



Il respiro del **Mare**

**OSSERVATORIO REGIONALE
PER LA PESCA MARITTIMA E L'ECONOMIA ITTICA**

Sede: AMAP - Via Thomas Alva Edison 2 60027 Osimo AN

Sito web: www.osservatoriopescamarche.it

E-mail: osservatorioittico@amap.marche.it

Telefono: 071 8081



PREMESSA

Collaborazione AMAP-SFM per il progetto "Comunità del Mare"

Il nostro territorio intrattiene un legame profondo, quasi viscerale, con il mare. Attraverso il mare si sono formate le nostre tradizioni, i nostri sapori e i nostri mestieri: elementi che raccontano chi siamo e da dove veniamo.

Da questa consapevolezza nasce la collaborazione tra **AMAP** - Agenzia Marche Agricoltura Pesca e **Slow Food Marche**, che hanno scelto di unire le proprie competenze e sensibilità per dare vita a un progetto particolarmente significativo: la **Comunità del Mare**.

Questa iniziativa intende raccontare non solo il patrimonio paesaggistico delle nostre coste, ma anche il lavoro quotidiano e instancabile di donne e uomini che del mare sono custodi. Persone che, con passione e rispetto, tutelano una biodiversità preziosa e fragile e portano sulle nostre tavole prodotti autentici, accompagnati da saperi e ricette tramandati nel tempo.

L'obiettivo è semplice ma ambizioso: valorizzare **la piccola pesca locale**, promuovere filiere sostenibili e contribuire a preservare l'ambiente marino affinché resti una risorsa viva anche per le generazioni future.

Grazie alle competenze tecniche di AMAP e alla visione di Slow Food, fondata sui principi del 'buono, pulito e giusto', questa pubblicazione vuole offrire una conoscenza più profonda del nostro mare e delle comunità che lo vivono.

Il mare è di tutti e, insieme, possiamo fare in modo che, ascoltandone il respiro, continui a essere la nostra risorsa più preziosa.

Buona lettura.

Il Presidente AMAP
Renato Frontini

Il Presidente SFM
Vincenzo Maidani



Sommario

Le Comunità **Del Mare**

Pedaso – Porto San Giorgio – Porto Sant’Elpidio

LE RICETTE

SPAGHETTI, GALLINELLA E OLIVE

POLPETTE DI TRIGLIA

MEZZE MANICHE SEPIE E CARCIOFI

UOVA DI SEPPIA

CEFALO SFILETTATO

CARUSI SGUSCIATI IN BIANCO

POLPO DELL’ADRIATICO

COZZE ALLA MARINARA

INTERVISTE

Francesco Ciarrocchi si racconta ... (Pedaso)

Basilio Ciaffaroni si racconta ... (Porto San Giorgio)

Bibliografia e fonti





Porto Sant'Elpidio

Porto San Giorgio

Pedaso

**Le comunità
del mare
delle Marche**



Le Comunità **Del Mare**

Pedaso – Porto San Giorgio – Porto Sant’Elpidio

Accade ogni mattina, prima che faccia giorno e quando il mare lo permette. C'è chi molla le cime da una banchina o chi, con la sola forza delle spalle, trascina la propria barca dall'arenile in acqua. È un'operosità antica che, nel tratto di costa picena compreso tra Porto Sant'Elpidio e San Benedetto del Tronto, ancora scandisce la vita quotidiana dei pescatori della Piccola Pesca Artigianale (PPA).

Per definizione, il termine “piccola pesca” non è riconducibile al numero (a livello nazionale, rappresenta circa il 70% dell'intera flotta comunitaria) ma alle dimensioni ridotte delle imbarcazioni utilizzate che, tecnicamente, vengono dette sottostazza per via dei 12 metri consentiti, la lunghezza massima, e per l'assenza a bordo dei sistemi da traino. Alla PPA sono familiari anche termini come sostenibilità, stagionalità, poiché i suoi modi e i suoi mezzi di cattura sono decisamente più compatibili con l'ecosistema ittico: nasse, cerchi, cogolli e reti da posta (polivalenti passivi), disposti in mare aperto ma non oltre le tre miglia dalla costa. Una pesca senza dubbio selettiva, che comporta la presa di specie diverse nel rispetto delle risorse e dei

limiti imposti dal mare, oltre al risparmio delle sottotaglia e ai rigetti in mare. Ragioni per cui non sembrerà strano che questi pescatori debbano avere più conoscenza di altri sul ciclo di ogni specie, sul tipo di attrezzo da usare, sulla stagionalità.

È un bagaglio culturale che giustifica la loro particolare attenzione alle problematiche ambientali, sociali e a quelle, talvolta controverse, economiche (spesso il quantitativo pescato non garantisce la sopravvivenza a causa dell'eccessivo sforzo di pesca, di una tecnologia obsoleta, delle criticità strutturali, del costo del carburante, dei paletti imposti dalla normativa europea...).

