

SAPORI E PROFUMI DI MARE

Ricette con i Molluschi

Cozze, Telline e Vongole




2



RECIPES WITH CLAMS
MUSSELS, CLAMS AND VONGOLE

Flavors and scents of the sea




*Sapori e profumi di mare,
ricette con i molluschi:
Cozze, telline e vongole*

*Flavors and scents of the
sea, recipes with clams:
Mussels, clams and vongole*

“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.



Zuppa di Arselle

Difficoltà: media

Tempo di Preparazione:

Ingredienti:

kg 2 di arselle
g 600 pomodori pelati (o polpa pomodori freschi)
1 grossa manciata di prezzemolo
3 spicchi d'aglio
8 fettine pane casereccio
4 cucchiaini olio E.V.O.
sale, pepe (e per chi piace peperoncino rosso)

Tempo di Cottura:

Preparazione :

Pulire bene le arselle, lavarle ripetutamente in acqua corrente, scolarle e lasciarle sgocciolare. Far soffriggere in una larga casseruola di coccio gli spicchi d'aglio schiacciati con l'olio fino a quando saranno diventati belli dorati, quasi scuri. Versare nel tegame i pomodori pelati schiacciati o tritati, aggiungere il sale e un pizzico di pepe macinato al momento e far cuocere il sughetto mescolando ogni tanto (con un mestolo di legno) per una decina di minuti. Quando il sugo sarà un po' ristretto, unire le arselle e cuocere a fiamma viva fino all'apertura delle valve. Un paio di minuti prima di toglierle dal fuoco spolverizzare con il prezzemolo tritato. Tostare leggermente le fette di pane, tagliatele in triangoli e adagiatele su un piatto fondo e coprite con le arselle ed il loro sugo denso.

Cozze alla Tarantina

Difficoltà: facile

Tempo di Preparazione: 1 ora

Tempo di Cottura:

Ingredienti:

1,5 kg di cozze
1 bicchiere di vino bianco secco
½ bicchiere scarso olio oliva
2 spicchi aglio
Un pezzo di cipolla
1 cucchiaio prezzemolo tritato
4 fette pane raffermo
Sale e pepe nero (possibilmente macinato fresco)

Preparazione :

- 1) Raschiare e spazzolare le cozze, lavarle più volte in acqua fredda.
- 2) In una casseruola, possibilmente di terracotta, rosolare in olio la cipolla tritata finemente e uno spicchio di aglio spellato e schiacciato; eliminare l'aglio appena diventa biondo.
- 3) Aggiungere prezzemolo tritato e pepe nero, bagnare con vino e lasciare evaporare, aggiungere le cozze e cuocere a fuoco vivo, scuotendo spesso la casseruola in modo da farle aprire tutte.
- 4) Abbrustolire sulla piastra le fette di pane, tagliarle a metà, strofinarle con lo spicchio di aglio e disporle nelle fondine.
- 5) Ricoprire il pane con le cozze e con la loro acqua di cottura, filtrata.

Volendo, si possono sostituire le cozze con le ostriche.

Spaghetti cozze e parmigiano

Difficoltà: media

Tempo di Preparazione: 20 minuti

Ingredienti: per 4 persone

spaghetti gr.400,
cozze kg.1,
parmigiano gr 100,
15 pomodorini,
olio extravergine di oliva,
sale e pepe.

Tempo di Cottura: 20 minuti

Preparazione :

Lavate le cozze raschiandole, disponetele in un tegame con l'olio, coprite e cuocete finchè le valve non si aprono, quindi eliminatele, recuperate il frutto e filtrate il liquido di cottura.

In una padella con l'olio rosolate i pomodorini fatti a pezzi, unite le cozze ed un mestolo del liquido di cottura, salate, pepate e lasciate insaporire.

Cuocete gli spaghetti in acqua salata, scolateli e amalgamatele al condimento approntato e serviteli in tavola nel piatto da portata con il parmigiano ridotto a scaglie.

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:

Ingredienti: per 2 persone
500 grammi di pomodorini
un moscardino
un polipo grande
4 sepioline
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.

Tempo di Cottura:

Preparazione

Pulire e lavare i molluschi; tagliare con le forbici il polpo e il moscardino, dividere i tentacoli. Le sepioline 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 sepioline, 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.

Riso Venere con Sedano e Frutti di Mare

Difficoltà: media

Tempo di Preparazione:

Tempo di Cottura:

Ingredienti:

Ingredienti: g 250 riso
venere
kg 2 frutti di mare misti
2 scalogni
4 spicchi d'aglio
1 mazzetto di prezzemolo
1 cuore di sedano
olio extra vergine di oliva
1 bicchiere di vino
1 limone
pepe e sale

Preparazione

Preparazione: Pulire i frutti di mare e farli aprire a fuoco vivo con un trito di aglio e prezzemolo, abbondante pepe, vino bianco e spicchi di limone. Quando sono ben aperti, sgusciarne la metà, filtrare il liquido di cottura e conservare il resto con il guscio. Tritare gli scalogni e farli rosolare nell'olio continuando la cottura con l'acqua dei frutti di mare finché saranno morbidissimi. Tostare il riso nel sugo degli scalogni ed iniziare la cottura aggiungendo quando occorre l'acqua dei frutti di mare ed il restante vino.

Quando il riso sarà quasi cotto aggiungere il sedano tagliato a listarelle sottili e tutti i frutti di mare.

Vongole con Cereali al Profumo di Mare

Difficoltà: media

Tempo di Preparazione: 1 ora circa

Tempo di Cottura: 30 minuti

Ingredienti: per 4 persone

320 grammi "Riso 3 Cereali"
(riso, farro, orzo)
1 bustina di zafferano,
4 pomodorini pizzutello,
1 cipollotto,
olio extra vergine oliva,
24/30 cozze,
1 broccoletto,
1 cima di rapa,
bottarga di muggine a secondo
del gusto,
sale

Preparazione :

Mettere le cozze in casseruola , coprire, cuocere a fuoco basso. Si apriranno col vapore sprigionato all'interno della casseruola. Metterle da parte e conservare il liquido di cottura che andrà filtrato e al quale si aggiungerà acqua, quanto basti, in modo da ottenere il brodo per la cottura del riso. Sminuzzare i cipollotti e farli soffriggere in olio oliva. Unire il Riso 3 Cereali e far tostare per qualche minuto. Aggiungere il brodo e far cuocere per 12 minuti. Aggiungere un pizzico di sale, il broccoletto sbollentato e i pomodorini tagliati a pezzetti. Terminata la cottura del riso prelevarne una piccola quantità e aggiungervi lo zafferano in polvere. Adagiare il Riso sul piatto, allargandolo in modo da creare un foro al centro dove versare poco riso condito con lo zafferano. Guarnire con le cozze, le foglioline di cima di rapa, i pomodorini freschi e una leggera spolverata di bottarga di muggine grattugiata ai 3 cereali al centro del piatto. Ricetta da concorso ai fornelli di Riso Gallo.