



CUCINA IN BLU

RICETTE SOSTENIBILI DAL MONDO

COMPIERE SCELTE MIGLIORI PER NOI E PER IL NOSTRO PIANETA, A PARTIRE DAL CIBO DI CUI CI NUTRIAMO OGNI GIORNO, È UN MODO CONCRETO PER METTERE IN MOTO IL CAMBIAMENTO POSITIVO DI CUI ABBIAMO BISOGNO.

POSSIAMO FARLO INIZIANDO DAI PRODOTTI ITTICI CHE ACQUISTIAMO: SOLO COMPRENDENDO IL LORO IMPATTO SUGLI OCEANI, POSSIAMO CREARE UN

#GRANDEFUTUROBLU

PERCHÉ LE SCELTE CHE FACCIAMO QUI...



... CREANO UN CAMBIAMENTO QUI!

CUCINA IN BLU: IL RICETTARIO

Il pesce sostenibile non è solo buono per il futuro dei nostri oceani, è anche delizioso! Per aiutarti a ottenere il massimo dai prodotti ittici sostenibili che acquisti abbiamo chiesto a 10 Chef di tutto il mondo di condividere una deliziosa ricetta a base di pesce e crostacei sostenibili.

E con le informazioni che trovi nel ricettario sarai pronto a stupire i tuoi ospiti con piatti da chef e stimolanti curiosità sul pesce che porti in tavola!

IL TUO CONTRIBUTO

Scegliendo prodotti ittici con marchio blu MSC, sostieni una pesca sostenibile certificata che si impegna a proteggere le risorse ittiche, gli ecosistemi e il sostentamento delle comunità di pescatori.

Scegli una ricetta tra quelle proposte, cerca prodotti ittici certificati MSC e goditi un delizioso pasto con la consapevolezza di proteggere, allo stesso tempo, la salute dei mari.



LE RICETTE

INTERNAZIONALI E SEMPLICI DA PREPARARE,
PORTANO IN UN VIAGGIO CULINARIO SOSTENIBILE
NEGLI OCEANI DEL MONDO!



10

NASELLO ALLA BASCA CON
AGLIO E SALSA ROMESCO



12

BACCALÀ
ALL'ISLANDESE



14

NASELLO CON GLASSA
CANTONESE



16

FREGOLA SARDA CON
VONGOLE LUPINO E CARCIOFI



18

RISO, ASTICE E ZAFFERANO
ALLA CANADESE



20

FILETTO DI HALIBUT AL VAPORE
CON VINO DI RISO CINESE



22

GAMBERONI E VERDURE
ALL'ORIENTALE



24

PITA CON TONNO DALLE
MALDIVE

LO SAPEVI?

CIRCA IL 10% DELLA POPOLAZIONE
MONDIALE BASA SULL'ATTIVITÀ DI
PESCA IL PROPRIO SOSTENTAMENTO



26

COZZE ALLA NORDICA CON
ERBE E ANETO



28

EGREFINO STUFATO COI
BROCCOLI DAL SUDAFRICA

TI PRESENTIAMO GLI CHEF



MITCH TONKS

ACCLAMATO E PLURIPREMIATO RISTORATORE SPECIALIZZATO IN PRODOTTI ITTICI. SCRITTORE GASTRONOMICO E SOSTENITORE DELLA PESCA SOSTENIBILE. È AMBASCIATORE DI MSC NEL REGNO UNITO DA LUNGA DATA.

NASELLO ALLA BASCA CON AGLIO E SALSA ROMESCO



REBECA HERNÁNDEZ

CHEF E PROPRIETARIA DEL RISTORANTE 'LA BERENJENA' A MADRID, NONCHÉ EX CONCORRENTE DI TOP CHEF SPAIN. REBECA DEFINISCE LA SUA CUCINA INTUITIVA, SEMPLICE, ORIGINALE E MOLTO PERSONALE.

NASELLO CON GLASSA CANTONESE



DAGNY ROS ASMUNSDÓTTIR

CUOCA ISLANDESE E PERSONAGGIO TELEVISIVO. È ANCHE AUTRICE DEI LIBRI DI CUCINA 'EASY ICELAND' E 'EASY NORDIC'.

BACCALÀ ALL'ISLANDESE



MAX MARIOLA

CHEF E VOLTO DI GAMBERO ROSSO CHANNEL, INIZIA LA SUA CARRIERA COME CHEF DOCENTE, POI PASSA ALL'INSEGNAMENTO IN TELEVISIONE, SUL CANALE TELEVISIVO TEMATICO DI RAISAT, GAMBERO ROSSO CHANNEL, DOVE È PROTAGONISTA DI DIVERSI PROGRAMMI.