Con radici antiche, sebbene relegata ad un'attività integrativa e attuata da contadini-pescatori, la piccola pesca ha origini medievali ed è legata soprattutto al calendario di magro imposto dalla Chiesa, oltre alla necessità di soddisfare le proprie necessità alimentari, con particolare riferimento alle comunità locali costiere, caratterizzate da approdi naturali ad esclusione del porto di Ancona.

Dal Medioevo fino alla prima età moderna il consumo di pesce nelle



Marche era limitato a quello di acqua dolce, legato ai periodi di quaresima e di altre ricorrenze religiose; ma dalla seconda metà del Cinquecento, sia per l'aumento demografico sia per il calendario alimentare rafforzato dalla Chiesa post-tridentina, che obbligava la sostituzione dei giorni di "grasso" a quelli di "magro", il pesce diventò ben presto il simbolo della dieta quaresimale (da 100 a 150 giorni all'anno, secondo le festività), caricandosi di valori penitenziali. Sulla tavola dei più poveri erano spesso presenti i "salumi", pesci conservati tramite salagione ed importati dall'Atlantico, a conferma di una produzione ittica inefficiente e del pregiudizio, in ambiente medico, di un alimento privo di contenuti energetici e nutritivi.

Ma tra il Seicento e il Settecento, grazie all'intraprendenza di alcuni gruppi di pescatori provenienti dalla Catalogna, dalla Provenza e dalle lagune venete, che hanno trasformato la pesca, limitata a poche unità, in una marineria ben strutturata da spingersi dalle coste fino al mare aperto, si consolidò un'economia marittima come logica di mercato, trasformando la pesca solitaria e familiare in una attività più

organizzata che, oltre a barche ed attrezzi, si caratterizzava per avere uomini più preparati e si avviava ad uno sviluppo collettivo. Le due fasi, che caratterizzarono le nuove maniere di pesca e che ne stravolsero i secolari sistemi, furono l'introduzione ad inizio del Seicento della tartana e nel Settecento della pesca "a coppia", che a seconda dei luoghi di provenienza dei pescatori veniva definita in vari modi, quali pesca alla gaetana, pesca a paranza, pesca a doppio, pesca a bufala, pesca a cocchia, che consisteva nell'utilizzo di due barche appaiate, e dunque una maggiore velocità di traino, con una rete fissata a poppa e appesantita da zavorre per farla inabissare, tanto da radere il fondo del mare. La comparsa delle paranze in Adriatico, accolta soprattutto nel Piceno, trovò la sua fortuna non solo per la maggiore quantità di cattura del pescato e il conseguente incremento commerciale ma anche perché, trattandosi di legni leggeri e più manovrabili, avevano costi di manutenzione e di ripristino di gran lunga inferiori. Inoltre, le paranze erano di diverse dimensioni, più piccole e veloci lungo la costa, più grandi e massicce per la pesca d'altura, sistema che permarrà fino alla motorizzazione, con il varo del San Marco (San Benedetto del Tronto 26 maggio 1912), la prima barca porta-pesce







ma il motore, che aveva il compito di raccogliere il pesce a bordo delle paranze in alto mare e garantiva non solo l'incolumità dei pescatori, costretti a fare ritorno a terra più frequentemente, ma anche la freschezza del prodotto ittico.

Tuttavia, l'introduzione delle gaetane sollevò già nel corso del Settecento il problema della conservazione delle risorse ittiche, poiché si riteneva che le paranze compromettessero la riproduzione di molte specie e praticassero una pesca indiscriminata, causando il depauperamento ittico (novellame e pesci sottomisura). Di fronte a tale problematica sempre più crescente, gli interventi adottati dalle autorità di governo in tutta la Penisola divennero sempre più frequenti, ma a differenza del Tirreno, in Adriatico l'editto pontificio proibitivo della pesca con le paranze emanato nel 1773 fu inizialmente sospeso e poi definitivamente soppresso, a causa delle rimozioni dei pescatori per le conseguenze disastrose a livello socio-economico, poiché erano ormai le uniche barche ad essere utilizzate e avevano contribuito alla nascita di un'economia sempre

più fiorente con la perdita del ruolo del tutto marginale dell'inizio. In seguito, saranno proprio questi legni a essere utilizzati inizialmente negli esperimenti per la trasformazione in motopescherecci, con l'adozione del motore e il disarmo delle vele, tanto che nel XX secolo nascerà la distinzione chiara tra pesca artigianale e pesca intensiva.

Da ieri a oggi, pur mantenendo caratteristiche tradizionali, la pesca artigianale si è arricchita della tecnologia ed è regolata da normative nazionali ed europee; ma nonostante il valore storico, ambientale e culturale le siano ampiamente riconosciuti, la concorrenza, i costi di gestione, il depauperamento delle risorse e la scarsa remunerazione rendono sempre più complicata la sua sostenibilità economica, pur continuando a rappresentare un elemento di tutela della nostra biodiversità, della ricchezza del nostro patrimonio marittimo e del nostro consumo salutare.

