

SAPORI E PROFUMI DI MARE

Ricette con i Molluschi
Seppie, polpi e calamari




1



RECIPES WITH CLAMS
CUTTLEFISH, OCTOPUS AND SQUID

Flavors and scents of the sea




*Sapori e profumi di mare,
ricette con i molluschi:
Seppie, polpi e calamari*

*Flavors and scents of the
sea, recipes with clams:
Cuttlefish, octopus and
squids*

“The Grandparents Workgroup”
members of the Team of the
International Teaching Malacology Project

version 1.0

pagina 1



Premessa – Premise

Abbiamo pensato che tra i materiali didattici dovesse entrare a pieno titolo anche l'alimentazione con i molluschi. E' noto che l'uomo primitivo trovava facilmente il suo sostentamento nei molluschi in quanto animali non dotati di capacità di fuga o di difesa. I bambini erano probabilmente i "raccoltori" e i "trasportatori" di questa importante fonte di grassi e proteine. Nel libro delle "Curiosità" viene descritto questo argomento nella scheda 006 che potete trovare nella prossima pagina.

Riteniamo essenziale "educare i bambini" a questo tipo di cibo che riteniamo possa diventare di grandissima importanza nel prossimo futuro. Per questo nel quarto volume inseriremo ricette adatte ai gusti dei più piccoli, ma anche argomenti correlati all'alimentazione con i molluschi. Le prime informazioni ci dicono che le lumache possono essere allevate con grandi risultati, con tecniche semplici e costi molto bassi. Oggi si allevano alcune specie di bivalvi marini e di acqua dolce ed esclusivamente gasteropodi terrestri. La sfida "educativa" di questo argomento sarà quella di ampliare studi, ricerche e metodologie per affrontare la grande sfida che questo secolo dovrà affrontare per una "sufficiente alimentazione di tutte le popolazioni del nostro pianeta Terra".

Nella prima edizione 1.0 mostreremo solo le copertine dei lavori che saranno implementati nel tempo con la collaborazione di tutti i membri del Progetto.

La collana è stata così organizzata:

- vol. 1 – ricette con Cefalopodi
- vol. 2 – ricette con Bivalvi
- vol. 3 – ricette con Gasteropodi terrestri e marini
- vol. 4 – ricette per bambini

We thought of teaching materials were to become a full member even food with shellfish. E 'it is known that primitive man was easily his livelihood in shellfish as animals that do not have ability to escape or defense. The children were probably the "gatherers" and "conveyors" of this important source of fat and protein. In the book of "Curiosity" discusses this topic tab 006 that you can find on the next page.

We consider it essential "to educate children" in this type of food that we believe will be of great importance in the near future. For this fourth volume we insert recipes to suit the tastes of children, but also topics related to food with shellfish. The first information we are told that the snails can be reared with great results, with simple techniques and very low costs. Today they breed some species of marine and freshwater bivalves and exclusively terrestrial gastropods. The challenge "educational" this subject will be to expand studies, research and methodologies to address the major challenge that will face this century for a "sufficient supply of all the peoples of our planet Earth."

In the first edition 1.0 show only the covers of works to be implemented in time with the cooperation of all members of the Project.

The series has been organized as follows:

- vol. 1 - recipes with Cephalopods
- vol. 2 - recipes with Bivalves
- vol. 3 - recipes with terrestrial and marine Gastropods
- vol. 4 - recipes for kids

Cibo Preistorico - Prehistoric food

Nel nostro immaginario comune vediamo l'*Homo sapiens sapiens* che caccia impavidamente per procurare cibo alla sua tribù mentre la donna accudisce i figli e cura la casa. In effetti è molto probabile che la maggior parte del cibo fosse procacciato dai bambini. Di età compresa tra i 2 anni e non più di 7 erano i "raccoglitori" che assaggiavano le bacche, a rischio della loro vita, e procuravano la maggior parte delle proteine necessarie alla sopravvivenza. Mi piace immaginarli mentre "giocano", in un mondo decisamente molto ostile, facendo correre le loro lumache fino ad un ipotetico traguardo. Un grosso mollusco terrestre può pesare anche 100-200 gr e molto di più alcuni di quelli marini. Prede facili e abbondanti che non occorre rincorrere con sassi, bastoni, lance o frecce, dopo lunghi appostamenti da parte dei "guerrieri". Inoltre ai bambini spettava il trasporto, almeno nel periodo del nomadismo, di fagottelli di lumache molto nutrienti e appetitose.

In our imaginary we see *Homo sapiens* who fearlessly hunt to provide food to his tribe and the woman takes care of the children and the care of home. In fact it is very likely that most of the food was procured by children. Aged 2 years and no more than 7 they were the "pickers" who tasted the berries at the risk of their lives, and provided the major part of the proteins needed for survival. I like to imagine them "playing" in a decidedly hostile world, running their snails up to a hypothetical goal. A large landsnail mollusk can weigh a few pounds and a few more the marine species. Easy prey abundance and that there was no need to chase with stones, sticks, spears or arrows, long after stalking by "warriors". In addition to their incumbent transport, at least in the period of nomadism, with a bag of snails very nutritious and appetizing.



