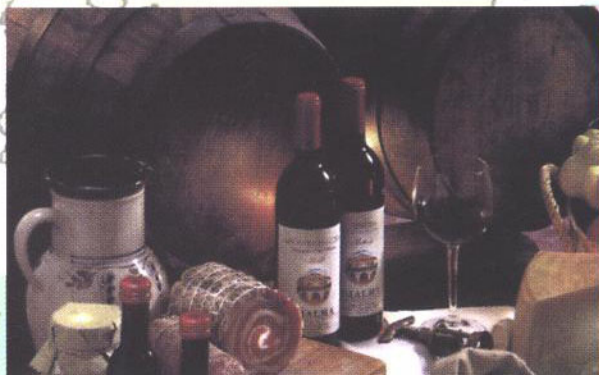




ATLANTE AGROALIMENTARE DELLA VENEZIA ORIENTALE



Atlante Agroalimentare della Venezia orientale

ASAP - Azienda sviluppo agricoltura e pesca
CAMERA COMMERCIO VENEZIA

INTRODUZIONE

Questo "Atlante agroalimentare della Venezia orientale" non intende essere esaustivo della miriade di prodotti commestibili proposti da una terra crocevia d'importanti ambiti geografici e culturali. Il suo scopo è essenzialmente propositivo, collegandosi ad una più vasta ricerca di individuazione e promozione delle più convenienti opportunità economiche offerte dal settore primario e dal suo indotto agli operatori economici locali.

Nella Venezia orientale trovano rielaborazione, assumendo connotati del tutto particolari, le tradizioni proprie delle più vaste zone veneziane, trevigiane e del Friuli. Gli abitanti hanno imparato fin da subito a dialogare e a recepire il meglio di tutto.

Nello specifico settore dell'agroalimentare si sono in particolare affinate le tecnologie più idonee per sfruttare appieno le risorse che la naturale vocazione del territorio pone a disposizione. E pur sulle solide basi della tradizione, grande spazio viene riservato all'innovazione, affrontando quei rischi che ogni nuova iniziativa imprenditoriale necessariamente comporta.

Queste le premesse per la scelta dei prodotti inseriti nell'Atlante, in parte di lunga tradizione locale, in parte di recente introduzione, in parte ancora da verificare nell'effettiva convenienza pratica. Di tutti ne vengono indicate le caratteristiche, la storia, le peculiarità gastronomiche, le opportunità di degustazione. Viene inoltre sottolineato l'aspetto qualitativo, anche in considerazione della preferenza sempre più forte che l'agricoltura biologica sta riscuotendo in queste zone. E poiché moltissimi sono i corsi d'acqua che si estendono fino al mare, non sono stati trascurati i prodotti della pesca e dell'acquacoltura che, accanto a quelli propriamente agricoli, zootecnici e della relativa trasformazione, fanno di queste pagine un, sia pur piccolo, compendio agroalimentare della Venezia orientale.

IL TERRITORIO

L'area di studio ricomprende l'ambito territoriale tra i fiumi Piave e Tagliamento. Si struttura essenzialmente lungo il bacino della Livenza, che sgorga ai piedi del monte Cavallo in comune di Polcenigo (PN). Il tortuoso corso di questo limpido fiume navigabile si sviluppa per 115 km, raccogliendo le acque del Meduna, del Meschio e del Monticano, per poi unirsi al Lemene poco prima di sfociare a Santa Margherita di Caorle. Tutti questi fiumi hanno storicamente rappresentato trafficati percorsi capaci di interconnettere l'economia di terra con quella costiero-lagunare.

Le vie romane Annia e Postumia ampliarono a suo tempo il ruolo di transizione e di interscambio del territorio, in un vero e proprio snodo per le vie del Nord. Poi venne la ferrovia e la statale Triestina.

Fu quindi la volta della bonifica, che tra il 1860 e il 1924 modificò il paesaggio litoraneo, pur mantenendo pressoché inalterato il sistema costiero caratterizzato dalle lagune di Caorle e Bibione, articolate nelle attuali valli Zignago, Perera, Valgrande-S. Gaetano, Valnova, Valgrande, Vallesina.

Le vestigia degli antichi insediamenti sono particolarmente evidenti a Concordia Sagittaria, antico "vicus" romano, importante per la connessa fabbrica di armi (da cui il nome), e la quattrocentesca Cattedrale dedicata a Santo Stefano, costruita sopra al più antico Battistero (XI secolo). Resti della sua antica storia sono esposti al locale Museo civico archeologico, e al Museo nazionale concordiese di Portogruaro.

Il periodo barbarico porta invece alla nascita di Caorle, fondata nel 452 proprio dai profughi di Concordia Sagittaria. Caorle mantiene nel suo centro storico le caratteristiche tipiche degli insediamenti lagunari a calli e campielli, anticamente affacciatisi su tre rii. Si distinguono in tale tessuto la cattedrale di Santo Stefano (XI secolo) con il notevole e caratteristico campanile cilindrico e il settecentesco santuario della Madonna dell'Angelo.

Ma è nell'alto medioevo che si completa la strutturazione dei centri urbani dell'area.

San Stino di Livenza venne eretto come borgo fortificato nel secolo X dai patriarchi di Aquileia, quale baluardo nei confronti della Marca trevigiana. Tra le principali costruzioni storiche ricordiamo Villa Zeno (che incorpora i resti dell'antico castello) e Villa Rubin (sec. XVIII). Nella vicina frazione di Corbolone emerge invece la quattro



centesca Chiesa di San Marco, con i suoi pregevoli affreschi.

Portogruaro rappresenta il capoluogo storico della Venezia orientale. Fu fondata secondo la tradizione nell'XI secolo da commercianti che eressero i loro fondachi sulla riva sinistra del Lemene, in un punto strategico per i flussi di merci tra Venezia e il Nord Europa. Ancora adesso, malgrado la distruzione delle mura, s'intravede l'antica struttura urbanistica: al centro storico si accede attraverso le antiche porte e le case fondaco si organizzano su due lunghe file, con un affaccio all'acqua e un porticato alla strada. Da questa struttura emergono la trecentesca Loggia comunale, il Duomo di San Andrea e i vari palazzi di ispirazione veneziana.



Nei dintorni, a Summaga, si trova la pregevole parrocchiale dell'Assunta, edificio del Duecento, sorto sui resti della precedente Abbazia benedettina.

Il lungo periodo di dominazione veneziana lascia infine tracce in tutto il territorio, in particolare a Ceggia, dove la neoclassica parrocchiale ospita pregevoli affreschi di Gian Battista Canal e sorge la cinquecentesca Villa Bragadin. Ricordiamo ancora Cinto Caomaggiore, piccolo centro rurale che ospita pregevoli testimonianze storico-artistiche nella parrocchiale, e soprattutto nella quattrocentesca Chiesa di San Giovanni Battista, decorata da pregevoli affreschi di varie epoche.

Prodotti a denominazione d'origine

LISON PRAMAGGIORE DOC

La denominazione "Lison Pramaggiore" è riservata ai soli vini ottenuti da uve provenienti da vigneti costituiti per almeno il 90% dalle seguenti varietà di vitigno: Tocai Italico, Pinot Bianco, Chardonnay, Pinot Grigio, Riesling Italico, Sauvignon, Verduzzo, Merlot, Cabernet, Cabernet Franc, Cabernet Sauvignon, Refosco dal Peduncolo Rosso. Il marchio è tutelato dallo specifico Consorzio per la tutela dei vini DOC di Lison-Pramaggiore.