FREGOLA SARDA CON VONGOLE LUPINO E CARCIOFI



CHARLOTTE LANGLEY

CHEF, DIRETTRICE CULINARIA E CO-FONDATRICE DEL MARCHIO DI PESCE 'SCOUT CANNING', È ORIGINARIA DELL'ISOLA PRINCE EDWARD, CANADA, DOVE HA COLTIVATO UNO STILE DI CUCINA 'MARITIME CHIC' E UN PROFONDO AMORE PER GLI OCEANI.

RISO, ASTICE E ZAFFERANO ALLA CANADESE



OTTO GOH

CHEF ESECUTIVO DEL KERRY HOTEL SHANGHAI, PUDONG, DI SHANGRI-LA HOTEL & RESORT GROUP LIMITED. NATO E CRESCIUTO IN Malesia, HA UNA GRANDE CONOSCENZA DELLA CULTURA CULINARIA E INFONDE NELLE SUE CREAZIONI I SAPORI DEL SUO BACKGROUND GLOBALE.

FILETTO DI HALIBUT AL VAPORE CON VINO DI RISO CINESE



LUCAS GLANVILLE

DIRECTOR OF CULINARY OPERATIONS SINGAPORE & SOUTH EAST ASIA PRESSO HYATT HOTELS CORPORATION. LUCAS HA LAVORATO IN CUCINE PRESTIGIOSE IN TUTTO IL MONDO ED È UN SOSTENITORE DELLA CONSERVAZIONE DEL PIANETA PER LE GENERAZIONI FUTURE.

GAMBERONI E VERDURE ALL'ORIENTALE



JESPER BJÖRKELL

CAPD CHEF, RISTORATORE E MENTORE, HANKO SUSHI E TOTOY FOOD STREET. NINJA DEL PESCE, ESPLOREDITORE DEL CIBO E SECONDO LE SUE STESSIE PAROLE ANCHE SCARSO MARINAIO: JESPER PORTA LA SOSTENIBILITÀ CON SÉ OVUNQUE VADA.

COZZE ALLA NORDICA CON ERBE E ANETO



BART VAN OLPHEN

UNO DEI PIÙ APPASSIONATI SOSTENITORI DELLA PESCA SOSTENIBILE AL MONDO, BART È UNO CHEF, AUTORE E CO-FONDATORE DEL MARCHIO 'FISH TALES'.

PITA CON TONNO DALLE MALDIVE



SIBA MTONGANA

PLURIPREMIATA CUOCA DEL 'FOOD NETWORK CELEBRITY CHEF' E DIRETTORE CULINARIO DI THE SIBACO, CHEF SIBA È UNA STRAORDINARIA GASTRONOMA, AUTRICE, IMPRENDITRICE E LA PRIMA CELEBRITÀ CHEF SUDAFRICANA NOTA A LIVELLO MONDIALE PER IL SUO PROGRAMMA DI CUCINA, SIBA'S TABLE.

EGLEFINO STUFATO COI BROCCOLI DAL SUDAFRICA



CUCINA IN **BLU**



NASELLO ALLA BASCA CON AGLIO E SALSA ROMESCO



CHEF MITCH TONKS

PLURIPREMIATO
RISTORATORE
AMBASCIATORE E SCRITTORE.



TEMPO
20 MIN



DOSI PER
4

UNA RICETTA SALUTARE A BASE DI NASELLO (O ALTRO FILETTO DI PESCE BIANCO COME MERLUZZO E HALIBUT) CON UNA CLASSICA GUARNIZIONE DEL NORD DELLA SPAGNA. DELLO SCRITTORE E RISTORATORE BRITANNICO MITCH TONKS.



È UNO DEI PESCI PIÙ SALUTARI PERCHÉ LA CARNE TENERA È POVERA DI GRASSI E CONTIENE FOSFORO E CALCIO PER UNA SANA CRESCITA DELLE OSSA.

