di polenta bramata.

Decorare con una salsa al vino rosso di Franciacorta.

 Preparazione: 30 minuti

 Difficoltà: **media**



Luccio in salsa mantovana

Chef *Massimo Bellini*

Associazione provinciale cuochi *Mantova*

Ingredienti per 4 persone

- 1 **luccio** (da 2 Kg)
- 80 g di carote
- 80 g di cipolle
- 80 g di coste di sedano
- 1/2 lt di vino **Garda Colli Mantovani DOC**
- 2 g di bacche di ginepro
- 100 g di cipolline in agrodolce
- 100 g di peperoni in agrodolce
- 80 g di acciughe
- 80 g di capperi
- 100 g di prezzemolo tritato
- 300 g di **Olio extravergine di oliva Garda DOP** sale e pepe, q.b.



In un tegame scaldare la salsa ottenuta, senza far bollire.

Unire quindi il luccio, precedentemente preparato e fatto raffreddare. Continuare per poco la cottura amalgamando tutti gli ingredienti.

Far cuocere per circa 15 minuti. Far raffreddare e quindi spolpare il luccio, togliendo tutte le lisce. Nel frattempo in un *mixer*, frullare i peperoni, le cipolline, i capperi e le acciughe, unendovi l'olio d'oliva.



Pulire il luccio e metterlo in una teglia con acqua fredda, unendo il vino bianco, le verdure tagliate a pezzettoni, le bacche di ginepro e il sale.

Da accompagnare con:
**Garda Colli Mantovani
DOC
Chiarretto**



Aggiungere il prezzemolo tritato e servire il luccio in salsa, tiepido, accompagnandolo con polenta fresca o abbrustolita.

 Preparazione: 3 ore

 Difficoltà: **media**



Spiedino di lavarello

in pastella profumata alla salvia e alloro

Chef **Luigi Gandola**

Associazione provinciale cuochi **Como**

Ingredienti per 4 persone

Per lo spiedino

- 200 ml di pastella per frittura
- 5 g di salvia fresca
- 2 lavarelli
- 4 rametti di alloro
- 50 g di farina, per infarinare
- 50 g di **Olio extravergine di oliva Laghi Lombardi DOP**
- sale e pepe q.b.
- 1 lt d'olio per friggere

Per la salsa

- 150 g di pomodori ciliegia dolci
- 100 ml di **Olio extravergine di oliva Laghi Lombardi DOP**
- 50 ml di aceto balsamico
- sale, pepe e zucchero, q.b.
- basilico fresco, q.b.

Per la base di verdure

- 50 g di zucchine verdi
- 50 g di zucchine gialle
- 50 g di carote
- 50 g di melanzana
- 50 g di filetti di pomodoro
- 50 ml di **Olio extravergine di oliva Laghi Lombardi DOP**
- 10 g di scalogno tritato
- 1/2 spicchio d'aglio
- sale e pepe q.b.

Per la pastella

Preparare una pastella per frittura ed aggiungervi la salvia tagliata a striscioline fini.

Nel frattempo pulire i lavarelli, sfilettarli e porli a marinare nell'olio extravergine d'oliva, profumato con l'aggiunta delle erbe aromatiche.



Per la salsa

In un frullatore unire a freddo i pomodori, l'olio, l'aceto balsamico, il sale, il pepe e le foglioline di basilico. Frullare in modo rapido il tutto, ricavandone una passata.



Per lo spiedino

Privare i rametti di alloro delle foglie, avendo cura di lasciarne una all'estremità di ogni spiedino. Passare nella pastella, già preparata, i filetti di lavarello e friggerli interi.

Quando risulteranno cotti, tagliare ogni singolo filetto in tre pezzi, così da poterli infilzare sugli spiedini di alloro.



*Da accompagnare con:
Franciacorta Sàtèn
DOCG*



Presentare gli spiedini sui singoli piatti, contornandoli con la salsa di pomodoro fresco, emulsionata con aceto balsamico ridotto di una metà e adagiarli sulle verdure scottate in olio extravergine.