ZONA DI PRODUZIONE

Le uve destinate alla produzione dei vini "Lison Pramaggiore" devono essere prodotte nella zona comprendente le province di Venezia, Treviso e Pordenone. Questi terreni pianeggianti sono costituiti prevalentemente da sedimentazioni alluvionali in cui la vite ha attecchito con facilità, garantendo al viticoltore produzioni costanti e rigogliose.

La produzione massima di uva ammessa per la produzione dei vini non deve superare i 100 quintali per ettaro di vigneto in coltura specializzata per il Pinot Grigio, i 130 quintali per lo Chardonnay, il Merlot, il Pinot Bianco e il Verduzzo e i 120 quintali per gli altri vitigni. La resa massima dell'uva in vino non dev'essere superiore al 70% per tutti i vini, e le uve destinate alla vinificazione devono assicurare ai vini una gradazione alcolica complessiva minima naturale di 10,5 gradi.

CARATTERISTICHE

I vini prodotti nella zona a DOC (Denominazione d'origine controllata) "Lison Pramaggiore" si caratterizzano per l'intensità dei profumi e per la spiccata personalità, derivati dalla natura argilloso calcarea dei terreni, che conferisce ai vini di questo territorio notevole pregio.

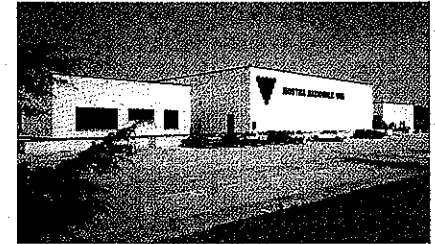
In particolare la vasta gamma dei vini bianchi si distingue per la fragranza e per la piacevole freschezza, mentre i rossi sono vini di grande struttura che danno una piacevole sensazione di morbidezza e di calore. I vini bianchi sono generalmente da consumarsi nell'annata di produzione ad

una temperatura di 8-10° C. I rossi sopportano 2 o più anni di invecchiamento e vanno serviti a temperatura ambiente.

DA VEDERE

L'Enoteca regionale del Veneto-Mostra nazionale dei vini di Pramaggiore è un vero centro promozionale dei prodotti (non solo vitivinicoli) del territorio, dove è possibile vedere e gustare la migliore produzione, oltre che partecipare alle numerose iniziative culturali ed enogastronomiche.

Al marchio "Lison Pramaggiore" è intitolata anche una "Strada del Vino" che si dipana da Portogruaro in tutto il territorio preso in considerazione, attraverso tre itinerari principali su cui si affacciano ospitali cantine ed aziende che offrono la possibilità di assaggio e acquisto.



Prodotto a denominazione d'origine

MONTASIO DOP

Originario delle vallate del Massiccio del Montasio (Alpi carniche), la sua produzione è attestata con certezza fin dal 1700.



ZONA DI PRODUZIONE

La zona di produzione interessa l'intero territorio della regione Friuli e delle province di Belluno e Treviso, oltre che parte dei territori delle province di Padova e Venezia.

La denominazione Montasio ottiene il riconoscimento DO (Denominazione d'origine) nel 1986 e il DOP (Denominazione d'origine protetta) nel 1996. Il marchio è tutelato dallo specifico Consorzio per la tutela del formaggio Montasio.

È venduto fresco (stagionatura 2 mesi), mezzano (stagionatura dai 5 ai 10 mesi), stagionato (oltre i 10 mesi).

CARATTERISTICHE	
Tipologia	Prodotto con latte vaccino semigrasso di 2-4 mungiture con cagliata presamica, a pasta cotta, dura; fresco e mezzano viene considerato formaggio da tavola, da grattugia se la stagionatura è di oltre un anno
Forma e dimensioni	Forma cilindrica a scalzo basso, diritto o quasi diritto, altezza 8 cm con facce piane o leggermente convesse; diametro 30 - 35 cm, peso medio 6 - 8 kg; crosta liscia, regolare ed elastica, che diventa secca e più scura durante la stagionatura
Aspetto della pasta	Fresco e Mezzano: pasta bianca compatta con leggera occhiatura omogenea. Stagionato: pasta granulosa e friabile
Caratteri gusto - olfattivi	A seconda della stagionatura, il sapore va da dolce, morbido e delicato, a più deciso, aromatico e leggermente piccante



CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI

valori medi per 100 g	2 mesi	12 mesi
Acqua (%)	36	32
Proteine (%)	24	26
Grasso (%)	32	34
Kcalorie	360	420
Vitamina A (µg)	418	407
Vitamina B carotene (µg)	109	90
Vitamina E (µg)	455	928
NaCl (mg)	1630	1970
Ca (mg)	740	1000
P (mg)	530	850

DA VEDERE

Un giro per i caseifici dell'area della Venezia orientale permette di rendersi conto della ricchezza delle tradizioni lattiero - casearie del territorio, oltre che di toccare con mano la genuinità e la freschezza di molti altri formaggi, quali la Casatella, il Latteria, il Malga, lo Stracchino.

Ricordiamo il Caseificio sociale di Summaga, il Caseificio sociale di Annone Veneto e il Caseificio Mastrolat di Porto Santa Margherita.

LA STORIA

Conosciuto fin dai tempi antichi dalle popolazioni precolombiane dell'America centrale e meridionale (in Messico e Guatemala esistono attestazioni di un suo uso da oltre 5000 anni), deriva il suo nome dalla parola azteca mahyz. Arrivò in Europa nel XVI secolo, e per la prima volta fu coltivato a pieno campo proprio nel Veneto. La sua diffusione è stata rapidissima in quest'area per la sua elevata produttività, e nel XVIII secolo soppiantava quasi tutte le altre graminacee coltivate. Prese il posto di queste nella preparazione delle "pult", farinate che derivano il loro nome dal latino "pulvis" (a causa della macinazione), da cui l'attuale nome "polenta", un tempo mangiare dei poveri, oggi ricercata specialità gastronomica.



I CARATTERI NUTRIZIONALI

Il mais è un cereale relativamente povero e le sue proteine sono di valore biologico inferiore a quelle degli altri cereali. E' privo di glutine e quindi particolarmente adatto allo svezzamento dei bambini e all'alimentazione di chi è affetto dal morbo celiaco.

Contiene invece una buona quantità di amido (76%), vari amminoacidi, sali minerali (fosforo, calcio, ferro, ecc.), vitamine del gruppo B, ed E. I lipidi presenti sono caratterizzati da un'elevata percentuale di acido linoleico, acido grasso essenziale.

Caratteristiche nutrizionali (100g)		
apporto calorico	kcal	355
proteine	gr	9,5
lipidi	gr	4
glucidi	gr	75,5
ferro	mg	3
calcio	mg	20
fosforo	mg	280
vitamina b1	mg	0,4
vitamina b2	mg	0,1
vitamina b3	mg	2

LA RICETTA

La polenta veneta

La polenta veneta è caratterizzata dall'uso sia della farina di mais bianca (di gusto delicato, si accompagna d'obbligo con gli uccelletti, gli spiedi in genere e il pesce) che gialla (di macina più grossa, granulosa e più saporita, si accostata con le carni al sugo).

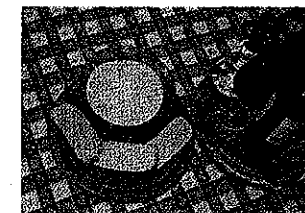
La tradizione vuole che sia cotta nel paiolo di rame, ma può essere preparata in una pentola di acciaio abbastanza alta, con due litri circa d'acqua per mezzo chilo di farina, e l'aggiunta di un po' di sale.