INGREDIENTI

- 1/2 peperoncino piccante tondo essiccato
- 4 filetti di nasello certificati MSC, da circa 180 - 200 g ciascuno, con la pelle
- 100 ml di olio d'oliva
- 4 spicchi d'aglio, affettati finemente
- 20 ml di aceto agrodolce di buona qualità (es. aceto balsamico bianco)
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- sale

Per la salsa Romesco

- 4 peperoncini piccanti tondi essiccati
- 100 g di mandorle intere sbollentate
- 6 spicchi d'aglio sbucciati
- 12 peperoni pequinillo arrostiti
- 1 cucchiaino di paprika dolce
- 1 cucchiaino di paprika affumicata
- 1/4 di cucchiaino di paprika piccante affumicata
- 25 ml di aceto di sherry
- 100 ml di olio d'oliva
- sale

PROCEDURA

1. Preriscalda il forno a 200°C. Metti a bagno i peperoncini essiccati sia per il pesce che per la salsa in ciotole separate per 10 minuti, quindi scotali e rimuovi i semi.
2. Per la salsa: metti le mandorle e i 4 peperoncini ammollati in un robot da cucina e frulla fino a ottenere un trito grossolano. Aggiungi l'aglio, i peperoni arrostiti e le spezie e frulla di nuovo. Aggiungi l'aceto, la maggior parte dell'olio d'oliva (tieni da parte 1 cucchiaino da tavola per dopo) e un pizzico di sale, quindi frulla nuovamente per ottenere una salsa densa che non sia né troppo grossolana né troppo liquida.
3. Friggi i filetti di nasello con la pelle rivolta verso il basso in una grande padella da forno nell'olio d'oliva avanzato fino a quando non saranno leggermente dorati. Girali, quindi trasferisci la teglia nel forno e arrostisci il pesce per circa 5 minuti, o fino a quando non è leggermente cotto.
4. Affetta finemente il peperoncino essiccato che avevi messo in ammollo. Scalda l'aglio in un filo d'olio, aggiungi il peperoncino essiccato tagliato a fettine e un pizzico di sale. Cuoci dolcemente per 2 minuti, mescolando di tanto in tanto per distribuire l'aglio e il peperoncino.
5. Non appena i bordi dell'aglio iniziano a dorarsi, togliili dal fuoco e lascia raffreddare leggermente. Aggiungi una spruzzata di aceto agrodolce e il prezzemolo tritato.
6. Togli il nasello dal forno, metti un filetto su ogni piatto da portata e toglila pelle. Distribuisce un po' di sughetto su ogni filetto e servi con un cucchiaino di salsa Romesco.

➔ **E ricordati di scegliere il marchio blu!**



#GRANDEFUTUROBLU

CUCINA IN **BLU**



BACCALA' ALL'ISLANDESE



CHEF DAGNY ROS ASMUNSDOTTIR
CUOCA ISLANDESE, CONDUTTRICE
TV E AUTRICE DEI LIBRI DI CUCINA
'EASY ICELAND' E 'EASY NORDIC'.



TEMPO
30 MIN



DOSI PER
4

UNA DELIZIOSA RICETTA TRADIZIONALE DALL'ISLANDA, PAESE DI PROVENIENZA DELLO CHEF DAGNY ROS ASMUNSDOTTIR. A VOLTE CHIAMATO "PLUCK" E ORIGINARIAMENTE CUCINATO CON GLI AVANZI, ORA È UNA VERA PRELIBATEZZA.



È UN PESCE ESTREMAMENTE POPOLARE E FA PARTE DELLA DIETA EUROPEA SIN DALL'ETÀ DELLA PIETRA. SONO TRE LE SPECIE DI MERLUZZO CONOSCIUTE: ATLANTICO, DEL PACIFICO E DELLA GROENLANDIA.

INGREDIENTI

- 600 g di merluzzo cotto MSC (o qualsiasi pesce bianco sostenibile) o avanzi di pesce
- 600 g di patate lesse
- 2 o 3 cipolle
- 350/400 ml di latte
- 50 g di burro
- 3 cucchiaini di farina
- 2-4 cucchiaini di pepe bianco
- Sale marino
- Da 50 a 100 ml di acqua e un po' di brodo di pesce o vegetale
- Erba cipollina tritata (facoltativa)

(Suggerimento: puoi anche insaporire questo piatto aggiungendo del formaggio grattugiato alla fine e mettendolo in forno).

➔ **E ricordati di scegliere il marchio blu!**



PROCEDURA

1. Taglia il pesce e le patate a pezzetti molto piccoli e trita finemente le cipolle.
2. Sciogli il burro in una pentola capiente e friggì le cipolle fino a renderle traslucide. Versaci sopra l'acqua e lascia bollire leggermente fino a quando non sarà quasi del tutto evaporata.
3. Cospargi con la farina e mescola bene. Aggiungi il latte mescolando e lascia cuocere a fuoco lento per 5 minuti.
4. Aggiungi il pesce, mescola bene e lascia bollire per un po'. Condisci con sale e tanto pepe.
5. Aggiungì anche le patate, mescola e fai cuocere il tutto fino ad ottenere una spessa purea. Assaggia e, se necessario, aggiungi altro sale e pepe.
6. Versalo in una ciotola e cospargilo, se ti piace, con l'erba cipollina. Servilo caldo con pane di segale scuro e burro.