 Preparazione: 45 minuti

 Difficoltà: **media**



Involtini di lavarello

farciti alle verdure

Chef **Ferruccio Castelli**

Associazione provinciale cuochi **Lecco**

Ingredienti per 4 persone

600 g di **lavarello**
150 g di **pancarrè**
2 **tuorli d'uovo**
50 g di **Grana Padano DOP**
6 g di **aglio**
40 g di **burro**
20 g di **prezzemolo**
100 g di **carote, crude**
70 g di **porri**
100 g di **zucchine**
2 g di **sale da cucina**
20 g di **Olio extravergine di oliva Laghi Lombardi DOP**

Pulire i lavarelli e *sfilettarli*.
Per preparare la farcitura, passare il pancarrè al setaccio.
Mettere una padella sul fuoco con poco olio e burro ed aggiungere il pancarrè setacciato, mescolandolo fino a fargli raggiungere una leggera tostatura.
Una volta tostato versarlo in una terrina, aggiungendovi i rossi d'uovo, il formaggio grattugiato, il prezzemolo tritato.
Ammorbidire con del brodo vege-



ripetere l'operazione con tutti i filetti di pesce.
A parte tagliare a bastoncini fini le carote, le zucchine e i porri, dopo di che *brasarle* in padella con olio di oliva.

In una pirofila, leggermente unta, adagiare i filetti di lavarello farciti, aggiungere le verdure brasate e fare cuocere in forno già caldo a 160° per circa 10 minuti.
Servire gli involtini di lavarello, presentandoli sul piatto disposti a



tale, fino a formare un impasto omogeneo, quindi aggiustare di sale.
Su un tagliere, adagiare i filetti di lavarello, farcirli con il ripieno, quindi arrotolare con cura ogni filetto.



Da accompagnare con:
Lugana DOC

semicerchio, accompagnandoli con uno sformatino di polenta fresca ed aggiungendo le verdure brasate.
Condire con il sughetto di cottura, montato con olio di oliva crudo.

 Preparazione: 20 minuti

 Difficoltà: **media**



Storione al Marsala

Archivio ricette Ersaf

Ingredienti per 4 persone

- 1 fetta di **storione**
(di circa 800 g)
- 60 g di pancetta affettata sottile
- 10 g di burro
- 1 cipolla
- 1 carota
- 2 bicchierini di Marsala
farina q.b.
succo di 1/2 limone
sale q.b.

Pulire la fetta di storione, avvolgerla con qualche fetta di pancetta e passare nella farina.

Far soffiggere in una casseruola la cipolla e la carota tagliate grossolanamente con le fette di pancetta rimaste.

Disporre sul fondo della casseruola le fette infarinate di storione e far cuocere per qualche minuto da tutte le parti tenendo il fuoco piuttosto vivace.

Bagnare di marsala e unire il burro lavorato con un cucchiaino di farina. Saltare e lasciar cuocere a fuoco lentissimo a casseruola scoperta per circa 20 minuti.

Porre lo storione sul piatto di portata e tenere al caldo.

Passare l'ingotolo al setaccio, aggiungere del succo di limone, scaldare un attimo ancora e versarlo sul pesce.

Da accompagnare con:
**Franciacorta
Millesimato
DOCG**

 Preparazione: 30 minuti

 Difficoltà: facile

Filetto di pesce persico

con cipolle, patate e aceto di lampone

Chef *Carlo Bresciani*

Associazione provinciale cuochi *Brescia*

Ingredienti per 4 persone

1 Kg di pesce **persico**
300 g di cipolle bianche
400 g di patate
200 g di pomodori ramati
3 g di maggiorana
50 g di **Olio extravergine di oliva Garda DOP**
30 g di burro
sale e pepe q.b.
20 g di farina bianca
aceto di lamponi q.b.

Pulire il pesce persico e ricavare i filetti. Sbucciare le patate e tagliarle a fettine sottili.

Pelare le cipolle, tagliarle a *julienne* e cuocerle a fuoco dolce. Lavare e tagliare a fettine i pomodori maturi.

In un tegame far sciogliere il burro e aggiungere l'olio d'oliva extravergine del Garda.

Quindi procedere formando uno strato di cipolle, e uno di patate, infine unire i pomodori.

