

Sabato Al mercato



È il tempo delle raffinate sogliole ma non compratele già sfilettate

CARLO BOGLIOTTI



Arrivata l'estate, molti passano i weekend al mare e c'è già chi si trova in ferie lungo i lidi. Le vacanze al mare di solito significano anche aumento dei consumi di pesce. E per questo vogliamo parlarne, per guidare un po' gli acquisti nei mercati, dai pescatori o in pescheria, e per dare qualche notizia in più in merito ai prodotti più consumati.

Questa settimana scegliamo la sogliola, non propriamente un pesce povero come di solito prediligiamo (costa molto caro rispetto al pesce azzurro, dai 20 euro al chilo in su), ma sicuramente è uno dei pesci più importanti che provengono dai nostri mari, soprattutto dall'Adriatico.

Non è abbondantissimo d'estate, ma si trova comunque tutto l'anno e

se non è il massimo della sostenibilità dal punto di vista della pesca (la cattura si effettua con le reti a strascico), dal punto di vista della preservazione della specie invece lo è, perché ha un ciclo riproduttivo breve e dunque sarà molto probabile che si sia già moltiplicata nel momento in cui finirà sulle nostre tavole.

La più diffusa fra le numerose specie della famiglia dei soleidi nel nostro Paese è la *Solea vulgaris*, ma ne esistono anche specie meno pregiate, come la sogliola del porro. La taglia minima che dobbiamo scegliere è superiore ai 20 centimetri (molto raramente superano i 50). Risultano tra i pesci più ricercati dei nostri mari perché effettivamente le loro carni sono molto raffinate, bianco-rosate, morbide ma sode, saporite e delicate.

La freschezza si può riconoscere dal

fatto che la pelle del lato cieco (quello inferiore) tende a staccarsi con minore facilità. Per questo non conviene comprare sogliole già sfilettate poiché è impossibile giudicarne la freschezza.

Per sfilettarle, strappate la pelle grigia e quella bianca dopo averle incise sulla pinna caudale. Con un coltello incidete la sogliola tutt'intorno ai filetti, prima delle barbe che le circondano. Quindi incidete lungo la linea della lisca centrale e, dal centro verso l'esterno, togliete il primo filetto. Ruotatelo e procedete così per gli altri tre filetti che si ricavano.

Consigliamo di farli semplicemente «al vino»: infarinati, soffritti con olio e burro, sfumati con il vino bianco e quindi terminati bagnando con brodo di pesce. Prima di servirle irrorare di succo di limone, salare e pepare.

www.slowfood.it