#GRANDEFUTUROBLU

CUCINA IN **BLU**



NASELLO CON GLASSA CANTONESE



CHEF REBECA HERNÁNDEZ

CHEF, RISTORATRICE ED
EX CONCORRENTE DI TOP
CHEF SPAIN.



TEMPO
20 MIN



DOSI PER
1

ISPIRAZIONE ESOTICA PER QUESTA RICETTA A BASE DI UN PESCE MOLTO POPOLARE IN SPAGNA (MA PUOI USARE ALTRI FILETTI DI PESCE BIANCO SODI, COME IL MERLUZZO). DALLA CHEF E RISTORATRICE MADRILENA REBECA HERNÁNDEZ.



IL NASELLO DIVENTA SESSUALMENTE MATURO RELATIVAMENTE TARDI. IL CHE SIGNIFICA CHE GLI STOCK SOVRASFRUTTATI SI RIPRENDERANNO LENTAMENTE. QUINDI È IMPORTANTE ACQUISTARE SOLO PESCE PROVENIENTE DA PESCA SOSTENIBILE.

INGREDIENTI

- 150 g di filetto di nasello certificato MSC
- 400 ml di sake
- 400 ml di mirin
- 200 ml di salsa di soia
- 100 ml di salsa di ostriche
- 2 misurini di salsa glassata
- 2 mestoli di brodo di pollo (o simile)
- 1 cucchiaio di amido di mais (farina di mais)



**E ricordati di scegliere
il marchio blu!**



PROCEDURA

1. Aggiungl la salsa di sake, mirin, soia e ostriche in una padella e riducila a fuoco lento.
2. Cuoci il nasello come preferisci: al forno, al vapore, alla griglia o immerso nella salsa mentre si riduce.
3. Una volta cotto il nasello, copri lo con la glassa. Aggiungi una cipolla leggermente marinata alla riduzione.
4. Servi con il brodo.

#GRANDEFUTUROBLU

CUCINA IN **BLU**



FREGOLA SARDA CON CARCIOFI E VONGOLE LUPINO



CHEF MAX MARIOLA

CHEF E CONDUTTORE
TELEVISIVO ITALIANO



TEMPO
30' MIN



DOSI PER
4

UNA SAPORITA RICETTA DELLO CHEF MAX MARIOLA CHE CONIUGA I SAPORI DELLA TRADIZIONE CULINARIA ITALIANA CON IL RISPETTO E LA SALVAGUARDIA DEL NOSTRO MARE.



VONGOLA

LA PRIMA ATTIVITÀ DI PESCA CERTIFICATA MSC NEL MEDITERRANEO SI TROVA IN ITALIA, A CHIOGGIA, E PESCA VONGOLE LUPINO.

INGREDIENTI

- 500 g di fregola sarda
- 600 g di vongole lupino certificate MSC
- 4 carciofi
- Farina 00
- Olio per friggere
- Prezzemolo q.b.
- Aglio



E ricordati di scegliere
il marchio blu!



PROCEDURA

1. Pulisci i carciofi; tagliane 2 in 8 pezzi, e i restanti, che verranno fritti, tagliali sottilissimi con una mandolina o un coltello ben affilato. Conservali separatamente in due ciotole con acqua e limone.
2. Nel frattempo, apri i lupini certificati MSC con uno spicchio di aglio e gambi di prezzemolo, aggiungendo un bicchiere di acqua corrente per ottenere più liquido di cottura per poi cuocere la fregola.
3. Rosola con uno spicchio d'aglio e olio extra vergine d'oliva i due carciofi tagliati in 8 pezzi. Una volta rosolati, aggiungi un po' di acqua e copri con carta forno fino a che sono cotti.
4. Aggiungi nella stessa pentola la fregola, falla insaporire con i carciofi e aggiungi poco alla volta il liquido di cottura ottenuto dai lupini fino a che la fregola sia cotta del tutto.
5. Passa i carciofi tagliati sottili nella farina e mettili a friggere in una padella con olio d'arachidi ben caldo fino a farli dorare.
6. Aggiungi i lupini e del prezzemolo tritato nella pentola con la fregola, mantecando fino a che il liquido diventi cremoso. Servi nei piatti, spargendoci sopra i carciofi fritti spolverati con un po' di sale.

