

sale&pepe

Pesce di lago e di fiume, alla riscossa!

Ingiustamente sottovalutato e considerato poco pregiato, il pesce che vive nelle acque dolci è quasi scomparso dalle nostre tavole. Ma ora, in nome della biodiversità e del chilometro zero, per coregone e anguilla, tinca e agone è arrivato il momento della rivincita. Guidata dagli chef che hanno introdotto questi pesci "poveri" nei loro menu.

[Tweet](#) [G+](#) [Salva](#) [Condividi 1](#) [Print](#)



Avete presente quello che è successo ai grani antichi? Fino a pochi anni fa se li filavano in pochi e i più li consideravano coltivazioni del **passato**, con un presente poco **appealing** e un futuro incerto. Invece, i grani antichi sono diventati l'emblema di una filiera più sostenibile, di una **produzione più biodivera** e di un'alimentazione più sana. Ma allora perché non applicare questo modello anche ai **pesci di lago e di fiume**, un mondo di specie ittiche poco apprezzate dagli italiani ma meritevole di essere valorizzato? Detto fatto, sono stati i **cuochi** i primi a muoversi e a reintrodurre nei loro menu le ricette a base di pesce persico e coregone, luccio e tinca, trota e anguilla. Ha iniziato **Leandro Luppi**, chef del ristorante Vecchia Malcesine, che promuove da anni la manifestazione **Fish & Chef** con un cui un gruppo di grandi nomi della cucina internazionale interpreta i prodotti di eccellenza del lago

di Garda. Poi c'è **Marco Sacco**, chef due stelle Michelin del Piccolo Lago di Mergozzo, promotore del **"Movimento gente di lago"** che dal nord del Piemonte vuole

coinvolgere tutti i grandi laghi europei per salvare la cultura del pesce di lago e restituirgli la dignità che merita, promuovendone allevamenti non intensivi nei bacini d'acqua dolce di cui è ricca l'Italia. Il prossimo appuntamento per "immergersi" nella gastronomia lacustre, scoprirne saperi e sapori, è **"Gente di Lago e di Fiume"**, una vivace kermesse in programma nei giorni 7 e 8 **ottobre 2018** nella suggestiva cornice dell'**Isola dei Pescatori** (la più piccola delle isole Borromee) sul lago Maggiore. Pesce di lago in inedita versione **street food**, lezioni di cucina, incontri **con chef** (anche stellati), **workshop** e **laboratori** di approfondimento per conoscere le specie ittiche e le proprietà nutrizionali del pesce d'acqua dolce. I **bambini** potranno vivere l'emozione di **ripopolare** il lago partecipando alla semina dimostrativa degli **avannotti** e ascoltare le storie dei pescatori narrate nel **Museo della Pesca**.

LEGGI ANCHE



PESCE: LA QUALITÀ SI TROVA IN ETICHETTA



PESCE GRIGLIATO. STRATEGIE DI COTTURA



PESCE: 8 FALSI MITI DA SFATARE

Come cucinarli

A penalizzare il pesce d'acqua dolce sono le carni grasse, spesso stoppose e dal gusto tendente al **fangoso**. Tre fattori tutti da ripensare: da un lato perché si sa con certezza che i **grassi** del pesce sono **"buoni"** per la salute e dall'altro perché basta saperli cucinare per rendere questi pesci delicati e raffinati. L'importante è ricorrere a cotture poco aggressive: il pesce d'acqua dolce va fatto al **vapore**, planciato velocemente o usato per fare **polpettine** fritte dal cuore morbido. Altrettanto efficaci sono gli abbinamenti giusti: accostato con verdure a foglia tenera, erbe aromatiche delicate e piccoli **frutti rossi**, il pesce di lago diventa un piatto gourmet inaspettato.

Trota a parte, quanti ne conosci?

