

Corpo & Mente

## IL CASALINGO

di ELISABETTA SAMPIETRO

# Pulito e SQUAMATO

**T**i piace il pesce ma lo mangi solo al ristorante perché quello fresco, il tuo preferito, non sai come pulirlo?

Il problema te lo risolviamo noi. Ti spieghiamo esattamente come devi procedere così finalmente puoi farti delle belle scorpacciate di Omega 3 e tenere lontano un sacco di malattie. Pronto?

### PESCE SENZA SQUAME...

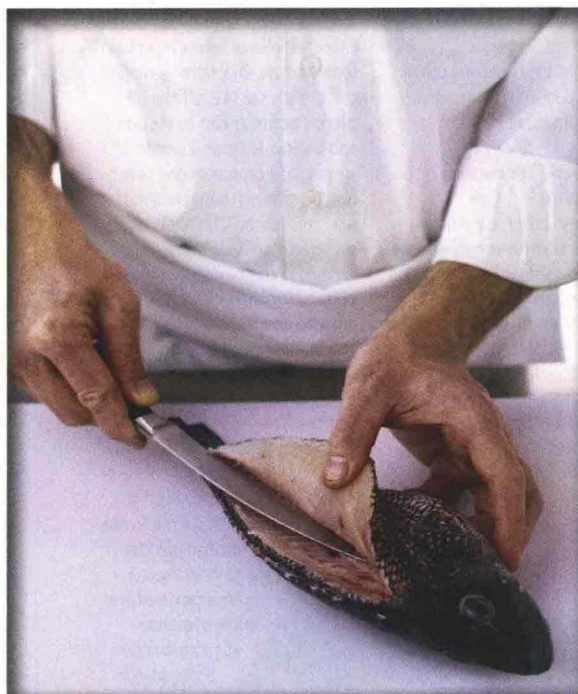
Il pesce azzurro è privo di squame. Sardine, aringhe, sgombri e acciughe, i più comuni pesci azzurri, sono veramente molto facili da pulire.

● **Sgombri.** Devi solo praticare un taglio netto sulla pancia del pesce ed estrarre i visceri. In più, essendo la sua pelle liscia, non devi squamarlo, devi solo, con un paio di forbici, tagliare via le pinne.

● **Acciughe e sardine.** Con un coltello affilato, pratica un'incisione partendo dall'apertura anale e taglia l'addome fino alla testa. Elimina le interiora e passa i pesci sotto l'acqua fredda. Per sfilettarli, con un coltello dalla lama flessibile, incidili fino alla testa, arrivando alla lisca. Poi fai scorrere la lama tra lisca e filetto, ed elimina le lische rimaste con una pinzetta.

● **Aringhe.** Per prima cosa devi togliere la testa, quindi fai un'incisione laterale sulla pancia ed estrai tutte le interiora. Fai poi un leggero taglio sul dorso del pesce e inizia a togliere la pelle. Afferra l'aringa per la coda e con un coltello appuntito sfilala la pelle partendo dalla testa. Dopo che l'hai rimossa tutta fai un'incisione più profonda sul dorso in modo da tagliare il pesce a metà. Aiutandoti con le mani, stacca le due parti del pesce fino ad arrivare alla coda, quindi tagliala.

Pulire il pesce sembra difficile, ma in realtà è un gioco da ragazzi. Segui i nostri consigli e lo farai meglio di uno chef stellato



### ...E CON LE SQUAME

Branzino, orata, dentice, cernia e pagello sono i più comuni e necessitano dello stesso procedimento per essere puliti.

Con un paio di guanti e un paio di forbici da cucina in acciaio inossidabile inizia a eliminare tutte le pinne, partendo dalla coda per arrivare fino alla testa compresa, alla fine, la coda. A questo punto devi squamarlo: procedi dalla coda verso la testa con un coltello appeso che devi utilizzare dalla

parte della costa e non della lama, per non incidere anche la pelle. Se il pesce è grosso puoi eliminare le interiora sollevando l'opercolo, la copertura che protegge le branchie, usando le dita o un cucchiaio. Infine sciacqualo facendo entrare l'acqua corrente attraverso l'opercolo. Per i pesci piccoli invece, pratica un'incisione dall'orifizio anale fino alla testa e attraverso di essa elimina le interiora. Anche in questo caso è bene sciacquarli sotto l'acqua corrente.

## IL PESCE? È SERVITO!



↑ **Coltello squama pesce** in acciaio inox e manico in legno. **Nogent, 16,45 euro** ([www.amazon.it](http://www.amazon.it))

→ **Forbici smontabili** e robuste per pesce in acciaio inox lunghe 20 cm. **Danya, 35,99 euro** ([www.artimondo.it](http://www.artimondo.it))



→ **Coltello per filettare** con lama in acciaio inox, manico in gomma e fodero in plastica. **Martini, 32,10 euro** ([www.yesea-tis.com](http://www.yesea-tis.com))



← **Guanti protettivi** per pulire il pesce. **Fabrikators, 13,21 euro** ([www.amazon.it](http://www.amazon.it))

↓ **Coltello giapponese** affilissimo per sushi e sashimi in acciaio inossidabile e manico ergonomico. **Global, 129,60 euro** (<https://lorenzimilano.com>)



↓ **Tagliere in plastica** 45x20x5 cm, con base seghettata e pinza per bloccare il pesce. **Villa d'Este Home Tivoli, 6,62 euro** ([www.amazon.it](http://www.amazon.it))



### UNA VOLTA PULITO PROVA IL SUSHI DI TONNO E SALMONE

Ricorda di acquistare sempre pesce freschissimo in tranci e poi procedi così:

■ **SALMONE** Sistema il trancio di pesce su un tagliere, indossa un paio di guanti in lattice e, massaggiandolo, individua le spine che poi andrai a togliere delicatamente con una pinzetta. Poi, con un coltello lungo e affilato, taglia il trancio obliquamente in tanti bocconcini della stessa dimensione.

■ **TONNO** con un coltello affilato taglia il trancio obliquamente in tanti piccoli bocconcini, di uguale misura. A questo punto non ti resta che cucinare il riso, mescolarlo a una soluzione di aceto di riso, sale e zucchero (un pizzico) e con il composto ottenuto formare il sushi sovrapponendo a una polpettina di riso, i bocconcini di pesce.