Quando l'acqua incomincia a bollire versare lentamente e a pioggia la farina, sempre mescolando con l'apposito mestolo (o con un cucchiaino di legno), evitando la formazione di grumi e lasciando che continui a bollire. Cuocere a fuoco vivace, rimestando in continuazione.

Se all'inizio la polenta risultasse troppo morbida, è possibile aggiungere ancora di farina, se troppo dura aggiungere acqua bollente.

La cottura dura una cinquantina di minuti: comunque quando è cotta la polenta tende a staccarsi dai bordi. La lunga cottura ne aumenta la digeribilità.

La polenta va versata su un tagliere di legno rotondo e va coperta con un tovagliolo, per poi essere tagliata secondo tradizione con un filo bianco. Può essere consumata subito, o anche in seguito abbrustolita sulla graticola o su una piastra metallica, fino alla formazione della caratteristica crosta.



PRODUZIONI DI QUALITA'

La coltivazione del mais è una delle dominanti paesaggistiche dell'area della Venezia orientale, anche se fa parte del comune patrimonio culturale ed alimentare di tutto il Veneto. Sono presenti sia le varietà per polenta bianca che per polenta gialla, da gustare con particolare suggestione nei numerosi agriturismi dell'area.

Esiste, anche se limitata, la produzione di mais da pop corn.

DA VEDERE

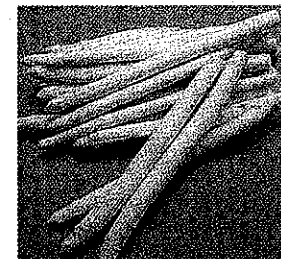
La Sagra centenaria "Polenta e Osei", che si tiene a settembre a Pramaggiore.

L'Asparago

LA STORIA

Originario dell'Asia occidentale, fu introdotto nel Mediterraneo dagli Egizi, ma solo nel XVI secolo apparve la varietà bianca.

Si dice che l'asparago abbia almeno 40 virtù, ma sicuramente merita di essere mangiato per la sua bontà e per il contenuto di asparagina, che favorisce azioni diuretiche e purificatrici del sangue. Tali proprietà sono note da oltre 2 mila anni: i Romani erano così golosi di asparagi che quando conquistavano nuovi territori imponevano alle popolazioni locali la loro coltivazione.



Il Veneto è terra di elezione per la coltivazione dell'asparago: pregiati sono quelli di Bassano, di Cimadolmo e dell'area costiera veneta. Nella nostra gastronomia sono la caratterizzazione stessa della primavera, ed entrano nei menù con le zuppe, risotti, frittate, oppure tradizionalmente lessati ed accompagnati con le uova sode.

I CARATTERI NUTRIZIONALI

Negli asparagi sono presenti le vitamine A, C e del gruppo B. Un etto di asparagi soddisfa la necessità giornaliera di acido folico, elemento alternativo all'importantissima vitamina B12.

Gli asparagi sono ricchi di fibre e garantiscono l'apporto di potassio, ferro, manganese, magnesio e rame.

Sono buoni diuretici e possono essere consumati abitualmente, ad eccezione per chi ha calcoli o problemi ai reni. Sono consigliati nei casi di anemia, stitichezza, insufficienza epatica e malattie gastrointestinali.

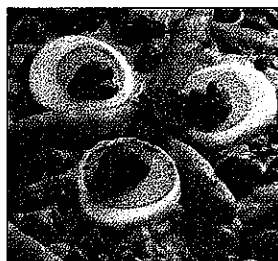
Caratteristiche nutrizionali per 100 g di parte edibile		
	% Parte Edibile	87
	Acqua (g)	91.4
	Proteine (g)	3.6
	Lipidi (g)	0.2
Glucidi	Disponibili (g)	3.3
	Amido (g)	0.0
	Solubili	3.3
	Fibra alimentare	1.2
	Kcal	29
Energia	Kj	121
Minerali	Sodio (mg)	0
	Potassio (mg)	0
	Ferro (mg)	1.2
	Calcio (mg)	25
	Fosforo (mg)	77
Vitamine	Tiamina (mg)	0.21
	Riboflavina (mg)	0.29
	Niacina (mg)	1.00
	Vitamina A (mg)	82
	Vitamina C (mg)	18
asparago bollito	Fibra alimentare Insolubile (g)	1.57
	Fibra alimentare Solubile (g)	0.49
	Colesterolo (mg)	0

LA RICETTA

Zuppetta di asparagi

Ingredienti: 300 g di asparagi, 120 g di cipolla a joulienne, 20 g di aglio porro, 50 g di cipolla tritata, 50 g di burro, 12 dl di brodo di carne, 1 cucchiaio d'olio extra vergine d'oliva, sale, pepe, pan carré.

Esecuzione: brasare nel burro la cipolla tritata e l'aglio porro tagliato a joulienne. Aggiungere le cipolle, gli asparagi lavati, pelati e tagliati a rondelle. Lasciar insaporire per 10 minuti. Bagnare con brodo di carne, l'olio di oliva e lasciare sobbollire per 20 minuti circa. Aggiustare di sale. Servire la zuppa in ciotole di terracotta, cospargendo la superficie di pan carré a bastoncini e con formaggio grana gratinato.



PRODUZIONI DI QUALITA'

Tutta la produzione dell'area (concentrata soprattutto a Caorle, Bibione e vicinanze) è di elevata qualità e quasi sempre è possibile approvvigionarsi direttamente dal produttore. Sono presenti varie coltivazioni a "lotta integrata".

DA VEDERE

La Festa dell'Asparago a Bibione ed Eraclea, che si tengono in maggio.

LA STORIA

Nota da tempi lontanissimi, tracce del suo uso risalgono al neolitico. Le sue origini sono tutte attestate nel Vecchio Continente e danno testimonianza della grande diffusione cui è stata oggetto: Cina, Giappone, Corea, Asia Minore, Europa Meridionale e Africa Settentrionale.



La pera è un frutto zuccherino appartenente alla famiglia delle rosacee. Dalla caratteristica forma a campana, e di colore cangiante a seconda della varietà, la pera possiede buccia sottile, polpa tenera e profumata.

Esistono oltre 3.000 varietà di pere al mondo, ma le qualità più note sono: Decana del comizio, grossa e tozza, con buccia color giallo-rosata, polpa succosa e sapore fine e delicato; Kaiser, allungata e grossa, di colore rugginoso, polpa bianco-giallastra, compatta, sapore zuccherino, leggermente astringente; Abate, molto allungata, colore giallo e poco rugginoso, polpa consistente e molto succosa; Conference, allungata e di colore rugginoso, polpa di sapore dolce, succosa e fine; Williams, grossa, con buccia di color giallo-rosato, polpa compatta e burrosa, estremamente dolce e aromatica, adatta all'inscatolamento e per conferire il rinomato aroma alla grappa.

I CARATTERI NUTRIZIONALI

Ricca di zuccheri, la pera possiede buone quantità di calcio, fosforo e potassio, oltre ad essere un frutto ricco di fibre e vitamina C.

E' indicata nella dispepsia, iperuricemia, gotta, obesità e nell'età avanzata. Possiede proprietà diuretiche, rimineralizzanti e sedative. Il suo uso va moderato nei casi di diabete. Un paio di bicchieri di succo fresco di pera al giorno svolgono una positiva azione depurativa e rinfrescante.

CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI per 100 g		
	% Parte Edibile	91
	Acqua (g)	85.2
	Proteine (g)	0.3
	Lipidi (g)	0.4
Glucidi	Disponibili (g)	9.5
	Amido (g)	0.0
	Solubili	9.5
	Fibra alimentare	2.8
Energia	Kcal	41
	Kj	172
Minerali	Sodio (mg)	2
	Potassio (mg)	130
	Ferro (mg)	0.3
	Calcio (mg)	6
	Fosforo (mg)	11
Vitamine	Tiamina (mg)	0.01
	Riboflavina (mg)	0.03
	Niacina (mg)	0.10
	Vitamina A (mg)	0
	Vitamina C (mg)	4

LA RICETTA

Fagottini alle pere

Ingredienti: per 4 persone: 250 g di farina 00, 150 g di burro, 2 uova, 2 cucchiaini di latte, 1 cucchiaino di zucchero, 4 pere.

Esecuzione: sbucciare le pere, privarle del torsolo mettendo al suo posto una noce di burro; infornare a 250° per 10-15'. Con la farina mescolata a un etto di burro, un cucchiaino di zucchero, un uovo e un albume battuti, e un cucchiaino di latte, preparare una pasta piuttosto soda, avvolgerla a palla e farla riposare almeno 1 ora; dividerla in 4 porzioni e spianarla sottile. Porre al centro di ogni sfoglia così preparata, una pera ed avvolgerci la pasta, premendo delicatamente con le mani bagnate; spennellare con un tuorlo d'uovo diluito con un po' di latte; infornare a 200° per 20-30'. E' consigliato l'abbinamento con acquavite d'uva di Pinot Grigio del Veneto orientale.



PRODUZIONI DI QUALITA'

Tutta la produzione dell'area è di elevata qualità e qualche volta è possibile approvvigionarsi direttamente dal produttore. Sono presenti aziende di produzione biologica.

Alcuni consigli: La Pera Decana e la Pera Kaiser acquistano in sapore se cotte; la Pera Abate è ottima se fatta al maraschino; la Pera Williams è ottima cruda se è matura e si sposa bene col formaggio Emmenthal, Latteria o Carnia; oltre ad essere ideale per le macedonie di frutta.

DA VEDERE

A Cà Corniani di Caorle, nell'insediamento storico della bonifica di fine ottocento, ampie distese (oltre 50 ettari) sono coltivate a pero.

L'Inbriago

LA STORIA

Già Greci e Romani conoscevano il formaggio conservato nel vino, ma la tradizione locale attribuisce la sua nascita all'avvedutezza dei contadini nel nascondere il formaggio dalle razzie dei soldati durante la prima guerra mondiale. Le sue caratteristiche lo rendono un formaggio raro e prezioso.



I CARATTERI NUTRIZIONALI

L'Inbriago viene prodotto immergendo forme di Montasio, Asiago d'Allevio, o Latteria (stagionati almeno 2 mesi) per un minimo di 8 giorni nel mosto appena pigiato, solitamente di uve Cabernet, Merlot o Raboso. Le forme vengono poi asciugate e stagionate per almeno 60 giorni, acquisendo una colorazione rossastra nella crosta e giallognola nella pasta.

Il sapore è aromatico e leggermente acetico. Vista la provenienza, mantiene caratteristiche nutrizionali paragonabili ai formaggi di partenza, ovvero:

CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI per 100 g	
Acqua (%)	32
Proteine (%)	29
Grasso (%)	35
Kcalorie	431
Vitamina A (µg)	418
Vitamina B carotene (µg)	109
Vitamina E (µg)	455
NaCl (mg)	1420
Ca (mg)	740
P (mg)	530

LA RICETTA

Tortiglioni ubriachi

Ingredienti: 200 g di tortiglioni, 120 g di Inbriago, mezzo litro di Cabernet, 70 g di burro, 1 gambo di sedano, 1 cipolla piccola, 1 carota, 50 g di prezzemolo, 5 foglie di basilico, 4 foglie di salvia, sale e pepe.

Esecuzione: versare in una pentola l'acqua unita al vino per la cottura della pasta e unire a freddo le verdure tritate, salare e pepare; a ebollizione raggiunta versare i tortiglioni. Scolare la pasta ben al dente, per poi spaderla con il burro e il formaggio gratinato.

PRODUZIONI DI QUALITA'

Le particolarità di questo formaggio, che ne fanno un prodotto unico nel suo genere, stanno progressivamente determinando una produzione di alta qualità, destinata a superare lo stretto ambito locale del consumo domestico attuale.

DA VEDERE

Per gli acquisti di Inbriago ci si può rivolgere alla Casearia di Camalò di Povegliano e a Sergio Moro di Oderzo, poco distanti dalla Latteria sociale di Summaga, dove è d'obbligo una visita all'omonima Abbazia (sec. X), attualmente inglobata nella parrocchiale di Santa Maria Maggiore (sec. XIII).

il Maiale e i suoi prodotti

LA STORIA

Il maiale (forse dal nome della dea greca Maia a cui veniva sacrificato) accompagna la storia dell'uomo da sempre, tanto che tracce della sua addomesticatura risalgono all'epoca preistorica.

L'antica sapienza contadina usava tutto del suo corpo e ancor oggi si apprezzano i prodotti dell'arte norcina, quali il salame (qui conciato con aglio e vino), la sopressa, la sopressa coppata, la luganega, l'ossocollo.



I CARATTERI NUTRIZIONALI

La dieta mediterranea non ha mai escluso i salumi dalla nostra tavola. Essi presentano infatti un significativo contenuto di proteine di elevato valore biologico, alte percentuali di ferro in forma facilmente disponibile ed alcune vitamine del gruppo B. Inoltre i salumi attualmente presenti sul mercato presentano un minor contenuto di grassi e un sensibile affinamento della qualità.

Grazie ad una maggiore magrezza del maiale e a nuove tecniche di lavorazione, i grassi presenti nei salumi, che un tempo superavano il 60% del totale, sono scesi in media al 30%. Il contenuto medio di colesterolo è di 80 mg per 100 g, allineato a quello contenuto nelle altre carni e nei pesci. Inoltre le proteine presenti sono facilmente digeribili.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di parte edibile

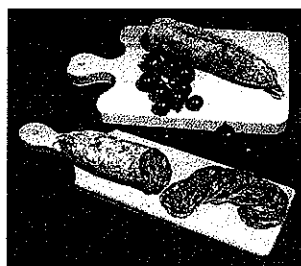
		carne di maiale pesante	salsiccia fresca	salame	prosciutto crudo
	% Parte Edibile	100	100	100	100
	Acqua (g)	60.0	51.3	24.3	41.7
	Proteine (g)	17.2	14.3	36.9	22.2
	Lipidi (g)	22.1	30.8	34.9	31.2
Glucidi	Disponibili (g)	0.0	0.0	0.0	0.0
	Amido (g)	0.0	0.0	0.0	0.0
	Solubili	0.0	0.0	0.0	0.0
	Fibra alimentare	0.0	0.0	0.0	0.0
Energia	Kcal	268	334	462	370
	KJ	1122	1398	1934	1549
Minerali	Sodio (mg)	59	0	900	0
	Potassio (mg)	300	0	0	0
	Ferro (mg)	1.4	2.8	2.3	1.2
	Calcio (mg)	7	20	35	20
	Fosforo (mg)	158	173	225	177
Vitamine	Tiamina (mg)	0.38	0.20	0.23	0.91
	Riboflavina (mg)	0.10	0.08	0.18	0.26
	Niacina (mg)	4.00	3.00	3.60	5.00
	Vitamina A (mg)	0	0	0	0
	Vitamina C (mg)	0	0	0	0

LA RICETTA

Minestra di risi, verze e luganeghe

Ingredienti per 4 persone: 150 g di riso via-lone, 300 g di verza tenera, 1 cipolla, 2 cucchiaini di olio di oliva, 4 salsicette, 1 cucchiaino di burro, 1,5 l di brodo, 4 cucchiaini di Montasio grattugiato, sale e pepe.