#GRANDEFUTUROBLU

CUCINA IN **BLU**



RISO ASTICE E ZAFFERANO ALLA CANADESE



CHEF CHARLOTTE LANGLEY

CHEF, DIRETTRICE CULINARIA E
CO-FONDATRICE DEL MARCHIO DI
PESCE SCOUT CANNING.



TEMPO
45 MIN



DOSI PER
6

QUALCOSA DA FESTEGGIARE? PREPARA QUESTO DELIZIOSO E NUTRIENTE RISOTTO A BASE DI ASTICE SOSTENIBILE DELLA CHEF CANADESE CHARLOTTE LANGLEY.



SVOLGE UN RUOLO IMPORTANTE NELL'ECOSISTEMA MARINO, MA GLI STOCK EUROPEI E ALCUNI STOCK NORDAMERICANI SONO A RISCHIO DI PESCA ECCESSIVA. PER QUESTO È FONDAMENTALE ACQUISTARE SOLO ASTICI DA PESCA SOSTENIBILE.

INGREDIENTI

- 2 l di brodo di pesce o di astice
- 200 g di riso Arborio (per risotto)
- 5 cucchiai di olio extravergine di oliva
- 1 cipolla gialla o marrone, tagliata a dadini
- 25 g di sedano a dadini
- 1 cucchiaio di aglio schiacciato
- 75 g di peperoni rossi e gialli a cubetti
- 75 g di zucchine affettate
- 45 g di finocchi a dadini (conserva la parte verde per guarnire)
- 250 ml di vino bianco secco
- 6 fili di zafferano
- 3 cucchiai di paprika dolce affumicata
- 110 g di concentrato di pomodoro
- 175 g di carne di astice cotta certificata MSC a persona
- Sale e pepe a piacere
- Scorza e succo di limone

PROCEDURA

1. Porta a ebollizione il brodo di pesce in una casseruola di medie dimensioni.
2. Metti lo zafferano in infusione nel vino bianco per almeno 10 minuti.
3. In una pentola di medie dimensioni dai bordi alti aggiungi l'olio d'oliva e scalda a media temperatura. Aggiungi la cipolla, l'aglio, il sedano e il finocchio. Fai rosolare finché sono teneri (circa 5-10 minuti). Quindi incorpora il riso, ricoprendolo accuratamente.
4. Cuoci il riso per circa 5 minuti. Aggiungi la paprika affumicata e il vino con lo zafferano per cuocere a fuoco lento, mescolando continuamente. Aggiungi anche il concentrato di pomodoro.
5. Aggiungi qualche mestolo di brodo e abbassa leggermente la fiamma. Le cose buone richiedono tempo e il risotto è sicuramente una di queste cose. Continua a cuocere a fuoco lento, mescola fino a quando non è quasi asciutto. Continua ad aggiungere mestoli di brodo caldo mescolando fino a quando il riso è cotto e sufficientemente tenero.
6. Assaggia e regola il condimento a tuo piacimento, incorpora le zucchine, i peperoni a cubetti e la carne di astice.
7. Servi in una ciotola bassa e guarnisci con il finocchio, la scorza e il succo di limone.

E ricordati di scegliere
il marchio blu!



#GRANDEFUTUROBLU

CUCINA IN **BLU**



FILETTO DI HALIBUT AL VAPORE CON VINO DI RISO CINESE



CHEF OTTO GOH

CHEF ESECUTIVO DEL KERRY
HOTEL SHANGHAI, PUDONG,
(SHANGRI-LA HOTEL &
RESORT GROUP LIMITED).



TEMPO
20 MIN



DOSI PER
2

VIAGGIAMO IN ORIENTE CON QUESTI SAPORI
PROVENIENTI DALLA CINA E UNA RICETTA
TRADIZIONALE DI HALIBUT SOSTENIBILE. DALLO
CHEF OTTO DALLA MALESIA.



FA PARTE DI UN GRUPPO DI
TRE SPECIE DI GRANDI PESCI
PIATTI DELLA FAMIGLIA DEI
PLEURONETTIDI. INCLUDONO
L'HALIBUT DEL PACIFICO,
DELL'ATLANTICO E DELLA
GROENLANDIA.