Salare e preparare il tutto e cuocere in forno, già caldo a 200°, per 10 minuti.

Togliere dal forno e adagiare sopra i filetti di persico, passati nella farina, salati, pepati ed aromatizzati con maggiorana.

Infornare di nuovo e proseguire la cottura per altri 10 minuti.

Togliere dal forno e spruzzare i filetti di persico con aceto di lampone, prima di servirli.

Da accompagnare con:
*Garda Classico
DOC
Chiaretto*

Secondo

 Preparazione: 40 minuti

 Difficoltà: **media**

Anguilla arrosto

Ricetta appartenente alla cultura lombarda sei-settecentesca

Ingredienti per 4 persone

- 1 **anguilla**
(di circa 500 g)
crostini di pane
salvia (o alloro) q.b.
- 1/2 lt di vino bianco
- 1 limone
- sale q.b.

Tagliare l'anguilla a tocchi lunghi 3 cm ed infilarli tra due crostini con qualche foglia di salvia (oppure di alloro).

Cuocerla in vino bianco a fuoco moderato e per ultimo dare una bella fiammata per farla diventare più croccante.

Condire con sale e servire con spicchi di limone.

Da accompagnare con:
**Lambrusco
Mantovano
DOC**

 Preparazione: 25 minuti

 Difficoltà: facile

Anguilla in umido

con funghi e piselli

Ricetta della tradizione gastronomica lombarda

Ingredienti per 4 persone

- 1 **anguilla**
(di circa 500 g)
olio extra vergine d'oliva del Garda DOP
- 1 spicchio di aglio
- 1 cipolla
- 30 g di prezzemolo tritato
- 250 g di pomodori pelati
- 1 foglia di alloro (o salvia)
sale e pepe q.b.

Spellare l'anguilla e tagliarla a tronconi.

Mettere a rosolare nell'olio un trito di aglio, cipolla e prezzemolo e, quando il soffritto sarà pronto, unirvi i pomodori pelati, lasciando cuocere piano fino a che non si formi una salsa densa.

Unire sale e pepe e la foglia di alloro (o salvia grossolanamente tritata), e poi i pezzi di anguilla.

Lasciar cuocere nel sugo per una ventina di minuti.

Varianti

(Ricetta Artusi) Preparare il soffritto con un'aggiunta di scorza di limone.

A fine cottura versare, anziché il sugo, un bicchiere di vino rosso (preferibilmente Barbera) o bianco asciutto con l'aggiunta di un poco d'acqua e fare rapprendere.

Servire versandovi sopra il sugo di cottura.

Un'altra variante, tipica della cucina bresciana e comasca, consiglia, una volta preparata l'anguilla in

*Da accompagnare con:
Valcalepio
DOC
Bianco*

Secondo

umido, di toglierla dalla pentola e cuocervi nel suo sugo i piselli. Riunire quindi l'anguilla ai piselli, scaldare nuovamente e servire.



Preparazione: 25 minuti



Difficoltà: facile



Consigli e informazioni

Come pulire il pesce

Una volta scelto ed acquistato, il pesce va cucinato in tempi brevi. Non tollera, infatti, una lunga conservazione. Pulire il pesce è facile, basta un po' di pratica.

Taglio delle pinne (e della testa quando si deve)

Con le forbici tagliare prima le pinne alla base.

Per togliere correttamente la pinna dorsale si fanno delle incisioni sui due lati, mettendo a nudo le piccole "spine" interne che, liberate dalla polpa, si tolgono assieme alla dorsale.



Desquamazione

Basta raschiare la pelle con un coltello ben affilato nel senso contrario alle squame (dalla coda alla testa) tenendo il pesce per la coda.

Esiste anche un apposito strumento utile per tale operazione, chiamato *squamapesce*.

Questa operazione non è sempre necessaria. Ad esempio la cottura del pesce alla griglia o al forno non richiede la desquamazione, indispensabile invece se il pesce viene cotto in intingolo o usato per un sugo o una zuppa.



Eviscerazione

Incidere il ventre per tutta la lunghezza del pesce, partendo sempre dall'apertura anale (il forellino che si trova nel sottopancia del pesce) e procedendo fino alla testa.