Esecuzione: tritate la cipolla e rosolatela in un tegame, in olio e burro. Appena appassita aggiungetevi la verza mondata e affettata a listarelle sottili. Salate, coprite e lasciate cuocere per 45 minuti, aggiungendo, se occorre, qualche cucchiainata di acqua. Trascorso il tempo, bagnate la verza con il brodo bollente e portatela ad ebollizione. Calatevi il riso ed immergetevi al centro le salsicce bucherellate. Portate il tutto a cottura completa; quindi condite con il formaggio, rimestate e servite. Deve risultare una minestra ben umida, ma non brodosa.



PRODUZIONI DI QUALITA'

E' possibile gustare e comprare i salumi della Venezia orientale presso aziende agrituristiche di grande tradizione, in particolare a Cinto Caomaggiore e a San Gaetano di Caorle.

Alcuni produttori, oltre ai più tradizionali e conosciuti salumi, hanno ideato delle vere e proprie nuove specialità utilizzando ritagli di lavorazione e rivestimenti speciali.

DA VEDERE

Caratteristica la Sagra della soppressa, che si tiene a Pramaggiore, in luglio, dedicata specificatamente a tutti i prodotti del maiale.

LA STORIA

Il coniglio ha una storia antichissima. I primi commerci di questi animali risalgono addirittura ai Fenici, e i Romani diffusero in tutta Europa le basi della moderna conigliicoltura.



I CARATTERI NUTRIZIONALI

La carne di coniglio è ottima dal punto di vista nutrizionale, non solo in quanto molto spesso rientra nei programmi dietetici, ma anche in quanto è gustosa e tenera, di notevole magrezza e ha un'elevata digeribilità; presenta un alto contenuto di acidi grassi polinsaturi (omega 3 ed omega 6), di composizione simile al latte materno, quindi ideali nella primissima età e nello svezzamento; è ricca di vitamine e sali minerali, quali fosforo, magnesio e potassio; non provoca allergie alimentari; presenta un bassissimo contenuto di colesterolo e sodio ideale per la dieta di persone anziane e con problemi di pressione; presenta un elevato rapporto qualità/prezzo.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di parte edibile					
	Acqua g.	Proteidi g.	Lipidi g.	Ceneri g.	Calorie
Manzo	72,0	22,0	4,0	2,0	131
Suino magro	72,9	20,3	6,2	1,1	143
Suino grasso	47,4	14,5	37,3	0,7	398
Pollo	65,9	19,5	13,6	1,0	195
Tacchino	64,2	20,1	14,7	1,0	218
Coniglio magro	74,9	21,5	1,5	2,1	107
Coniglio grasso	67,7	21,5	9,8	1,0	182

LA RICETTA

Coniglio in salmi

Ingredienti per 4 persone: 1 coniglio di media grossezza, 300 g di funghi porcini (fuori stagione si possono usare funghi champignons), 50 g di burro, poca farina bianca, una carota, mezza cipolla, un bicchierino di brandy, olio, pepe, sale. Per la marinata servono mezzo litro di vino rosso asciutto e di buon corpo, uno spicchio di aglio, una foglia di alloro, mezza cipolla, un porro, una costola di sedano, un pizzico di timo (o un rametto di salvia), pepe in grani.



Esecuzione: lavate e tagliate il coniglio a pezzi piuttosto piccoli, metteteli in una terrina, copriteli con il vino, unite mezza cipolla, il sedano, il porro e l'aglio affettati, l'alloro, il timo o le foglie di salvia; salate e aggiungete alcuni granelli di pepe. Lasciate marinare per qualche ora, mescolando di tanto in tanto.

Fate appassire a parte, con 30 g di burro e poco olio, la cipolla rimasta e la carota affettate. Allineate nel recipiente i pezzi di coniglio ben sgocciolati e fateli rosolare a fuoco vivo. Salate, pepate, spolverizzate la preparazione con la farina.

PRODUZIONI DI QUALITÀ

Il coniglio con il marchio "CUNI" è un prodotto di qualità controllata da un apposito disciplinare che garantisce l'assenza di inquinanti microbiologici e un'etichettatura speciale che garantisce non solo qualità e freschezza (sottoposte a costanti analisi), ma anche la "rintracciabilità" del produttore.

Questo marchio trova nella Venezia orientale uno dei suoi maggiori impianti di produzione. Nei numerosi agriturismi dell'area è comunque normale poter gustare il coniglio "de casada", allevato direttamente dai gestori.

DA VEDERE

La Mostra cunicola interregionale, che si tiene a Sacile, in agosto.

Il Cappone

LA STORIA

La castrazione dei polli era conosciuta e praticata da Greci e Romani, al fine di favorire l'ingrassamento e migliorare la qualità delle carni, ma sembra che i primi (fin dal VII a.C.) fossero stati gli abitanti di Delo, da cui il nome di deliaco dato da Cicerone a chi praticava la castrazione del gallo e, in passato in Francia, di déliaque ai pollivendoli.

I galli venivano evirati con un ferro rovente; venivano tagliati gli speroni e la cresta (per riconoscerli, ma anche perché essa si abbruttiva).

I nostri contadini praticavano invece un taglio di circa cinque cm; la ferita era lavata con grappa o aceto, e si applicavano alcuni punti di sutura.

Attualmente le tecniche sono incruente e compiute da professionisti su galletti di 40-50 giorni di vita, cui si asportano cresta e bargigli per permetterne il riconoscimento commerciale.



I CARATTERI NUTRIZIONALI

Possiede le stesse caratteristiche del pollo, ma naturalmente le sue carni sono decisamente più grasse e per questo più morbide e gustose: d'altra parte la capponatura viene fatta proprio a questo scopo!

LA RICETTA

Cappone bollito

Ingredienti per 6 porzioni circa: 1 cappone, 1 cipolla, 1 gambo di sedano, 1 carota, sale, pepe in grani.

Esecuzione: pulite le erbe aromatiche, metteteci a bollire una pentola capace con abbondante acqua e gli odori. Quando l'acqua bolle mettete il cappone e lasciatelo cuocere piano per circa un'ora e mezza, raccogliendo all'inizio con la schiumarola i residui che vengono a galla. Controllate la cottura pungendo la carne con un forchetta: il cappone è pronto se la forchetta penetra senza sforzo. Servitelo caldo accompagnato con purè di patate e salsa al cren.



PRODUZIONI DI QUALITÀ

Tutta la produzione dell'area è di elevata qualità e quasi sempre è possibile approvvigionarsi direttamente dal produttore. Negli agriturismi è possibile gustare pietanze "ruspanti".

DA VEDERE

La Festa del "Patto d'Amistà" tra Musile di Piave e San Donà di Piave, dove il paese della Destra Piave accetterà come vuole la leggenda i "gallos eviratos duos", ovvero due capponi, in cambio del nome di San Donato, concesso anticamente alla comunità della Sinistra Piave. Festeggiata con pranzi, sfilate storiche e giochi popolari nei due comuni, ad agosto.