INGREDIENTI

- 400 g di filetto di halibut certificato MSC (o altro filetto di pesce bianco simile)
- 500 ml di acqua salata con 10 g di sale
- 3 funghi, affettati
- Bacche di Goji ammollate
- 2 cipollotti tritati
- 50 g di zenzero sminuzzato
- 80 ml di vino di riso cinese
- 30 ml di acqua

- 100 g di salsa di soia di pesce al vapore
- 15 g di zucchero
- Olio di sesamo o olio di oliva
- Coriandolo



**E ricordati di scegliere
il marchio blu!**



PROCEDURA

1. Taglia i filetti di halibut a pezzi triangolari.
2. Metti a bagno le fette di pesce nell'acqua salata per 10-15 minuti, quindi asciugale.
3. Disponi le fette di funghi, le bacche di Goji, lo zenzero sminuzzato e il cipollotto sul pesce.
4. Versa il vino di riso cinese, la salsa di soia e lo zucchero in 30 ml di acqua e mescola bene.
5. Adagia il pesce su un piatto e versaci sopra il composto di vino di riso.
6. Cuoci a vapore il pesce per 8 minuti ad alta temperatura. Spegni il fuoco, copriilo e lascialo riposare nel vapore per 2-3 minuti.

#GRANDEFUTUROBLU



GAMBERONI E VERDURE ALL'ORIENTALE



CHEF LUCAS GLANVILLE

DIRECTOR OF CULINARY
OPERATIONS SINGAPORE &
SOUTH EAST ASIA PRESSO
HYATT HOTELS CORPORATION.



TEMPO
20 MIN



DOSI PER
4

STUPISCI I TUOI AMICI CON QUESTA RICETTA DA SINGAPORE SANA, SOSTENIBILE E FACILE DA PREPARARE CHE HA CREATO LO CHEF AUSTRALIANO LUCAS GLANVILLE.



INSIEME AL GAMBERETTO È
FONDAMENTALE NELLE CUCINE
DI DIVERSE CULTURE DEL MONDO
GRAZIE AL SUO SAPORE E ALLA
SUA VERSATILITÀ.

INGREDIENTI

- 12 gamberoni certificati MSC grandi pelati e puliti
- 1 finocchio affettato
- 1 cipolla rossa affettata
- 200 g di patate cotte al vapore
- 8 asparagi verdi tagliati a fette
- 100 g di fagiolini fini cotti al vapore
- 1 cucchiaio di senape in grani
- 60 ml di olio extravergine di oliva

- Succo di 1 limone
- 20 ml di acqua
- Sale marino e pepe macinato a piacere



**E ricordati di scegliere
il marchio blu!**



PROCEDURA

1. Scalda una padella antiaderente, aggiungi un filo d'olio extravergine di oliva e poi unisci i gamberi precedentemente conditi, cuocendoli dolcemente fino a che entrambi i lati abbiano preso colore.
2. In una ciotola mescola il finocchio tagliato a fettine, la cipolla rossa, gli asparagi e i fagiolini.
3. In una ciotola a parte aggiungi in parti uguali succo di limone fresco, olio extravergine di oliva, senape in grani e acqua. Condisci con sale marino e pepe macinato, ed emulsiona.
4. Affetta le patate lesse e adagiale uniformemente sul piatto, versa un po' dell'emulsione a condimento sull'insalata, mescola delicatamente e quindi mettile una manciata sulle patate.
5. Metti i gamberi scottati sopra l'insalata e versa sopra il resto del condimento.

CUCINA IN **BLU**



PITA CON TONNO DALLE MALDIVE



CHEF BART VAN OLPHEN

CHEF, AUTORE E CO-
FONDATORE DI FISH
TALES.



TEMPO
10 MINS



DOSI PER
2

UNA RICETTA SANA, SPEZIATA E TROPICALE PER IL TUO PRANZO PROVENIENTE DA UNA TRADIZIONE DELLE MALDIVE. DELLO CHEF E AUTORE OLANDESE BART VAN OLPHEN.



È UNO DEI PRODOTTI DEL
MARE PIÙ POPOLARE ED
ECONOMICAMENTE PIÙ
PREZIOSO.

INGREDIENTI

- 1 cipolla rossa piccola, tagliata a dadini
- 1 peperoncino rosso, privato dei semi e tritato finemente
- 2 lime di cui uno spremuto e uno tagliato a spicchi
- ½ cucchiaino di sale
- 90 g di cocco grattugiato fresco*
- ½ mazzetto di coriandolo (o 2 foglie di curry fresche), tritato finemente
- 2 lattine da 160 g di tonno certificato MSC al naturale, sgocciolato

- 4 pezzi di pita, tagliati in due
- Qualche foglia di lattuga iceberg

* Se preferisci, puoi usare dei fiocchi di cocco essiccati. Basta aggiungere 2 cucchiaini di latte di cocco insieme ai fiocchi.

E ricordati di scegliere
il marchio blu!