Essere pescatore della piccola pesca significa praticare un'attività, concentrata su un approvvigionamento giornaliero, con tecniche a





basso impatto ambientale, scandita da un calendario ittico naturale e conservato, fino alla vendita, in sola acqua marina anziché ghiaccio: lumachine di mare e cefali per il periodo invernale; seppie, mormore, cicale di mare, ancora lumachine e triglie a primavera, mentre sogliole, mazzoline (gallinelle), cicale di mare e qualche volta anche dei rombetti in estate e autunno.

È noto che un tempo, per buona consuetudine, il lavoro passava di mano in mano e di padre in figlio, con una rendita più che dignitosa. Oggi, la crisi del mestiere non lascia molto spazio al ricambio generazionale, tanto che Slow Food (al tempo la Condotta di San Benedetto del Tronto) ha voluto valorizzare le sue peculiarità culturali ed ecocompatibili prima con la costituzione, nel 2007, della Comunità della Nassa e della Retina, poi nel 2023, insieme alle condotte locali di Piceno-San Benedetto del Tronto-Valdaso, Ancona-Conero e Senigallia, della Comunità Slow Food per la valorizzazione e tutela della piccola pesca marchigiana, sviluppando e consolidando anche un rapporto di collaborazione con il COGEPA (Consorzio di gestione,

indirizzo e coordinamento tra le imprese della piccola pesca), prima realtà ad attuare in Italia la legge CEE varata nel 2001 a tutela di questo settore.

Un ruolo trainante all'interno del Consorzio è stato esercitato dall'indimenticabile Dott. Ovidio Picciotti, che per anni è vissuto insieme ai pescatori e, sulla scorta delle problematiche oggettive, ha condiviso con loro difficoltà e malcontento, cercando di creare nuove e più appetibili prospettive: ricordiamo la realizzazione di alcune microstrutture, attualmente funzionanti, per la vendita diretta tutte a norma e senza incremento dei prezzi, in ciascuna delle località comprese nell'area che da San Benedetto del Tronto si spinge fino a Porto Sant'Elpidio e che include Grottammare, Cupramarittima, Pedaso, Porto San Giorgio, Lido di Fermo e Porto Sant'Elpidio.

Oggi, alla guida c'è Giovanni, suo figlio, che sulle orme paterne persevera nell'impegno di mantenere intatto quel codice di consuetudini e regole che i pescatori stessi hanno stabilito: rispetto







delle compatibilità ambientali, riduzione dello sforzo di pesca, creazione di zone chiuse alla pesca e protezione delle aree di ripopolamento dalla minaccia di tecniche distruttive, ripopolamento della fauna ittica al riparo dallo strascico abusivo.

Allo stesso modo, svolge una funzione fondamentale nella tutela di questa attività, fortemente identitaria, di secolare e fortunata tradizione, Basilio Ciaffardoni, vicepresidente del consorzio (COGEPA) e pescatore attivo da oltre quarant'anni.

Non lo si può certo definire un pescatore per caso. Conosciuto da tutti come il "Cozzaro Nero", ha iniziato la sua carriera subacquea giovanissimo nella Marina Militare (ha partecipato tra le tante attività di soccorso anche al recupero delle vittime durante la strage di Ustica), per poi dedicarsi esclusivamente alla promozione della piccola pesca costiera come operatore professionale, nei compartimenti portuali di San Benedetto del Tronto e di Ancona, con immersioni in banchi naturali della durata di due ore, regolamentate nel periodo dal 1° maggio al 31 settembre.

Questa pratica suggestiva, che rientra nella pesca artigianale e tipica delle tradizionali economie costiere, è sempre più rara e utilizzata soprattutto per le cozze (*Mytilus Galloprovincialis*), così come sintetizza il "Cozzaro Nero":

"La pesca subacquea richiede un'autorizzazione specifica, rilasciata dalla Capitaneria di riferimento, e il sommozzatore deve necessariamente essere iscritto all'Albo, titolare della licenza e possedere una barca. È una pesca selettiva e responsabile, attuata a mano in acque di categoria A e in condizioni meteo favorevoli dall'alba fino alle prime ore del mattino, con selezione a vista della dimensione, evitando il novellame, e con un collaboratore in superficie".

Essere pescatore della piccola pesca, come già accennato, significa praticare un'attività, che ancora oggi rappresenta un modello sostenibile per il consumo consapevole e la tutela delle comunità locali, concentrata su un approvvigionamento giornaliero, utilizzando tecniche a basso impatto ambientale, se pur con molteplici problematiche legate ai costi sempre più elevati e alle lungaggini burocratiche. Tali criticità hanno spinto più pescatori, soprattutto nei periodi di crisi e come integrazione del reddito, ad abbracciare l'idea del pescaturismo e dell'ittiturismo.

Un pioniere è stato sicuramente Francesco Ciarrocchi che, nel porticciolo di Pedaso, forte di una propria idea iniziale, non ha perso tempo, inaugurando qualche anno fa insieme alla sorella Michela il suo ittiturismo "Controcorrente": non è stata solo una scelta di supporto economico, pur necessario, ma di valorizzazione diretta e di promozione della marineria territoriale.