LA STORIA

La storia del pollo risale a circa cinquemila anni fa, quando i cosiddetti "galli selvatici della giungla" (famiglia dei Fasianidi) furono addomesticati nel Sud-Est Asiatico, da dove la pratica della pollicoltura si diffuse sia per i combattimenti che per motivi alimentari. Nelle Isole della Sonda vive ancora allo stato selvatico il Gallus Bankiva, progenitore del nostro pollo. Nell'antica Roma il pollo era retaggio esclusivo delle cucine patrizie; raro e costoso, vista la sofisticata alimentazione costituita da farina d'orzo impastata con acqua, o addirittura pane di grano bagnato con vino buono annacquato.



Le ricette tradizionali attuali risalgono soprattutto al quattrocento, ma è solo alla fine dell'ottocento che il pollo entra nell'alimentazione popolare.

Il pollo "giallo" deriva il suo nome dal colore delle carni, acquisito grazie a un'alimentazione quasi esclusiva a mais, che lo lega indissolubilmente alla tradizione veneta: è proprio tale alimentazione la garanzia della qualità e della bontà del pollo stesso.

I CARATTERI NUTRIZIONALI

Il pollo, oltre ad essere una gustosa ed economica scelta, presenta delle caratteristiche nutrizionali di tutto rispetto. Leggero e digeribile, fornisce proteine e sali minerali con un ridotto apporto di grassi, consigliandolo in tutte le diete.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di parte edibile

	Acqua		Proteine		Lipidi		Energia Kcal	
	Crudo	Cotto	Crudo	Cotto	Crudo	Cotto	Crudo	Cotto
Pollo intero con pelle	69,5	61,6	19,0	27,1	10,6	10,2	171	200
Pollo intero senza pelle	76,1	65,3	19,4	27,9	3,6	5,4	110	160
Petto di pollo	74,9	67,2	23,3	30,2	0,8	0,9	100	129
Fusi (coscia) di pollo con pelle	74,9	58,7	18,4	31,2	5,7	8,5	125	201
Fusi (coscia) di pollo senza pelle	77,0	62,3	18,5	29,9	3,7	6,2	108	175
Sovracoscia di pollo con pelle	67,4	59,1	17,4	26,7	14,0	12,5	195	219
Sovracoscia di pollo senza pelle	74,1	61,3	18,7	28,3	6,3	8,3	132	188

LA RICETTA

Pollo all'uccelletto

Ingredienti per 4 persone: 1 pollo di circa 1,2 kg, pulito e privato delle interiora; 100 g di pancetta in un'unica fetta; 1 cipolla; 1 spicchio d'aglio; 1 bicchiere di vino bianco secco; 8 foglie di salvia; 4 cucchiaini di olio d'oliva extravergine; sale e pepe quanto basta.

Esecuzione: dividete il pollo in 8 parti. Tagliate la pancetta a listarelle e mettetela a rosolare sul fuoco in una teglia da forno con l'olio e i pezzi di pollo, mescolando spesso. Nel frattempo sbucciate la cipolla e l'aglio e tritateli assieme. Quando i pezzi di pollo avranno preso un bel colore dorato, aggiungetevi le foglie di salvia, lavate e asciugate, il trito preparato, il vino, una presa di sale e un pizzico di pepe e lasciate sul fuoco fino a che il vino sarà evaporato del tutto. A questo punto mettetela la teglia nel forno, preriscaldato a 200°C per circa un quarto d'ora; dopo di che estraetela dal forno, trasferite i pezzi di pollo nel piatto da portata e serviteli subito in tavola ben caldi.



PRODUZIONI DI QUALITÀ

Sono presenti nel territorio grosse unità produttive, che lavorano il prodotto con grande serietà e competenza. Tutta la produzione dell'area è comunque di elevata qualità e quasi sempre è possibile approvvigionarsi direttamente dal produttore.

Negli agriturismi è possibile gustare polli "ruspanti", in aggiunta ad altri tradizionali volatili da cortile, come anatre, oche, germani, ecc.

DA VEDERE

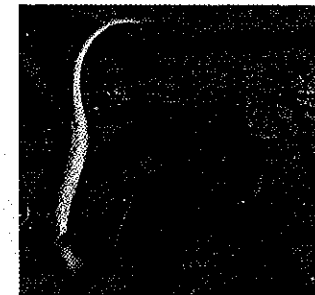
La Festa delle tradizioni contadine, a Fossalta di Portogruaro, in luglio.

L'anguilla

DESCRIZIONE

L'anguilla è un pesce serpentiforme con mandibola sporgente, pelle viscida, dorso di color bruno-verdastro o bruno-giallastro e ventre giallo. La sua lunghezza può arrivare fino a m 1,5, ma il maschio raramente supera il metro. Gli esemplari maturi possiedono dorso nero, ventre argenteo, occhi grandi e vengono chiamati "anguilla argentina".

Nel Veneto l'anguilla viene distinta secondo l'età e le dimensioni:



- *cirioli*, anguille piccolissime (fino a 20 cm);
- *buratèi*, anguille piccole (fino a 160 g), si consumano fritte;
- *scavezzoni* (fino a 500 g), si consumano fritte o ai ferri;
- *basato marin o teston*, con ventre giallo, testa appuntita e di misura media (da 0,5 a 1 m), si consuma in umido;
- *bisato femèndl*, con ventre argenteo (peso medio di 2-5 kg, lunghezza di m 1,5), si consuma fritto, affumicato, lessato, arrosto o in salamoia;
- *raconi o papaloni*, sono le anguille con testa grossa.

I CARATTERI NUTRIZIONALI

Le carni dell'anguilla sono gustose, ma molto grasse. Sono ben dotate di proteine nobili, fosforo, e molta vitamina A. Per queste sue proprie caratteristiche il consumo di anguilla è indicato nei casi di anemia e magrezza.

Caratteristiche nutrizionali per 100g di parte edibile		
ANGUILLA	DI FIUME	DI MARE
% Parte Edibile	71	70

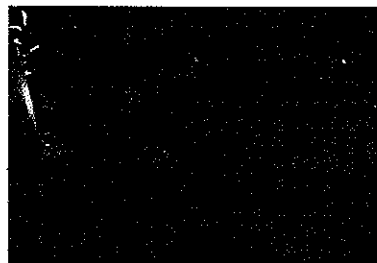
	Acqua (g)	61.5	62.8
	Proteine (g)	11.8	14.6
	Lipidi (g)	23.7	19.6
Glucidi	Disponibili (g)	0.1	0.7
	Amido (g)	0.0	0.0
	Solubili	0.0	0.0
	Fibra alimentare	0.0	0.0
Energia	Kcal	261	237
	Kj	1093	992
Minerali	Sodio (mg)	65	87
	Potassio (mg)	217	270
	Ferro (mg)	1.0	0.6
	Calcio (mg)	31	17
	Fosforo (mg)	218	223
Vitamine	Tiamina (mg)	0.15	0.18
	Riboflavina (mg)	0.20	0.32
	Niacina (mg)	3.50	2.60
	Vitamina A (µg)	1200	980
	Vitamina C (mg)	2	2

LA RICETTA

Anguilla coi amoi

Ingredienti: 2 anguille da 1100\1200 g, 1,5 dl di olio extra vergine d'oliva, 3 spicchi d'aglio, 50 g di prezzemolo tritato, 3 dl di vino bianco secco, 8-10 pomodori pelati, 100 g di amoi (prugne selvatiche), 5 foglie di alloro, farina, sale, pepe.