Togliere tutte le interiora, facendo attenzione a non rompere la cistifellea (o vescica del fiele). Se infatti si aprisse, lascerebbe fuoriuscire il liquido biliare che renderebbe amare le carni.

Lavare il pesce sotto acqua corrente per togliere il sangue e tutti i residui e asciugarlo con uno strofinaccio o della carta assorbente.

Sfilettatura

Innanzitutto non si devono togliere né testa né pinna caudale, dato che tutte e due serviranno a tener fermo il pesce.

Per sfilettare il pesce occorrono coltelli adatti. Esiste l'apposito *coltello sfiletta-pesce*, un coltellino diritto dalle dimensioni molto ridotte, e la *coltella liscia* (un coltello a lama larga) per *scaloppare* filetti di grosse dimensioni. Il coltello deve comunque essere ben affilato e a lama piuttosto sottile.

Posizionare il pesce sul tagliere con il dorso rivolto verso chi taglia. Inserire poi il coltello diagonalmente dietro le branchie fino a raggiungere la spina dorsale. Rigidare la lama verso la coda e, appoggiandola alla lisca quasi parallelamente al pesce, incidere fino a raggiungere la pinna caudale e staccare la polpa dalla spina stessa fino a scoprire il più possibile le grosse lisce ventrali. Dopo aver girato il pesce, procedere allo stesso modo anche per il secondo filetto. Pareggiare poi i contorni dei due filetti ed eliminare le lisce rimaste nella polpa.



Spellatura

Di solito viene fatta dopo cottura, ma se deve essere cucinato a filetti (come per la *trota*) o se la pelle è grossa (come nel caso dello *storione*) viene effettuata prima.

Sfilettare il pesce. Mettere i filetti sul tagliere, con la pelle appoggiata alla superficie. Inserire la lama dalla parte della coda tra pelle e polpa. Poi, tenendo ben ferma la pelle con una mano, far scorrere la lama, cercando di non cambiare mai l'inclinazione e mantenendola a contatto con la pelle.



Spinatura

Usare un coltellino a punta. Partendo dalla testa, sollevare bene le lisce staccandole dalla carne, sia da una parte che dall'altra. Quando sono ben sollevate, col coltellino incidere la carne fino all'osso centrale della lisca (spina dorsale) sia a destra che a sinistra. A questo punto passare le dita della mano sotto la spina dorsale e cominciare a strapparla prima dalla parte della testa e poi, con più forza, da quella della coda. Se necessario tagliare la testa (specie se si vuole impanare il pesce ben piatto).



SPELLARE L'ANGUILLA

Anguille piccole (dello spessore di un dito) non bisogna spellarle. Per togliere il viscidume che le ricopre è sufficiente strofinarle accuratamente con un panno cosparso di sale.

Le **anguille più grandi**, invece, sono rivestite da una pelle coriacea che deve essere tolta. Con un coltello molto affilato si pratica un'incisione

circolare nella pelle appena sotto le pinne branchiali dell'anguilla.

Con le dita o con lo spelucchino si comincia a staccare la pelle lungo l'incisione finché non se ne sia rovesciato un lembo da poter afferrare con le mani.

Tirandola dall'alto verso il basso, la pelle si rivolterà come un guanto.

L'anguilla così spellata deve poi essere eviscerata, lavata, asciugata ed eventualmente tagliata a pezzetti di 5-6 cm.

PULIRE I CROSTACEI

Innanzitutto immergerli in acqua bollente. Poi pulire la corazza: togliere le zampe, aprire il dorso e togliere delicatamente la polpa, asportando poi il sacchetto di sabbia ed il filo intestinale.