Dopo che la Regione ha dato il via libera alla proposta di legge, e al suo relativo regolamento, ci si augura che questa opportunità venga accolta più ampiamente per lo sviluppo di una forma di turismo esperienziale, per la possibilità di creare nuove occupazioni e per incidere sull'economia locale.

Le ricette

SPAGHETTI, GALLINELLA E OLIVE



Ingredienti per 4 persone

- 400gr spaghetti
- 400 gr filetti di gallinella
- Mezza cipolla bianca
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- Olive nere denocciolate
- Capperi dissalati
- Vino bianco q.b
- Olio
- Sale q.b.



PREPARAZIONE

Sfilettare le gallinelle privandole di pelle e spine centrali. Preparate un mirepoix di sedano, carota e cipolla, aggiungendo anche i capperi. Fate soffriggere il mirepoix con un giro di olio evo, aggiungere il pesce e sfumare con mezzo bicchiere di vino bianco. Una volta che l'alcool sarà evaporato, aggiungere le olive e poca acqua, salate a piacere. Lasciare andare per 15 minuti.



Nel frattempo fate cuocere gli spaghetti in acqua salata secondo il tempo riportato nella confezione. Scolateli al dente nel sugo e saltateli aggiungendo acqua di cottura se necessario. Servire con prezzemolo fresco tritato.

La **gallinella di mare** o mazzola o capone (nome che in alcune parti d'Italia, soprattutto in meridione, si usa invece per gli scorfani), è un pesce osseo d'acqua salata che popola, a batimetriche variabili (anche molto rilevanti) i fondali del Mediterraneo e parte dell'Oceano Atlantico. La gallinella di mare si pesca tutto l'anno, ma è più comune in estate e autunno. Si riproduce tra dicembre e aprile (più a lungo nel Mediterraneo). In estate: esemplari giovani, carne più delicata. Verso l'inverno: pesci più grandi, ma meno saporiti. Quelli dell'Adriatico sono particolarmente apprezzati per la carne più morbida. È un pesce sano, leggero e nutriente: Ricco di proteine



Le ricette

POLPETTE DI TRIGLIA



Ingredienti per 4 persone

- 400gr di triglia
- Farina
- 1-2 uova
- Pan grattato
- Prezzemolo tritato
- Scorza di un limone
- Sale e pepe
- 10-15gr Grana
- Olio di semi per friggere



PREPARAZIONE

Sfilettate la triglia ricavandone i due filetti e privarla dalle spine. Tritare i filetti in un mixer o con un coltello. In una ciotola unite il pesce, pangrattato, scorza di limone, prezzemolo, grana e le uova, aggiungendone una alla volta fino ad ottenere un impasto morbido ma non appiccicoso. Ora potete formare le polpette in base alla grandezza che preferite. Passatele nella farina, poi nell'uovo ed infine nel pangrattato. Friggetele in abbondante olio di semi fino a doratura. Servite con una maionese o una salsa di peperoni.



La **triglia** è un pesce di mare molto apprezzato nella cucina mediterranea, riconoscibile per il suo colore rosso intenso e le caratteristiche "barbette" sotto il muso, che usa per cercare cibo sul fondale.

Ha carni tenere, saporite e leggermente dolci, ideali per piatti semplici che ne esaltano il gusto naturale, come frittture, zuppe o cotture al forno. È un pesce piuttosto leggero, ricco di proteine e povero di grassi, perfetto per un'alimentazione sana.

In Italia è molto diffusa, soprattutto nei mari come l'Adriatico, dove viene pescata fresca e valorizzata nella tradizione locale.



Le ricette

MEZZE MANICHE SEPPIE E CARCIOFI



Ingredienti per 4 persone

- 320 gr mezze maniche
- 300 gr di seppie pulite
- Mezza cipolla bianca
- 1 spicchio di aglio
- 2 carciofi
- 2 limone
- Sale e pepe
- Olio
- Mezzo bicchiere di vino bianco



PREPARAZIONE

Mondare i carciofi eliminando il gambo, le foglie esterne ed eventuale barba interna, tagliate anche le punte ed immergeteli in abbondante acqua e limone. Tagliate le seppie a strisciole non troppo grandi e mettete da parte. Fate soffriggere la cipolla e l'aglio tritato in una padella con dell'olio evo. Aggiungere le seppie e sfumare con il vino bianco.



Scolate i carciofi, tagliateli a fettine sottili e aggiungeteli alle seppie. Salate e pepate a piacimento e lasciate cuocere per 20 minuti circa. Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolatela nella padella e saltate aggiungendo acqua di cottura se necessario. Servite.

Le **seppie** sono molluschi di mare molto diffusi nel Mediterraneo, riconoscibili per il corpo morbido e la presenza dell'osso di seppia all'interno. Hanno una carne bianca, tenera e dal sapore delicato, molto versatile in cucina: si possono preparare in umido, alla griglia, ripiene o con i classici piselli. Sono un alimento leggero, ricco di proteine e povero di grassi, ideale per chi cerca piatti gustosi ma equilibrati.