Esecuzione: togliete alle anguille la viscosità della loro pelle passandole nella farina, risciacquatele quindi in abbondante acqua salata. Ripulitele dalle interiora e tagliatele in tranci di 5 cm. Su una teglia da forno rosolate gli spicchi d'aglio, unite i tranci precedentemente infarinati e fate rosolare da entrambi i lati. Bagnante con del vino bianco, aggiungete il pomodoro, le prugne selvatiche, l'alloro, il prezzemolo, il sale e il pepe. Mettete a cuocere in forno a fuoco moderato per 30 minuti. Quindi servire accompagnando con polenta bianca abbrustolita.



PRODUZIONI DI QUALITA'

L'anguilla pescata nel fiume Livenza presenta caratteri di elevatissima qualità, derivanti dalle ottime condizioni ambientali di questo corso d'acqua di risorgiva.

DA VEDERE

La Festa del pesce azzurro, ad Annone Veneto, in agosto, e la Festa del pesce che si tiene a Caorle, in settembre.

il gambero di fiume

DESCRIZIONE

Si tratta di piccoli crostacei, un tempo comuni tra le pietre e la vegetazione acquatica fin dai ruscelli e dai torrenti delle Alpi e delle Prealpi. Sono andati progressivamente scomparendo, a seguito dei processi di industrializzazione e al conseguente inquinamento delle acque. La loro presenza è oggi rarissima ovunque in Italia e in vaste zone se ne è registrata da tempo la totale scomparsa.

Attualmente le leggi nazionali e regionali proibiscono di fatto la pesca dei gamberi di fiume nostrani (specie autoctona), ma non impediscono la cattura delle specie di recente introduzione accidentale (specie allactone). Anche il gambero di fiume nostrano (a lenta crescita e di dimensioni più ridotte) sta però ricomparendo in alcuni corsi d'acqua della Venezia orientale, attestandone la rinnovata salubrità.



I CARATTERI NUTRIZIONALI

Il gambero d'acqua dolce è un alimento molto magro, che ben si presta alle più svariate preparazioni culinarie.

Caratteristiche nutrizionali per 100g di parte edibile		
	% Parte Edibile	58
	Acqua (g)	84
	Proteine (g)	19
	Lipidi (g)	0
	Colesterolo (mg)	180
Glucidi	Disponibili (g)	2.9
	Amido (g)	0.0
	Solubili	0.0
	Fibra alimentare	0.0
Energia	Kcal	100
	Kj	418
Minerali	Sodio (mg)	65
	Potassio (mg)	120
	Ferro (mg)	0.5
	Calcio (mg)	190
	Fosforo (mg)	280
Vitamine	Tiamina (mg)	0.08
	Riboflavina (mg)	0.10
	Niacina (mg)	3.20
	Vitamina A (mg)	0
	Vitamina C (mg)	2

LA RICETTA

Gamberi d'acqua dolce

Ingredienti: 24 gamberi d'acqua dolce, 1 cipolla, 1 carota, 2 spicchi d'aglio, 100 g di sedano, 100 g di prezzemolo tritato, 50 g di burro, 1 dl di olio extra vergine d'oliva, 2 chiodi di garofano, 1/2 stecca di cannella, sale, pepe.

Esecuzione: mondate e lavate la carota, il sedano e la cipolla. Lavate i gamberi e fateli bollire a fuoco moderato in una casseruola con acqua salata e le verdure preparate. A

cottura ultimata, scolateli conservando il loro brodo di cottura. Mondate e tritate finemente gli spicchi d'aglio e il sedano restante. Fate rosolare il trito in un tegame con metà del burro e dell'olio. Quando il tutto è ben rosolato, unite i gamberi e fate insaporire per qualche minuto. Bagnate con il brodo di cottura, salate, pepate e portate a ebollizione. Aggiungete i chiodi di garofano, la cannella, il burro e l'olio rimasto. Mescolate per bene e una volta amalgamato, togliete dal fuoco e servite guarnendo con polenta bianca abbrustolita.



PRODUZIONI DI QUALITA'

I gamberi d'acqua dolce, e in particolar modo quelli nostrani, sono una prelibata rarità che oggi si può pescare solo nelle pulite acque della Livenza e dei corsi limitrofi.

DA VEDERE

Numerose sono le feste dedicate al pesce, come la Festa del pesce azzurro ad Annone Veneto, in agosto, e la Festa del pesce a Caorle, in settembre.

La Moleca/Mazaneta

DESCRIZIONE

La moleca è il comune granchio che, in fase di muta, si presenta "molle" in quanto svestito della propria corazza al fine di accrescersi.

La mazaneta è invece la femmina dello stesso granchio che in autunno si riveste sull'addome di uova purpuree denominate "corallo".

Il granchio comune è caratterizzato da 5 paia di zampe, di cui 2 chelate, corpo con addome breve e allargato, ricoperto da un tegumento di color grigio-verdastro. Il maschio si distingue dalla femmina per l'addome ripiegato a forma triangolare più stretta. Misura fino a 6-7 cm. Vive sui fondali sabbiosi delle acque salmastre, in particolare lagunari.

Molto apprezzata, la moleca trova impiego in cucina cotta in frittura, mentre con la mazaneta si preparano soprattutto insalate.



I CARATTERI NUTRIZIONALI

La polpa del granchio, magra e ricca di proteine nobili, contiene buone quantità di sali minerali come ferro, calcio, fosforo, iodio e vitamine del gruppo B. Adatta a tutte le età, trova particolare indicazione nell'alimentazione dei bambini.

Caratteristiche nutrizionali per 100g di parte edibile		
	Acqua (g)	80.3
	Proteine (g)	12.9
	Lipidi (g)	0.8
	Colesterolo (mg)	150
	Glucidi (g)	3.1

Energia	Kcal	72
Minerali	Ferro (mg)	1.7
	Calcio (mg)	111
	Fosforo (mg)	349
Vitamine	Vitamina A (mg)	Tracce
	Vitamina C (mg)	2
	Vitamina PP (mmg)	2.9
	Vitamina B (mmg)	0.20

LA RICETTA

Moleche fritte

Tagliare le punte delle zampette e far riposare per un'ora circa le moleche in uova precedentemente sbattute. Avvenuto l'assorbimento, passare in farina e friggere in olio ben caldo.



PRODUZIONI DI QUALITA'

Moleche e mazanete sono sinonimo di freschezza e genuinità, in quanto si conservano vive fin sul tavolo della cucina, e la loro presenza negli ambienti di pesca denota salubrità delle acque.

DA VEDERE

Numerose sono le feste dell'area dedicate al pesce, come la Festa del pesce azzurro ad Annone Veneto, in agosto, e la Festa del pesce a Caorle, in settembre.

La cattura dei granchi e la produzione di moleche, benché particolarmente concentrata in laguna di Venezia, si sta sviluppando anche nei canali e nelle zone vallive delle lagune di Caorle e Bibione, cui si consiglia la visita.

Il Moscardino

DESCRIZIONE

Il moscardino, chiamato anche polpo bianco o polpo di Aldrovandi, è un mollusco cefalopode appartenente alla famiglia Octopodidae. Il caratteristico corpo a forma di sacco molle da cui sporge la bocca terminale, è munito di 8 tentacoli forniti di un'unica fila di ventose ciascuno (si distingue in ciò dal polpo che presenta 2 file di ventose per tentacolo). Il colore è molto variabile, dal grigio al giallo, con chiazze verdastre. Raggiunge una lunghezza di 40 centimetri circa. Molto comune nei litorali nord adriatici, vive su fondali fangosi e detritici. Tenero e saporito è apprezzato cotto soprattutto lessato e come insalata.



