

SIZILIANISCHEN GESCHMACK

Fettfisch wird, aufgrund seiner Nährwerte und seines hohen Gehalts an Omega-3-Fettsäuren, als ein wahrhaft gesundes Nahrungsmittel angesehen. Es handelt sich um besonders nahrhaften und geschmacksreichen Fisch, der gastronomisch vielseitig eingesetzt wird. Im Mittelmeer kommen zahlreiche Arten der Fettfische vor, die Gourmets die Möglichkeit geben, verschiedene Geschmäcker und Rezepte sizilianischer Tradition zu probieren: Sardellen, Sardinen, Sprotten, Hornhechte, Makrelenhechte, Stöcker, Mittelmeersandaale, Makrelen, Thunfische, Mittelmeermakrelen, Schwertfisch.

Die Sardelle, die auch Anchovis genannt wird, gehört zu den bekanntesten und verbreitetsten Fischen unserer Meere und wird oft eingelegt in Öl oder Salz zubereitet, kann aber auch in Zitrone mariniert werden oder mit Paniermehl gebraten werden. Die Sardine, welche wenig grösser und fetter als die Sardelle ist, erkennt man an ihrem kräftigen und zarten Fleisch; sie wird vor allem auf dem Grill zubereitet, und traditionell in Salz eingelegt aufbewahrt. Die Makrele, mit ihrem delikaten weissen Fleisch, das sowohl frisch als auch in Öl eingelegt hochgeschätzt wird, zeichnet sich durch ihren hohen Nährwert und einen erheblichen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren aus. Der Rote Thun ist unter den Fettfischen derjenige mit dem höchsten Proteingehalt, der sogar höher als ist als der Proteingehalt einer Scheibe Kalbsfleisch; der wertvollste Teil ist das Bauchfleisch, das am gehaltvollsten an hochwertigen Fetten ist. Zuletzt, der Schwertfisch, der teuerste Fettfisch, der sich durch den gleichen Gehalt an Fetten und Proteinen wie Rindfleisch auszeichnet, und reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist, die unserer Gesundheit guttun. Er kann auf verschiedene Weisen zubereitet werden: auf dem Grill, auf der Kochplatte, frittiert oder in der Pfanne.

GUSTO SICILIANO

Il pesce azzurro, in virtù dei suoi valori nutrizionali e degli elevati contenuti di Omega-3, è considerato un vero e proprio alimento della salute. Pesce particolarmente nutriente e gustoso, si mostra versatile dal punto di vista gastronomico.

Nel Mar Mediterraneo sono presenti diverse varietà di pesce azzurro, che offrono ai buongustai l'opportunità di sperimentare diversi sapori e ricette della tradizione siciliana: alici, acciughe, sardine, spratti, aguglie, costardelle, sugherelli, cicerelli, sgombri, tonni, lanzardi, pescespada. L'alice, detta anche acciuga, è tra i pesci più noti e diffusi nei nostri mari e viene comunemente cucinata sott'olio o sotto sale, ma può anche essere marinata con il limone o cucinata con il pangrattato. La sardina, poco più grande e più grassa dell'acciuga, si distingue per le carni sode e tenere; gustata soprattutto alla griglia, viene tradizionalmente conservata sotto sale. Lo sgombro, con le sue carni bianche delicate e molto apprezzate sia fresche che sott'olio, si caratterizza per l'elevato valore energetico e la considerevole presenza di Omega-3. Il tonno rosso è il pesce azzurro a più alto contenuto di proteine, addirittura più di una fettina di carne di vitello; la parte più pregiata è la "ventresca", la più ricca in grassi nobili. Infine, il pescespada, il pesce azzurro più costoso, con lo stesso contenuto in grassi e proteine della carne bovina, è ricco di grassi polinsaturi utili al nostro benessere. Può essere cucinato in diversi modi: alla griglia, sulla piastra, fritto o in padella.

VI ASPETTIAMO/ WIR ERWARTEN SIE :

25 SETTEMBRE 2010 ORE/UM: 19.30

Trattoria Toscana - **Tempelhofer Damm 104 - 12099 Berlin**

CONTATTI / KONTAKT:

Graham & Associati via Emilia 33, 90100 Palermo

TEL: +39 0916709982

MAIL: info@grahameassociati.it ; www.grahameassociati.it

BERLIN ACCOUNT: +49 1638870180