Le ricette

UOVA DI SEPPIA



Ingredienti per 4 persone

- 300 gr di uova di seppia (latte di seppia)
- Cipolla q.b.
- Finocchietto selvatico q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Vino bianco q.b.
- Gambo di prezzemolo
- Capperi a piacimento
- Peperoncino a piacimento
- Sale q.b.



PREPARAZIONE

In una padella, scalda l'olio e fai soffriggere la cipolla tritata insieme al gambo di prezzemolo, al finocchietto selvatico e al peperoncino. Aggiungi le uova di seppia e falle rosolare per circa 6-7 minuti. Sfuma con il vino bianco. Unisci i capperi e lascia evaporare completamente il vino. Spegni il fuoco e servi subito.



Variente più elaborata:

Per un piatto più ricco, puoi aggiungere dei pomodori confit a fine cottura: danno una nota dolce e intensa che si abbina benissimo.

Le **uova di seppia** rappresentano un piatto povero, essenzialmente nato per evitare gli sprechi, e oggi vengono valorizzate come parte del pesce pregiata. Sono bianche e sode e si prestano ad innumerevoli e versatili preparazioni culinarie.



Le ricette

CEFALO SFILETTATO



Ingredienti per 4 persone

- 8 filetti di cefalo
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Aglio
- Limone
- Olive taggiasche
- Capperi
- Prezzemolo
- Pomodorini
- Peperoncino a piacere
- Rosmarino (facoltativo)
- Sale q.b.



PREPARAZIONE

In una padella, fai soffriggere l'olio con aglio, prezzemolo e peperoncino. Una volta pronto il soffritto, spegni il fuoco. Nel frattempo, condisci i filetti di cefalo con sale, limone e un filo d'olio. Adagia i filetti nella padella, riaccendi il fuoco a fiamma bassa e aggiungi pomodorini, olive taggiasche, capperi e, se ti piace, qualche rametto di rosmarino.



Cuoci per circa 7-8 minuti, girando i filetti una sola volta.

Servi subito, ben caldo.

Consiglio

Non cuocerlo troppo: il cefalo tende a diventare asciutto. Meglio tenerlo morbido e succoso.

Il cefalo (o muggine) è un pesce di mare molto diffuso, soprattutto nelle acque costiere e lagunari. Ha una carne bianca, compatta e dal sapore deciso, ma allo stesso tempo equilibrato. È molto apprezzato in cucina per la sua versatilità: si presta bene alla griglia, al forno o in umido. È un pesce nutriente, ricco di proteine e con un buon contenuto di grassi "buoni". Dal cefalo si ricava anche la bottarga, una specialità molto pregiata e saporita.



Le ricette

CARUSI SGUSCIATI IN BIANCO



Ingredienti per 4 persone

- 500 gr di carusi sgusciati (murici, lumache di mare)
- Cipolla q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Finocchietto selvatico q.b.
- Peperoncino a piacimento
- Sale q.b.
- Vino bianco q.b.
- Acqua q.b.



PREPARAZIONE

In una padella, fai soffriggere l'olio con la cipolla tritata, il finocchietto selvatico e il peperoncino. Aggiungi i carusi sgusciati e falli insaporire, mescolando ogni tanto, per circa 3-4 minuti. Sfuma con il vino bianco. Aggiungi acqua quanto basta e lascia cuocere per circa 20 minuti, aggiustando di sale.



Variante al pomodoro

Se preferisci, al posto dell'acqua, aggiungi pelati o passata di pomodoro. Lascia cuocere allo stesso modo fino a ottenere un sughetto più corposo.

I **carusi** sono piccoli molluschi di mare, simili a lumachine, molto diffusi soprattutto nelle zone costiere del Sud Italia. Hanno una carne soda e saporita, dal gusto intenso di mare. Si consumano spesso semplici, bolliti o conditi con olio, limone e prezzemolo, oppure in piatti tipici della tradizione. Sono un alimento ricco di proteine e povero di grassi, ideale per chi ama i sapori autentici e decisi del mare.



Le ricette

POLPO DELL'ADRIATICO



Ingredienti per 4 persone

- 1 kg di polpo
- 400 gr di patate
- Curcuma q.b.
- Cime di rapa q.b.
- 150 gr. di mandorle
- 1 scalogno
- 600 gr di brodo vegetale
- Olio EVO
- Sale e pepe



PREPARAZIONE

Portare a ebollizione una pentola d'acqua. Immergere il polpo e lasciare cuocere per circa 35/40 minuti, (lasciamo riposare il polpo nella acqua di cottura). In una pentola con un filo d'olio fare dorare lo scalogno, aggiungere le patate tagliate a dadini lasciandole rosolare bene, aggiungere poi il brodo e lasciare cuocere coprendo con un coperchio. Una volta cotte le patate, aggiungere la curcuma e frullare fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo da tenere da parte. Sbollentare le cime di rape in acqua salata per circa 6/7 minuti, raffreddarle in una ciotola con acqua fredda e ghiaccio, scolarle e ripassarle in padella con olio extravergine d'oliva, uno spicchio



d'aglio e peperoncino. Nel frattempo in un'altra padella tostare le mandorle per circa 3/4 minuti e tenerle da parte. Prelevare il polpo, tagliare i tentacoli a filo della testa, condirlo con prezzemolo aglio olio e lasciarlo insaporire per un pò. Quando tutto è pronto, prendere i tentacoli e scottarli in una pentola antiaderente. In un piatto da portata serviamo la crema di patate sul fondo, poi adagiamo le cime di rapa, polpo grigliato infine completiamo aggiungendo le mandorle tostate e un filo d'olio d'oliva.