I CARATTERI NUTRIZIONALI

Il moscardino ha polpa magrissima, contiene una discreta quantità di proteine nobili e un buon contenuto in calcio, fosforo e vitamina A. E' indicato nei casi di difficile digestione, ed è consigliato a partire dall'adolescenza, e nell'obesità. Le caratteristiche nutrizionali si avvicinano comunque a quelle del polpo (simile, ma di dimensioni maggiori) di cui si riporta specifica tabella.

Caratteristiche nutrizionali per 100g di parte edibile		
	% Parte Edibile	90
	Acqua (g)	82
	Proteine (g)	10.6
	Lipidi (g)	1
Glucidi	Disponibili (g)	1.4
	Amido (g)	0.0
	Solubili	0.0
	Fibra alimentare	0.0
Energia	Kcal	57
	Kj	239
Minerali	Sodio (mg)	0
	Potassio (mg)	0
	Ferro (mg)	0.0
	Calcio (mg)	144
	Fosforo (mg)	189
Vitamine	Tiamina (mg)	0.03
	Riboflavina (mg)	0.04
	Niacina (mg)	0.00
	Vitamina A (mg)	25
	Vitamina C (mg)	0

LA RICETTA

Moscardini all'arancia

Ingredienti: 500 g di moscardini, 1 spicchio d'aglio, 130 g di cipolla rossa, una buccia d'arancia, olio e peperoncino.

Esecuzione: pulite accuratamente i moscardini e spadellateli in olio bollente con aglio e peperoncino. Dopo una brevissima cottura toglieteli dalla padella e appoggiateli sul piatto, quindi utilizzate il fondo di cottura e versatelo sui moscardini. Condite con la cipolla tagliata finissima e la buccia d'arancia grattugiata.



PRODUZIONI DI QUALITA'

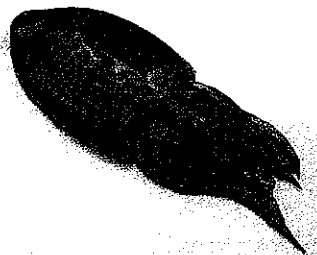
Le condizioni ambientali del litorale di Caorle garantiscono un tipico prodotto di particolare qualità, da gustarsi, come nella tradizione, freschissimo.

DA VEDERE

Oltre alla Festa del pesce azzurro, ad Annone Veneto, in agosto, e alla Festa del pesce che si tiene a Caorle, in settembre, una interessante escursione può essere compiuta ai "bacini" di Caorle e Bibione, dove si può ammirare il tradizionale paesaggio costiero dei "casoni", le tipiche abitazioni dei pescatori veneti in valle e laguna.

LE CARATTERISTICHE

La seppia è un mollusco cefalopode appartenente alla famiglia Sepiidae. E' caratterizzata da corpo ovale, schiacciato e munito internamente di una conchiglia calcarea molto dura e piatta. E' fornita di 2 ali laterali che si muovono ondeggiando e fungono da pinne. Possiede 8 tentacoli corti muniti di 5-6 file longitudinali di ventose, e 2 braccia tentacolari lunghe con la parte distale allargata e munita di 5-8 ventose. Queste braccia tentacolari sono di uguale lunghezza nella femmina mentre nel maschio quella sinistra è più lunga allo scopo di bloccare la femmina durante l'accoppiamento. Il colore del dorso è variabile e mimetico, il ventre è bianco iridato e di circa 25 cm di lunghezza. In posizione di riposo la seppia usa adagiarsi sul fondo, nascondendosi sotto la sabbia. La sua carne è molto buona e tenera, apprezzata soprattutto se preparata in umido, ripiena o alla griglia.



I CARATTERI NUTRIZIONALI

Molto magra, la seppia possiede una discreta quantità di proteine nobili e vitamina A. E' indicata nei casi di difficile digestione, consigliata a partire dall'adolescenza e nell'obesità (purché non fritta o ripiena).

Caratteristiche nutrizionali per 100g di parte edibile		
	% Parte Edibile	50
	Acqua (g)	81.5
	Proteine (g)	14.0
	Lipidi (g)	1.5
Glucidi	Disponibili (g)	0.7
	Amido (g)	0.0
	Solubili	0.0
	Fibra alimentare	0.0
Energia	Kcal	72
	Kj	301
Minerali	Sodio (mg)	0
	Potassio (mg)	273
	Ferro (mg)	0.8
	Calcio (mg)	27
	Fosforo (mg)	143
Vitamine	Tiamina (mg)	0.00
	Riboflavina (mg)	0.00
	Niacina (mg)	0.00
	Vitamina A (mg)	25
	Vitamina C (mg)	0

LA RICETTA

Risi con le seppie

Si prendano le seppie, piuttosto piccole, e se ne tolgano le parti inservibili conservando però la vescica del "nero". Le si immergano in un soffritto di olio, burro, prezzemolo tritato e aglio (che sarà tolto non appena preso colore), lasciando cuocere a fuoco lento e aggiungendovi vino bianco marsala. Quando le seppie si saranno "ristrette", unire il riso, aggiungendo man mano acqua o brodo bollente fino alla cottura. Il "nero" di seppia servirà quindi per dare colore a questo tradizionale piatto di consueto consumo soprattutto nel veneziano.



PRODUZIONI DI QUALITA'

Le seppie di Caorle hanno garanzie di freschezza e qualità tali da venir usate per la julienne di seppia cruda, che consiste nel tagliarla finemente facendogli prendere una leggerissima cottura dal piatto caldo su cui viene adagiata assieme a erbe aromatiche e un filo d'olio

DA VEDERE

Numerose sono le feste dedicate al pesce, come la Festa del pesce azzurro ad Annone Veneto, in agosto, e la Festa del pesce a Caorle, in settembre; ma vale la pena visitare anche la realtà peschereccia di Caorle, con il suo porto sito alla fine del Canale dell'orologio, il suo mercato e le sue pescherie che hanno proprio nelle seppie un elemento di alta caratterizzazione.

Indice

Introduzione	
Il territorio	2
i Prodotti a denominazione d'origine	4
Lison Pramaggiore DOC	4
Montasio DOP.....	6
il Mais	8
l'Asparago	11
la Pera	14
l'Inbriago	17
il Maiale e i suoi prodotti	19
il Coniglio	22
il Cappone	24
il Pollo "giallo"	26
l'Anguilla	29
il Gambero di fiume	32
la Moleca/Mazaneta	35
il Moscardino	37
la Seppia	40

Conpartecipazione: Provincia di Venezia

Patrocinio: Comuni di Annone Veneto, Caorle, Ceggia, Cinto Caomaggiore, Concordia Sagittaria, Fossalta di Portogruaro, Gruaro, Portogruaro, Pramaggiore, San Stino di Livenza, Tegliò Veneto, Torre di Mosto.

A cura di Alessandro Calzavara

Gruppo di lavoro: Alessandro Calzavara, Enrico Giorgiutti, Ottaviano Morsanuto, Stefano Scaggiante, Alessandro Vendramini

Coordinatore Enrico Giorgiutti

ASAP - Azienda sviluppo agricoltura e pesca della Camera di commercio di Venezia
30173 MESTRE VE via Forte Marghera 151
Tel 041 958461 fax 041 958041 e mail asap@shineline.it

Riproduzione vietata senza autorizzazione della fonte

Finito di stampare nel mese di novembre 2000.

Progetto e grafica: Christian Vio
Stampa: Arti Grafiche Vio & C. snc - Mestre Ve - tel. 041.5314565