Fiumi e laghi custodiscono oltre un **centinaio** di specie ittiche, alcune ben note e reperibili abbastanza facilmente in pescheria, altre meno conosciute e diffuse solo localmente. Sicuramente tutti conoscono le **trote**, che vengono pescate e allevate in diverse parti d'Italia, dal Trentino (dove le trote e il salmerino hanno ottenuto la Igp) alla Garfagnana al Lazio. Questo pesce è una garanzia di **salubrità**, perché vive solo in acque limpide e pulite, e poi ha un alto valore nutrizionale, perché è ricco di proteine e povero di grassi, e quindi è facilmente digeribile. Le più diffuse sono la trota **iridea**, dalle carni delicate, e quella **salmonata**, particolarmente raffinata, con carni rosate ottenute alimentandola con farine di crostacei. Essendo quasi sempre di allevamento, la trota si trova in vendita **tutto l'anno**. In cucina non occorre squamarla e si può cucinare in tanti modi, preferendo condimenti a base di pomodoro e di olio.

Spesa di stagione

Come il pesce di mare, anche quello di acqua dolce ha le sue stagioni. Questa è la stagione dell'**agone** che appartiene alla stessa famiglia della sardina e che, come il suo *alter ego* di mare, è un pesce abbastanza grasso, dalle carni saporite ma anche piene di lisce, da friggere o fare alla griglia. Dicembre, invece, non è il mese migliore per comprare il **coregone** (detto anche lavarello) perché, essendo in fase di riproduzione, è più fibroso e stopposo. In estate, invece, le sue carni bianche e prive di spine sono più morbide e delicate, ottime da cucinare alla griglia o al cartoccio e da abbinare con i funghi. Tutto da provare il **lucio**, un predatore vorace che può raggiungere grandi dimensioni, e che ha carni bianche e gustose ma anche molto compatte e asciutte. Lo si cucina fritto a pezzetti o sotto forma di farce e sformati. Per "ammorbidirle" basta servirlo accompagnato con salse cremose. Quanto alla **tinca** e alla **carpa**, vivono nei fondali limosi e la loro carne risente un po' del gusto di fango; sono ideali da cucinare in umido, arrosto o nei risotti. Gli esemplari più piccoli si cuociono interi, fritti o impanati. Il **pesce persico** ha carni particolarmente pregiate, delicate ma saporite. Ma in commercio si trova facilmente il persico africano che è meno pregiato e più economico di quello nostrano. Il vero pesce persico ha filetti piccoli e sottili e di colore bianco rosato, mentre i filetti del "sosia" africano sono rosa carico, di grandi dimensioni e spessi.

Grassi ma buoni

Emblema del pesce d'acqua dolce tradizionale italiano, l'**anguilla** ha carni grasse, tenere e gustose che diventano anche più digeribili se private della pelle. Le più pregiate sono quelle catturate mentre discendono i fiumi verso il mare e le più famose sono quelle delle valli di **Comacchio**. Sono ottime in umido o in **carpione**; le più grandi (i cosiddetti capitoni) sono molto gustosi alla griglia mentre le più piccole (considerate più pregiate perché più magre e più tenere) sono perfette fritte. Lungo il Po è considerato tipico anche il **pesce gatto** che però ha una storia recente, poiché è stato introdotto in Italia dall'America solo alla fine dell'**Ottocento**. Le sue carni sono grasse, molto tenere e gustose, ideali da cucinare in umido, fritte o in risotto, ma possono prendere un sapore di fango se il pesce gatto è vissuto in acque stagnanti. Per questo è preferibile scegliere quello d'**allevamento**. Squisito e a rischio estinzione (i pochi esemplari pescati vengono assorbiti dal mercato locale, mentre l'allevamento è agli inizi) è il **carpione**, considerato il pesce più pregiato del **Lago di Garda**. Mitizzato da scrittori e poeti, piatto d'onore alla corte dei Gonzaga e dono prezioso della Serenissima, appartiene alla famiglia dei **salmoni** e ha carni di una soavità burrosa. Da assaggiare.

<https://www.salepepe.it/news/consigli-pratici/pesce-lago-fiume-alla-riscossa/>