

Parte domani e si conclude domenica prossima la settima tappa di "Formia da gustare"

# Ecco il pesce azzurro

Prossimo appuntamento, con gli ortaggi e le verdure del territorio, a settembre dall'8 al 14

Roberto Campagna

**P**er una settimana i ristoranti formiani si colorano... d'azzurro. Da domani fino a domenica sarà il pesce azzurro a farla da padrone negli undici locali (Alla vecchia Fontana, Il Gatto & la Volpe, La Villetta, Veneziano, Chinappi, Il Poggio, Roncesare,

Sono 11 i locali dove si terranno pranzi a base di pesce

Vindicio Beach, Grand Hotel Fagiano Palace, Il Tartufo e Sirio) che aderiscono alla rassegna enogastronomia "Formia da gustare". Pesce azzurro che, oltre ai modi tradizionali, verrà cucinato con nuove ricette e sarà l'ingrediente principe anche di piatti sperimentali. Tutto ciò per dimostrare che anche con queste specie di pesce, considerate "povere", si può fare vincere la sfida dello sviluppo economico locale rilanciando le pietanze territoriali e contemporaneamente fare alta cucina. E proprio quello di contribuire alla crescita del turismo enogastronomico della città è l'obiettivo di questa rassegna, diventata nel giro di cinque anni una delle più seguite della provincia. Quando si parla di pesce azzurro, in genere si pensa solo alle alici e alle sardine, invece sono diverse le specie che vengono definite così. Ecco: aguglia, alac-



IL FASCINO DI FORMIA E' TUTTO DA GUSTARE



## Perché consumarlo

Il pesce azzurro si pesca in tutti i mari italiani. Ecco perché si trova tutto l'anno e costa poco. Negli ultimi tempi, medici e nutrizionisti hanno evidenziato l'importanza del consumo di questo alimento in alternativa ad altri cibi proteici come i formaggi, le uova e la carne. Da un punto di vista nutrizionale il pesce azzurro presenta un apporto di proteine di elevata qualità ed una particolare composizione dei grassi. Nel passato il pesce azzurro non ha potuto vantare amicizie altolocate.

SI GUSTERANNO PESCI ORMAI DIMENTICATI, SPECIE CHE SI TROVANO ANCORA NELLE ACQUE DEL GOLFO DI GAETA: RICCIOLA, SGOMBRO, SPRATTO, SURO, CICERELLO, SCIABOLA, COSTARDELLA.

cia, ricciola, sgombrò, spratto, suro, cicerello, costardella, lampuga, lanzardo, sciabola e pesce spada. Insomma, si tratta perlopiù di pesci "dimenticati". Pesci che non solo a Formia, ma in tutto il Golfo di Gaeta e nelle altre città delle coste pontine, vengono abitualmente consu-



mati e proposti anche dai ristoranti del posto. Pesci che vengono generalmente cucinati in modo molto semplice: con pomodoro, aglio, prezzemolo ed olio extravergine. Le alicie e le acciughe, invece, oltre che al forno con pomodoro e basilico, vengono fritte: dopo averle sfilettate, ossia pulite della lisca, vengono passate alla farina e cotte in abbondante olio bollente. Vengono servite fredde per farle assaporare meglio. A Gaeta, in particolare, le alicie vengono da sempre conservate sottosale nella "guglietta", tipico recipiente di coccio smaltato bianco e con tappo di legno. Per questo motivo, hanno mantenuto nel tempo sempre lo stesso sapore. Le antiche osterie di Gaeta le offrivano, pulite e condite con aglio, olio e peperoncino, ai clienti per invogliarli a bere più vino. C'è anche qualche ristorante che utilizza nella preparazione di alcuni ricette.

## La salsa degli antichi romani

Il garum era la salsa a base di pesce azzurro che usavano preparare gli antichi romani. La preparavano con gli sgombri, le sardine e le acciughe. L'uso del pesce azzurro nelle salse è continuato nei secoli a venire, con un ruolo di primo piano nell'alimentazione delle popolazioni costiere. Dal '700, grazie alla diffusione della tecnica di conservazione sott'olio, entrò a pieno titolo anche sulle tavole dell'entroterra. Nel passato il pesce azzurro non ha potuto vantare amicizie altolocate. In effetti era il cibo quotidiano dei pescatori, una delle comunità più povere. Oggi fortunatamente è considerato una grande risorsa alimentare e gastronomica. Esiste un patrimonio vastissimo di ricette regionali a base di pesce azzurro.