Negli antichi ricettari degli ultimi secoli, dal "Cuoco Maceratese" del 1786 (ultima edizione) di Antonio Nebbia alla "Guida in cucina" del 1927 di Cesare Tirabasso, non ci sono ricette dedicate al polpo, presente solo come ingrediente utilizzato in altre preparazioni più elaborate. Ma in un ricettario, la cui prima edizione risale al 1936, fatto in Ancona a cura di casalinghe marchigiane e poi raccolto dalle quattro delegazioni provinciali dei fasci femminili delle Marche, la cui ristampa è avvenuta nel 1988 con la prefazione del Prof. Sergio Anselmi, si legge la semplice ricetta dei "Polpi con salsa": preparati con olio, uno spicchio d'aglio, capperi, un'alice, vino bianco, conserva - o pomodori - e, dopo una buona cottura in acqua dei molluschi di circa mezz'ora, si mescolano al condimento preparato.



Le ricette

COZZE ALLA MARINARA ALLA PIZZAIOLA



Ingredienti per 4 persone

- 2 kg di cozze
- ½ bicchiere di vino bianco
- 2 spicchi di aglio
- Prezzemolo
e altre erbe aromatiche
a piacere
- Olio EVO



PREPARAZIONE

Sciacquate le cozze sotto l'acqua corrente ed eliminate quelle rotte, vuote e aperte. Togliete le incrostazioni e il bisso (il ciuffo laterale), poi mettetele in una pentola con bordi alti unta con un giro di olio. Aggiungete aglio, prezzemolo, peperoncino e una foglia di alloro, successivamente unite le cozze e mescolate. Sfumate con il vino bianco e dopo avere fatto evaporare la parte alcolica, coprite con il coperchio, agitando di tanto in tanto la pentola per facilitare l'apertura dei bivalvi.



A cottura ultimata, e a piacimento, aggiungere pepe nero e prezzemolo. Servire con fette di pane abbrustolite.

Le cozze raccolte a mano da sommozzatori professionali avvengono a 5 km dalla costa a 12/13 metri di profondità in acque di categoria A, sottoposte a controlli costanti da parte delle autorità competenti, per avviare una corretta commercializzazione dal punto di vista igienico sanitario. I produttori devono dichiarare la provenienza, la data di raccolta per garantire la tracciabilità e rintracciabilità. Vengono conservate a 4°, come previsto dalla legge, in confezioni sterili e ben strette, in modo che i molluschi mantengano le valve chiuse per evitare l'ingresso di batteri. Le taglie non conformi vengono rigettate in mare ancora vive per favorire l'accrescimento.





Intervista a

FRANCESCO CIARROCCHI

Pescatore di Pedaso



Intervistato da Marchemedia Soc Cop.
In collaborazione con AMAP Marche
Agricoltura Pesca e Sloow Food Marche
Disponibile al QR code accanto.

Mi chiamo Francesco Ciarrocchi e il mare ce l'ho nel sangue. Faccio il pescatore a San Benedetto del Tronto da quasi 41 anni; oggi ne ho 57, quindi potete immaginare quanta vita ho passato tra le onde. È un mestiere che nella mia famiglia si tramanda: a dire il vero, mio padre non voleva che facessi questa vita, è sempre stato contrario.

Dentro di me sentivo una forza che mi spingeva verso il largo. Si è anche arrabbiato molto quando ho deciso di iniziare. Tutto quello che so l'ho imparato da lui e dai vecchi pescatori, molti dei quali oggi non ci sono più: mi hanno insegnato l'arte di ricostruire una rete, rimettere a posto una maglia o aggiustare gli attrezzi quando non si può uscire in mare.

Conduco un'attività a conduzione familiare: ci sono mia sorella e mia madre ad aiutarmi. Spesso mi chiedo se la gente che compra il pesce capisca davvero i sacrifici che facciamo; molti sì, ma c'è sempre qualcuno che ha da ridire.



Il futuro di questo mestiere mi spaventa un po'. Manca il ricambio generazionale: noi siamo "i giovani", eppure abbiamo tutti superato i cinquant'anni. Tra il caro gasolio e le mille difficoltà, non so quanto potrà durare.

Se penso alla mia vita in mare, non posso dimenticare quello che mi successe il primo giugno del 2003. Avevo una barca nuova di zecca. Era un pomeriggio e stavamo andando a posizionare le reti quando, all'improvviso, si spaccò un cardano del motore. Il pezzo colpì la poppa aprendo un grosso foro; l'acqua entrò così velocemente che io e mio padre andammo a fondo in soli cinque minuti.