Calamaretti e radicchio

Difficoltà: media

Tempo di preparazione:

Tempo di cottura: 12/20 minuti

Ingredienti: per 4 persone

400 g di calamaretti puliti –
200 g di radicchio rosso
60 g di mollica di pane –
2 cucchiaini di brodo vegetale
1 spicchio d'aglio tritato –
1 mazzetto di prezzemolo tritato
3 cucchiaini di olio d'oliva extravergine –
sale e pepe

Preparazione :

Mondate e lavate il radicchio, asciugatelo e dividetelo a metà per il senso della lunghezza. Ammorbidite la mollica nel brodo.

In una padella rosolate il radicchio rosso in due cucchiaini di olio d'oliva, quindi riducetelo a listarelle e mescolatelo in una ciotola con i tentacoli dei calamaretti tritati, la mollica strizzata e sbriciolata, il trito d'aglio e prezzemolo, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Riempite i calamaretti con il composto preparato, chiudendoli accuratamente con uno stecchino; cuoceteli a fuoco bassissimo e in un recipiente, (va bene anche la padella dove avete già fatto appassire il radicchio mettendo, se necessario, anche l'olio rimasto e copriteli. Girateli di tanto in tanto e dopo 12-20 minuti (a secondo quanto sono grandi i calamaretti), trasferiteli sui piatti e serviteli decorando con delle listarelle di radicchio crudo e qualche gheriglio di noce.

Calamari al forno



prima della cottura



dopo cottura

Difficoltà: media

Tempo di Preparazione: ½ ora

Tempo di cottura: 20 minuti a fuoco moderato (non superare questo tempo altrimenti diventano duri)

Ingredienti: per 4 persone

6 calamari
200 gr di pane grattato
20 gr di capperi dissalati
1 aglio, peperoncino in polvere,
prezzemolo, sale, olio extra vergine
½ bicchiere di vino bianco
stuzzicadenti

Preparazione :

pulire i calamari tenendo i tentacoli da parte; in una ciotola mettere il pane grattato, peperoncino, sale (poco), prezzemolo, capperi, ed i tentacoli tagliati finemente, i rimanenti serviranno per la decorazione. irrorare con l'olio ed amalgamare il tutto fino ad ottenere un composto morbido ma consistente. riempire moderatamente le sacche dei calamari con il composto e chiuderli con gli stuzzicadenti. in una teglia foderata con carta da forno adattate i calamari coprendoli con il rimanente composto. condire con l'olio e versate il vino nella teglia facendo attenzione di non versarlo sui calamari.

Polenta con i frutti di mare



Difficoltà: media

Tempo di Preparazione:
20 minuti

Tempo di Cottura: 50 minuti

Ingredienti:

300 gr di moscardini
200 gr di cozze
200 gr di vongole
300 gr di gamberetti
2-3 di pomodori pelati
50 ml di brodo vegetale
80 ml di vino bianco
1 cipolla piccola
1 spicchio di aglio
1 ciuffo di prezzemolo
q.b. di olio (d'oliva)
1 pizzico di peperoncino
q.b. di sale

Preparazione :

Mettere le cozze, le vongole e i gamberetti in una pentola con un filo d'acqua ed un filo d'olio di oliva. Far cuocere a fuoco basso fin quando i molluschi non si saranno aperti.

Togliere dal fuoco, eliminare i gusci delle cozze e delle

vongole e sbucciare i gamberetti. Nel frattempo pulire i moscardini e procedere alla loro cottura unendoli alla cipolla e l'aglio tritati e fatti appassire in un tegame con il brodo vegetale. Far cuocere i moscardini 5 minuti, quindi irrorarli con il vino bianco. Non appena il vino si sarà evaporato aggiungere i pomodori tagliati a pezzetti. Unire un pizzico di sale ed una punta di peperoncino e lasciar cuocere per 35 minuti a fuoco basso. A fine cottura unire le cozze, le vongole, i gamberetti ed il prezzemolo tritato. Amalgamare bene per far insaporire il tutto. e versarlo sul piatto dove è stata servita la polenta bella calda

Zuppa di pesce con molluschi, crostacei e frutti di mare.



Difficoltà: media	
Tempo di Preparazione:	Tempo di Cottura:
Ingredienti: per 2 persone 500 grammi di pomodorini un moscardino un polipo grande 4 seppioline 10 gamberi 100 grammi di vongole sgusciate 150 grammi di cozze sgusciate un cipollotto grande tagliato a rondelle due cucchiari di prezzemolo tritato olio di oliva fettine di pane abbrustolito.	Preparazione Pulire e lavare i molluschi; tagliare con le forbici il polpo e il moscardino, dividere i tentacoli. Le seppioline e i gamberi vanno cucinati interi. Mettere in un tegame capiente: olio d'oliva, cipollotto e fare appassire a fuoco basso. Unire i pomodorini facendoli scaldare per qualche minuto, quindi aggiungere il prezzemolo tritato. Dopo un po' cominciare ad aggiungere in pesce con gradualità partendo da quello che ha bisogno di una cottura più lunga (prima polpo, moscardino, poi le seppioline, i gamberi e infine cozze e vongole. Per ogni tipo di pesce che si aggiunge far cuocere per almeno dieci minuti ciascuno. La cottura va fatta a fuoco basso e con pentola coperta. Ogni tanto amalgamare. A cottura ultimata mettere nei piatti alcune fettine di pane abbrustolite e versarci sopra la zuppa.

