



LA NEWSLETTER DELLE RICETTE TIPICHE MAGGIO = BRODETTO DI PESCE ALLA FANESE



Il brodetto è una **zuppa di pesce rinomata, originaria della cucina tradizionale marinara dell'Adriatico**. Caratterizzato dall'uso di almeno 10 varietà di pesci, tra cui scorfano, gallinella, merluzzo e molluschi, questa pietanza incarna la ricchezza dei frutti del mare.

La storia

E' una delle zuppe di pesce più antiche dell'Adriatico. Nacque come piatto di recupero a bordo delle paranze dei pescatori di Fano: per evitare sprechi, utilizzavano il "pescato povero", ovvero pesci troppo piccoli, con molte spine o rotti nelle reti, non destinati al mercato. anche gli altri ingredienti della ricetta sono poveri e fortemente legati alla tradizione marinara: si tratta, infatti, di materie prime che potevano essere facilmente conservate a bordo delle imbarcazioni, dove non c'erano

frigoriferi, come il concentrato di pomodoro e l'aceto. Il brodetto fanese è un piatto unico: si serve generalmente con il pane casereccio, perché la scarpetta è obbligatoria: il sughetto che rimane nel piatto non è in più, è protagonista tanto quanto il pesce. Nel corso degli anni la ricetta può aver subito delle lievi modifiche, ma sempre nel pieno rispetto della tradizione. Non a caso esiste la Confraternita del Brodetto di Fano, che custodisce religiosamente la ricetta originale. È un piatto talmente antico e famoso da essere il protagonista del Festival Internazionale del Brodetto e della Zuppa di Pesce.



LA RICETTA E GLI INGREDIENTI CHIAVE

INGREDIENTI

per 4 persone

2 kg di pesce pulito (mazzole, rana pescatrice, gattuccio, tracina, razza, bocca in cava, pesce San Pietro, canocchie, seppie, scorfano)

0,25 L di olio EVO

6 cucchiaini di aceto di vino

2 bicchieri di acqua

1 tubetto di concentrato di pomodoro

1/4 di cipolla

1 spicchio di aglio

q.b. sale

q.b. pepe

PROCEDIMENTO

Eviscera e pulisci il pesce, lavandolo accuratamente sotto acqua corrente. Trita la cipolla e lo spicchio d'aglio (se preferisci, puoi lasciarli interi), quindi mettili sul fondo di una casseruola bassa e larga (diametro circa 40 centimetri) con l'olio EVO e fai soffriggere a fuoco dolce per qualche minuto. Aggiungi prima le seppie, poi il concentrato di pomodoro. Sfuma con l'aceto di vino, dopodiché copri con

l'acqua. Prosegui aggiungendo i pesci un po' alla volta, avendo cura di iniziare dai tagli più grossi per finire con quelli più piccoli, tenendo però da parte le canocchie. Aggiusta di sale e di pepe, quindi lascia cuocere per 20 minuti. Aggiungi anche le canocchie e prosegui con altri 5 minuti di cottura. Spegni il fuoco e impiatta a piacere con delle fette di pane bruschettato. Un accorgimento importante è quello di non mescolare intervenendo meccanicamente con un cucchiaino o un leccapentole, ma di limitarsi a scuotere di tanto in tanto la casseruola, così da distribuire i sapori senza che i pesci si sfaldino troppo.

Servire caldo con del pane casereccio

IL BRODETTO FEST A FANO - da non perdere!

Il BrodettoFest è il principale evento enogastronomico dedicato alla cucina marinara e al tipico brodetto alla fanese, nato per celebrare la storica zuppa di pesce dell'Adriatico. Si tiene annualmente a Fano (Pesaro e Urbino) sul lungomare del Lido. La 24ª edizione è in programma dal 30 maggio al 2 giugno 2026 e offre tante degustazioni della ricetta originale preparata dai pescatori, la Gara Nazionale che coinvolge chef italiani alle prese con rivisitazioni del piatto, valutati da una giuria di esperti ed infine non mancherà l'intrattenimento: cooking show, concerti musicali dal vivo, escursioni in barca e laboratori per bambini.

Anche Coldiretti Pesaro in collaborazione con Campagna Amica Pesaro-Urbino parteciperà con laboratori didattici per grandi e bambini sul Cibo Giusto a km0 e un gazebo per divulgare la sana alimentazione.

PILLOLE DI SICUREZZA ALIMENTARE

SINDROME SGOMBROIDE

La **sindrome sgombroide** è una **intossicazione alimentare** causata dalla produzione di **istamina**, composto azotato appartenente alla famiglia delle ammine biogene, che si può ritrovare nei muscoli e tessuti del pesce a partire dalla decarbossilazione batterica dell'aminoacido istidina in caso di

abuso termico o errata refrigerazione. I pesci più coinvolti sono sgombro, tonno, sardine e alici.

I sintomi causati dal consumo di pesce contaminato dalla tossina istamina insorgono 30 minuti dopo il pasto: pur non trattandosi di una allergia con risposta immunologica, bensì di un avvelenamento, ha tra gli effetti orticaria, arrossamento cutaneo transitorio, mal di testa, prurito, tachicardia, nausea, vomito e in rari casi, può essere necessario il ricovero in ospedale.

Inoltre, la tossina non viene degradata dalla cottura o dal congelamento.

È possibile tutelare il consumatore attraverso la prevenzione:

- Va mantenuta sempre la catena del freddo;
- Il pesce va refrigerato rapidamente dopo la pesca o congelato rapidamente;
- Se congelato, scongelare velocemente il pesce e poi mangiandolo subito;
- Non ricongelare mai il pesce scongelato;
- Va evitato il consumo di pesce con odore o sapore anomalo (metallico, pepato, pungente).

E tu lo sapevi?

CSR Marche 2023-2027 intervento SRH04 prog. Id. 76702 che prevede il contributo comunitario



CSR Marche 2023-2027 intervento SRH04 prog. Id. 76702 che prevede il contributo comunitario