Fu un incubo: rimasi intrappolato nelle cime delle ancore e la barca, affondando, mi trascinò con sé giù fino sul fondale. Non so ancora oggi come feci a liberarmi e a tornare a galla. Il giorno dopo non pensai affatto di smettere; pensai solo a chiamare il mio caro amico sommozzatore Basilio per recuperare la barca, anche se era distrutta.

Quell'incidente, però, lasciò un segno indelebile. Prima di quel giorno avevo dei bei capelli lunghi e scuri; dieci giorni dopo lo spavento, mi diventarono completamente bianchi. Solo allora capii davvero cosa avevo rischiato.



Intervista a

BASILIO CIAFFARONI

Pescatore di Porto San Giorgio



Intervistato da Marchemedia Soc Cop.
In collaborazione con AMAP Marche
Agricoltura Pesca e Sloow Food Marche
Disponibile al QR code accanto.

Mi chiamo Basilio Ciaffaroni e sono un pescatore, un marittimo che ha scelto di legare la propria vita alle onde mutevoli del mare.

Anche se sono un montanaro di nascita, questo richiamo è stato irresistibile: mi sono trasferito sulla costa da giovane e da allora è sbocciato un amore viscerale per l'acqua e per la comunità di lavoratori che la vive con dedizione ogni giorno.

La mia specialità è la pesca subacquea professionale, dedicata alla raccolta dei frutti di mare e dei mitili, un mestiere antico che richiede tempra fisica e inizia nel silenzio della banchina, molto prima che i primi raggi dell'alba inizino a rischiarare il porto.

La mia barca è lo strumento fondamentale; con lei raggiungo i banchi di pesca e opero in immersione fino a mattina inoltrata, con l'obiettivo di garantire ai consumatori un prodotto locale di vera eccellenza, freschezza e sapore. Il nostro quotidiano non è solo una sfida contro



le correnti, ma anche un confronto con una burocrazia asfissiante e normative sempre più stringenti, che talvolta appaiono prive di un reale senso pratico per chi lavora in prima linea.

Proprio per difendere la nostra dignità e assicurare stabilità economica, abbiamo dato vita a un consorzio. Attraverso questa realtà cerchiamo di dare un'identità forte alla piccola pesca locale, organizzando eventi culturali e promuovendo la filosofia del chilometro zero.

Vogliamo che ogni cittadino comprenda il valore di una cattura effettuata con attrezzi selettivi, in armonia con la tutela dell'ambiente. Il mare insegna l'importanza della comunità, dell'onestà e del rispetto reciproco. Conservo nel cuore ricordi di solidarietà, ma porto con me anche il peso delle disgrazie e dei naufragi che hanno segnato la nostra storia.



Nonostante le ferite e i pericoli che affrontiamo, credo fermamente nel valore del gruppo. Il mio desiderio più grande è vedere giovani pronti a raccogliere questo testimone secolare: andiamo nelle scuole per raccontare la nostra vita, sperando che la passione per il mare possa vincere sulla burocrazia e sul tempo che corre veloce.





BIBLIOGRAFIA

"Il Brodetto", a cura di, Confraternita del Brodetto di Fano,
Ideostampa Edizioni, Colli del Metauro (PU) 2024

"Ricettari di cucina della Marche", a cura di, Livi A. e Lollini S.,
Andrea Livi Editore, Fermo 2024

"Ricette di osterie e di porti marchigiani",
a cura di, Attorre A. e Chiarini V., Slow Food Editore, Bra 2004 (1994)

Anelli G., Merlini G., "Rumore di bordo. La Federazione Marchigiana
delle società per la pesca e la prima motorizzazione",
Fast Edit, San Benedetto del Tronto 2008

Attorre A., Frezzotti F., Lancianese L., "Pescatori, cuochi, contadini.
Racconti e ricette della Baia di Portonovo", Affinità Elettive, Ancona 2011

Capatti A., Montanari M., "La cucina italiana. Storia di una cultura",
Laterza, Bari-Roma 2005

Cavezzi G, "Il XVIII° secolo ovvero della rivoluzione nella pesca nel Piceno",
in "Civiltà contadina e civiltà marinara nella Marca Meridionale e nei rapporti
fra le due sponde dell'Adriatico. Atti del 7° Seminario di studi per personale
direttivo e docente della scuola", Cupra Marittima, 26 ottobre-11 novembre 1995

Ciotti M. "La pesca nel medio Adriatico nel Settecento", EUM, Macerata 2006

De Nicolò M.L., "La pesca nelle Marche", in "Storia dell'alimentazione della
cultura gastronomica e dell'arte conviviale nelle Marche", Ugo Bellesi, Ettore
Franca, Tommaso Lucchetti, Il lavoro editoriale, Ancona 2009

De Nicolò M.L., "Microcosmi mediterranei. Le comunità dei pescatori nell'età
moderna", CLUEB, Bologna 2004