PROCEDURA

1. In una ciotola mescola la cipolla rossa a dadini, il peperoncino, il succo di lime e il sale. Alle Maldive questi ingredienti vengono mescolati con le mani per permettere ai sapori di fondersi.
2. Aggiungi il cocco, il coriandolo e il tonno. Mescola con un cucchiaino, fino a quando tutti gli ingredienti sono ben combinati e il tonno è ben sbriciolato. Metti da parte la ciotola.
3. Prepara la pita come scritto sulla confezione o scaldala a tuo piacimento utilizzando un tostapane o un forno.
4. Riempi le pita con un po' di lattuga e il mix con il tonno della tua ciotola. Servi con gli spicchi di lime a fianco per spremerti sulla pita al momento di consumarla.

#GRANDEFUTUROBLU

CUCINA IN **BLU**



COZZE ALLA NORDICA CON ERBE E ANETO



CHEF JESPER BJÖRKELL

CAPO CHEF, RISTORATORE
E MENTORE, HANKO SUSHI
E TOKYO FOOD STREET.



TEMPO
20 MIN



DOSI PER
2

UNA DELIZIOSA RICETTA NORDICA CON COZZE SOSTENIBILI DELLO CHEF FINLANDESE JESPER BJÖRKELL.



LA SUA CARNE MORBIDA È UNA PRELIBATEZZA ESTREMAMENTE SANA. RICCA DI PROTEINE, ACIDI GRASSI OMEGA-3 E MOLTI ALTRI NUTRIENTI FONDAMENTALI PER UNA DIETA EQUILIBRATA.

INGREDIENTI

- 3 cucchiai di burro
- 2 scalogni, tritati
- 200 ml di vino bianco
- 1 kg di cozze certificate MSC
- 300 ml di panna liquida
- 3 cucchiai di rafano grattugiato
- 2 cucchiai di aneto o prezzemolo tritato finemente, più una piccola quantità per guarnire
- Pepe bianco
- Sale
- 1 cucchiaino di zucchero



È ricordati di scegliere il marchio blu!



PROCEDURA

1. Lava le cozze sotto l'acqua corrente fredda, eliminando le "barbe" ancora attaccate al guscio. Se alcune delle cozze sono aperte, picchiettale con decisione sul lato dello scolapasta o della ciotola. Dovrebbero chiudersi immediatamente: scarta quelle che rimangono aperte o quelle con i gusci rotti.
2. Sciogli il burro in una casseruola a fuoco basso, aggiungi le cipolle tritate finemente e falle appassire a fuoco lento per 2-4 minuti. Attenzione a non bruciarle o farle colorare troppo in fretta.
3. Aggiungi il vino e le cozze. Metti un coperchio e aumenta la fiamma, cuocendo a fuoco medio per circa 5 minuti, fino a quando le cozze si saranno aperte. Rimuovi le cozze dalla padella scartando quelle che non si sono aperte.
4. Abbassa nuovamente la fiamma e aggiungi la panna, il rafano e l'aneto (o il prezzemolo) e fai sobbollire questo brodetto per un paio di minuti. Aggiungi pepe, sale e un pizzico di zucchero appena prima di servire. Evita di far bollire il pepe perché potrebbe rendere amara la salsa.
5. Versa la salsa sulle cozze e decora con aneto tritato (o prezzemolo). Servi con patate novelle o con pasta fresca.

#GRANDEFUTUROBLU

CUCINA IN **BLU**



EGLEFINO STUFATO COI BROCCOLI DAL SUDAFRICA



CHEF SIBA MTONGANA

PLURIPREMIATA CUOCCA DEL FOOD
NETWORK CELEBRITY CHEF E
DIRETTORE CULINARIO DI THE SIBACO.



TEMPO
40 MIN



DOSI PER
4

UNA RICETTA CON L'EGLEFINO PIENA DI SAPORE,
NUTRIENTE, FACILE DA PREPARARE E
ASSOLUTAMENTE DELIZIOSA! DALLA CHEF
SUDAFRICANA SIBA MTONGANA.



HA UN SAPORE DELICATO,
POLPA SODA E CONSISTENZA
UMIDA. ED È IL MIGLIOR PESCE
BIANCO DA AFFUMICARE.
GRAZIE ALLA SUA DOLCEZZA.