Valori nutrizionali

Tabella 1 - Parametri di digeribilità

ALIMENTI	Parte edibile (%)	Acqua (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Carboidrati (g)
Anguilla (marinata)	88	59,9	14,8	21,9	0,6
Anguilla (di fiume)	71	61,5	11,8	23,7	0,1
Coregone	69	75,3	19,0	6,5	0,1
Capitone	65	62,0	13,0	21,5	0,5
Pesce gatto	60	79,8	15,5	3,3	0,2
Luccio	56	79,0	18,7	0,6	0,1
Carpa	50	72,4	18,9	7,1	
Tinca	55	78,5	17,9	0,5	0,9
Trota	55	80,5	14,7	3,0	
Trota (surgelata)	55	77,2	17,8	2,3	
Storione		72,5	19,2	7,6	
Anguilla (allevamento, filetti)	100	55,6	14,2	28,9	0,5
Trota iridea (allevamento, filetti)	100	74,3	20,3	4,1	

Tabella 2 - Acidi grassi polinsaturi (serie Omega 3)

Composizione in acidi grassi	Anguilla (allevamento)	Coregone	Storione	Trota iridea (allevamento)	
<i>g/100g di parte edibile</i>					
Lipidi totali (%)	28,9	6,5	7,6	4,1	
Saturi totali (%)	C14:0	1,43	0,16	0,25	0,15
	C16:0	4,50	0,78	1,36	0,68
	C18:0	0,86	0,17	0,14	0,22
	C20:0		0,01		
	6,79	1,16	1,78	1,05	
Monoinsaturi totali (%)	C14:1	0,18		0,01	
	C16:1	2,26	0,36	0,49	0,28
	C18:1	7,46	0,18	1,96	0,90
	C20:1	1,61	0,01	0,45	0,23
	C22:1	0,31		0,24	0,15
	11,82	1,40	3,16	1,58	
Polinsaturi totali (%)	C18:2	1,64	0,15	0,21	0,28
	C18:3	0,08	0,16	0,06	0,05
	C20:4	0,83	0,05	0,05	0,02
	C20:5	1,30	0,50	0,39	0,14
	C22:6	2,26	0,47	0,63	0,40
	7,31	1,98	1,54	1,06	
Rapporto Polinsaturi/Saturi	1,1	1,7	0,9	1	

Tabella 3 - Minerali

ALIMENTI	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Ferro (mg)	Calcio (mg)	Fosforo (mg)
Anguilla (di fiume)	65	217	1	31	218
Anguilla (allevamento, filetti)				20	480
Carpa	50	286	1	34	220
Coregone		400	0,9	89	263
Luccio	63	250	1,1	20	220
Pesce gatto	63	380	3,7	5	130
Storione	44	330	0,5	18	239
Tinca	80	245	1	31	218
Trota	40	465	2	14	220
Trota iridea (allevamento, filetti)	61	319	2	50	279

Tabella 4 - Vitamine

ALIMENTI	Vit. A retinolo eq. (µg)	Vit C (mg)	Vit E (mg)
Anguilla (di fiume)			
Anguilla (allevamento, filetti)	1200	2	0,82
Carpa	44	1	
Coregone	96		
Luccio	6	tr	
Tinca	18	tr	
Trota	tr	tr	

e produzione lombarda

Tabella 5 – Categorie di freschezze (Reg CEE n. 2406/96)

	Extra (freschissimo)	A (fresco)	B (sufficientemente fresco)	Non ammesso
Pelle (colorazione)	Viva e lucente	Viva, ma priva lucentezza	Spenta con parti decolorate	Spenta e facile perdita delle squame
Muco cutaneo	Trasparente	Leggermente lattiginoso	Lattiginoso	Giallognolo
Occhio	Convesso con cornea trasparente e pupilla nera brillante	Leggermente infossato con cornea lievemente opalescente e pupilla nera non brillante	Piatto con cornea opalescente e pupilla opaca	Concavo con cornea lattiginosa e pupilla grigia
Branchie	Assenza di muco e colorazione rosso brillante	Presenza di muco trasparente e lieve perdita di colore	Muco opaco e colorazione rosso scuro	Muco lattiginoso e colorazione giallognola
Peritoneo	Colore brillante, aderisce bene alla carne	Colore lievemente opaco con alcune zone ben staccate dalla carne	Colore opaco, si stacca facilmente dalla carne	Non è attaccato alla carne
Odore	Caratteristico dell'ambiente in cui vive l'animale	Neutro	Lievemente acre	Acre*
Muscolatura	Elastica e soda	Lieve perdita di elasticità	Leggermente molle	Molle

Note:

*il cattivo odore deriva dalla degradazione delle proteine (es. derivato dell'amminoacido lisina, la piperidina), delle sostanze azotate, del lattato e dei grassi.