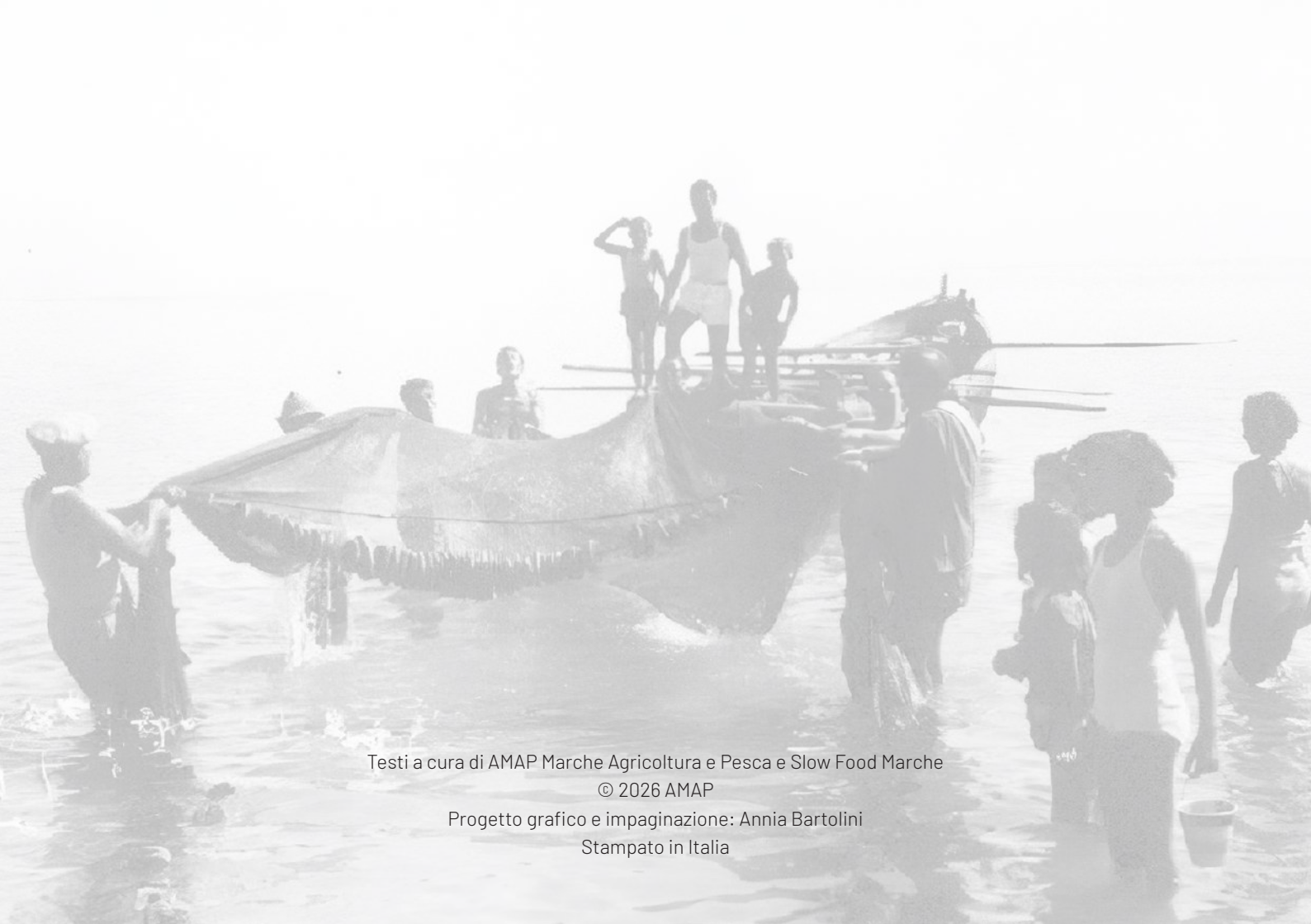
De Nicolò M.L., Giardini T., Marinangeli U., "Pesce povero.
Una risorsa per la salute", Tomo I°, a cura di Asteria, Fano 2008

De Nicolò M.L., "La pesca a coppia. Invenzione dell'età moderna o riscoperta?",
Grapho, Fano 2005

Novelli R., "Brodettogonia. Viaggio intorno a un piatto",
Affinità Elettive, Ancona 2011 (2005)

Giuseppe Merlini "Il nostro mare: storie, fatiche e passioni"
Acquaviva Picena, Fast Edit, 2024

Archivio storico Comune di San Benedetto del Tronto



Testi a cura di AMAP Marche Agricoltura e Pesca e Slow Food Marche

© 2026 AMAP

Progetto grafico e impaginazione: Annia Bartolini

Stampato in Italia



Il respiro del **Mare**

Le comunità del mare **Sud Marche**

Al patto invisibile tra l'uomo e il mare: fatto di fatica, rispetto e ascolto.
A chi ogni giorno ne raccoglie i frutti con la consapevolezza
di doverne custodire la ricchezza.