INGREDIENTI

- 2 pezzetti di margarina
- ½ cucchiaino di paprika affumicata
- Un pizzico di curcuma macinata
- 2 cucchiai di farina 00
- 625 ml di latte scremato tiepido
- 1 cucchiaino di spezie miste per il condimento del pesce
- Sale marino in fiocchi e pepe nero fresco
- 60 g di parmigiano grattugiato (facoltativo)
- 60 g di mozzarella grattugiata, più 30 g extra
- 60 g di formaggio cheddar stagionato grattugiato, più 30 g extra
- 500 g di eglefino fresco o congelato certificato MSC, tagliato a pezzi
- 400 g di broccoli a gambo lungo
- 1 cucchiaino di pepe nero appena macinato



**E ricordati di scegliere
il marchio blu!**



PROCEDURA

1. Preriscalda il forno a 180°C. Per la salsa: in una grande casseruola antiaderente scalda la margarina, aggiungi la paprika e la curcuma e cuoci per 30 secondi.
2. Incorpora poco alla volta la farina per creare un addensante. Togli la padella dal fuoco e aggiungi il latte caldo. Rimetti sul fuoco e continua a sbattere finché la salsa non si sarà addensata.
3. Porta a ebollizione e cuoci a fuoco lento per 8 minuti, ancora sbattendo. Condisci con le spezie da pesce, sale e pepe e mescola fino a quando sarà ben amalgamato.
4. Spegni il fuoco e aggiungi i diversi formaggi, mescola fino a quando non si saranno sciolti. Versa la salsa in una pirofila da forno.
5. Metti i pezzi di eglefino scongelati e asciugati sopra la salsa; sopra disponi i broccoli insaporiti con un pizzico di sale. Cospargi con il cheddar extra e la mozzarella.
6. Cuoci in forno per 20 minuti fino a che il pesce è cotto e dorato con la salsa che ribolle. Servi con aneto fresco e spicchi di lime e a scelta pane croccante, patate o patatine fritte.

#GRANDEFUTUROBLU

DOVE SONO STATI PESCATI I PRODOTTI ITTICI MSC CONTENUTI IN QUESTO RICETTARIO ?

ATLANTICO

TONNO
COZZE
MERLUZZO
GAMBERONI
NASELLO
ASTICE
EGLEFINO

ARTICO

GAMBERONI

PACIFICO

GAMBERONI
TONNO COZZE
MERLUZZO
NASELLO
HALIBUT

MEDITERRANEO

TONNO
VONGOLE

OCEANO INDIANO

TONNO
GAMBERONI



**I NOSTRI OCEANI SFAMANO
OLTRE 3 MILIONI DI PERSONE:**

**ABBIAMO BISOGNO CHE SIANO
IN SALUTE E PIENI DI VITA.**

QUINDI LA PROSSIMA VOLTA CHE ACQUISTI DEL PESCE,
RICORDATI DI CERCARE IL MARCHIO BLU PERCHÉ
SIGNIFICA CHE I PRODOTTI CHE PORTERAI IN TAVOLA
PROVENGONO DA UN'ATTIVITÀ DI PESCA IMPEGNATA A
PROTEGGERE STOCK ITTICI, HABITAT E MEZZI DI
SUSSISTENZA.



SEGUICI SU



[HTTPS://STORIES.MSC.ORG/IT/CUCINAINBLU](https://stories.msc.org/it/cucinainblu)

CREDITI FOTOGRAFICI

Chef Lucas & dish: Grand Hyatt Singapore

Chef Dagny: Copyright Dagny Ros

Chef Dagny dish: Wout Hendrickx

Chef & dish:

Chef Mitch & dish: www.therockfish.co.uk

Chef Otto & dish: Executive chef Otto Goh from Kerry Hotel Shanghai

Chef Bart: David Loftus

Chef Bart dish: Recipe from The Tinned Fish Cookbook: Easy-to-Make Meals from Ocean to Plate—Sustainably Canned, 100% Delicious © Bart van Olphen 2019, 2020. Translation © The Experiment, 2020. Reprinted by permission of The

Experiment. Available wherever books are sold. experimentpublishing.com. Photo credit: David Loftus

Chef Charlotte & dish: Rick O'Brien

Chef Siba & dish: The Siba Co

Chef Jesper & dish: Tuukka Ervasti/MS

Chef Rebeca: Donna Salama

Chef Rebeca dish: Sara Buzon / @sara_buzon

Porthole: Getty Images

Fish video still: iStock

Species illustrations: © Scandinavian Fishing Year Book

CONTATTACI

MSC Global HQ & Regional Office

Europe, Middle East and Africa Marine House
1 Snow Hill
London
EC1A 2DH
Tel +44 (0) 20 7246 8900
Fax +44 (0)20 8106 0516

Registered Charity number: 1066806
Registered Company number: 3322023

MSC in Italia

C.so San Gottardo, 28 |
20136, Milano | Italy
Tel. +39 0284268169