Tabella 6 – Principali pesci allevati in Lombardia

Specie	Quantità allevata in Italia (ton)*	Percentuale allevata in Lombardia
Anguilla	1.550	60 %
Salmonidi (trota, salmerino, etc.)	39.500	20 %
Acipenseridi (storione)	1.200	85 %

Glossario

-  **AOLE DI LAGO:**
piccolo pesce di lago, anche chiamato alborella
-  **BRASARE:**
cuocere gli alimenti in sughi o brodo, lentamente e sotto coperchio
-  **BRUNOISE:**
verdure tagliate a dadini di piccola dimensione
-  **COPPAPASTA:**
attrezzo usato per tagliare la pasta o la sfoglia dei ravioli
-  **CUTTER:**
frullatore a lama
-  **DISLISCARE:**
privare i pesci dalla loro lisca
-  **FONDI:**
(es. bruno, di pesce, di selvaggina) Ottenuti mediante cottura al forno di ossi, lische di pesce, carni, e verdure, con aggiunta di acqua
-  **FUMETTO DI PESCE:**
condimento ottenuto dalla bollitura delle lische di pesce, con l'aggiunta di verdure (carote, sedano, cipolle, prezzemolo) e vino bianco. Bollire per 20 minuti
-  **JULIENNE:**
verdure tagliate a strisciole o nastri sottili
-  **LOSANGE:**
modo di tagliare il pesce, ottenuto mediante un taglio leggermente inclinato

-
- **MANTECARE:**
unire del burro e del formaggio ad un risotto, mescolandolo, per renderlo più cremoso
 - **MARINARE:**
mettere carni e pesce a bagno nel vino, bianco o rosso, con l'aggiunta di aromi (prezzemolo, sedano, alloro, timo). La marinata è possibile anche utilizzando il succo di agrumi
 - **MIXER:**
frullatore elettrico ad immersione
 - **PARARE:**
*levare le parti superflue; (grasso e ritagli da un pezzo di carne);
dare ad un elemento/ingrediente una forma desiderata*
 - **SAUTEUSE:**
casseruola conica, recipiente di forma tronco-conica, con un raggio di raccordo sul fondo, munito di un lungo manico
 - **SBIANCHIRE:**
portare un ingrediente ad ebollizione e successivamente raffreddarlo velocemente; solitamente usato per verdure (verze, coste, altro).
 - **SFILETTARE:**
estrarre i filetti; solitamente riferito alla sfilettatura del pesce
 - **SFUMARE:**
bagnare con un liquido (vino, brodo o altro) un alimento molto caldo che, per effetto del calore, tenderà ad evaporare quasi subito
-

Indice

ANTIPASTI

Anguilla in carpione	12
Rotolo di trota salmonata	14
Missoltino con rughetta	16
Alborelle del lago Maggiore	18
Caviale	20
Terrina di lavarello	22
Bissetta in carpione	23
Insalatina lariana	24
Aole in consa	25
Luccio in salsa gardesana	26
Antipasto di trota	27

PRIMI

Raviolo del grande fiume	30
Tagliatelle al ragu di lago	32
Zuppetta di pesce di lago	34
Ravioloni al luccio-perca	36
Tagliatelle allo storione	38
Risotto lariano al pesce persico	40
Risotto varesino al pesce persico	41
Risotto allo storione	42
Tagliolini allo storione	43

SECONDI

Anguilla alla lariana	46
Storione in carpaccio	48
Filettino di storione	50
Nobili del Padre Po	52
Luccio in salsa mantovana	54
Spiedino di lavarello alla salvia	56
Involchini di lavarello alle verdure	58
Storione al marsala	60
Filetto di pesce persico all'aceto di lamponi	61
Anguilla arrosto	62
Anguilla in umido	63

CONSIGLI e INFORMAZIONI

Pulire il pesce	67
Valori nutrizionali del pesce	68
Informazioni sull'acquacoltura lombarda	69
Glossario	70