



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**

San Benedetto del Tronto – Grottammare – Cupramarittima

LE RICETTE

BRODETTO ALLA SAMBENEDETTESSE

PESCE IN UMIDO

MINISTRA DI PESCE

SPAGHETTI AL NERO DI SEPPIA

BOMBOLETTI ALLA MARCHIGIANA

PANOCCHIE 'NCIP E 'NCIAP

MACCHERONCINI DI CAMPO FILONE CON PANOCCHIE

PALAMITE IN PASTELLA ALLA PIZZAIOLA

RISO IN BRODO DI PESCE CON POLPETTE DI RAZZA

SEPPIE CON I CARCIOFI

INTERVISTE

Emidio Del Zompo si racconta ...

(San Benedetto)

Elvio Mazzagufu si racconta ...

(Grottammare)

Bibliografia e fonti





Cupra Marittima

Grottammare

Le comunità del mare delle Marche

San Benedetto del Tronto



Le Comunità **Del Mare**

San Benedetto del Tronto – Grottammare – Cupramarittima

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 coccia, 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





a 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 solleverà 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 rimostanze 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 Elvio Mazzagufò, da oltre cinquanta anni operatore della piccola pesca, con la sua barca "Cocacola" e poi, nel 2005, con l'apertura del primo ittiturismo nelle Marche in riva al mare "Il vecchio e il mare", che successivamente ha convertito in casa vacanze. Negli ultimi anni insieme al figlio Luois ha inaugurato presso il Villaggio dei pescatori di Grottammare "Fish", un locale all'aperto sulla spiaggia con una proposta di cucina semplice ma a km zero: un aperitivo con l'aggiunta di maccheroncini di Campofilone con il pescato di stagione.

Le ricette

BRODETTO ALLA SAMBENEDETTESE



Ingredienti per 4/6 persone

- 1,5 kg di pesce (seppie, palombo, 1 scorfano rosso, nero, di fondale, 1 rana pescatrice, qualche triglia, 2 mazzoline, 1 pesce prete, 1 razza, 1 pesce ragno)
- 500 gr di pomodori verdi
- 500 gr di peperoni verdi cornetto
- Olio extra vergine di oliva
- 2 cipolle bianche
- ½ bicchiere di aceto bianco
- ½ bicchiere di vino bianco



PREPARAZIONE

Pulisci il pesce. In una padella ampia soffriggi la cipolla bianca, aggiungi le seppie e poi i pomodori e i peperoni tagliati a pezzi. Fai appassire e copri il tutto con aceto e vino bianco, lasciando cuocere gli ortaggi senza fretta finché l'alcol non è completamente evaporato. A questo punto aggiungi i pesci in base alla loro consistenza e lascia cuocere per circa venti minuti. Se necessario, regola di sale e servi con pane tostato.



Le **ricette dei brodetti sono tante**: ad ogni porto, corrisponde la sua variazione ed ognuno rivendica la propria come la più autentica. Ed è proprio dalle differenze, il vero segno identitario locale, che nasce il campanilismo marchigiano, uno dei tratti più caratteristici della cultura gastronomica per questo piatto, nato all'interno delle comunità marinare. Veniva preparato a bordo o nelle proprie case con il pesce rimasto invenduto o con le specie meno pregiate, cucinato lentamente e con ingredienti semplici. Oggi per il brodetto, dobbiamo ammettere un buon margine di compromessi, rispetto alla presunta ricetta originale, poiché gli scambi, le interpretazioni personali, la disponibilità della materia prima, le innovazioni e la necessità di inserirla in un sistema di economia sia ristorativa che domestica, sulla linea del tempo, variano continuamente. Infatti, nel suo "Brodettogonia", Renato Novelli distingue tre tipi di brodetto: di bordo, di famiglia e di ristorante. Un tempo piatto povero e di recupero, rappresentava il cibo quotidiano di dignitosa miseria, che si preparava a bordo delle paranze, quando si restava a largo per parecchi giorni, mentre oggi si è trasformato in un piatto iconico, molto richiesto, costoso e preparato su ordinazione.



Le ricette

PESCE IN UMIDO

Il piatto della domenica



Ingredienti per 4 persone

- 1 kg di pesce (mazzoline, sgombri, gattucci di mare, ragni...)
- Pomodori maturi
- Olio extravergine di oliva
- Cipolla q.b.
- Aglio q.b.



PREPARAZIONE

Pulisci il pesce. In una pentola grande metti un po' di olio, la cipolla e l'aglio e fai soffriggere, poi aggiungi le seppie e lasciale dorare. Unisci i pezzi di pomodoro spremuti e infine aggiungi i restanti pesci disponendoli a strati. Copri il tutto con acqua e, quando il sugo si è ritirato e il pesce è ben cotto (prima che si sfaldi), filtra il sugo per separarlo dal pesce. Usa il sugo per condire i maccheroni e servi il pesce come secondo piatto.



In casa di Federico Palestini, questo era **il piatto della domenica**, preparato dalla mamma, una variazione del ricco pranzo della carne in umido per chi non se lo poteva permettere. Suo padre, pescatore, quando rientrava dalla pesca, riportava a casa la "muccegne" (muccigna, un insieme di pesci poveri e non commerciabili destinato al consumo personale della famiglia), che spesso veniva barattata dalla madre con uova, pollame e verdure. Emerge da questo scambio, tra ingredienti di terra e di mare, il solido legame che ha nel tempo modellato la cultura alimentare marchigiana e che ne sottolinea la variabile geografica nell'utilizzo di ingredienti differenti.



Le ricette

MINISTRA DI PESCE



Ingredienti per 4 persone

- 400 gr di pasta corta
- 600 gr scarti di rombo sfilettato
- 1 cipolla bianca
- 1 carota
- 1 cresta di sedano
- Olio extra vergine
- Sale q.b.



PREPARAZIONE

Sfiletta il rombo. Immergi gli scarti in una pentola fonda e copri con acqua. Porta a bollore e lascia ritirare più della metà, per concentrare tutto il sapore. Filtra il brodo, spezza gli spaghetti e cuocili direttamente nel brodo. Una volta impiattato, aggiungi una buccia di limone, come da usanza marinara.



Il rombo, nella cucina adriatica, è un pesce pregiato e molto apprezzato, soprattutto nelle regioni costiere come Marche, Abruzzo e Romagna. Viene cucinato in modo semplice, per esaltarne il sapore delicato: al forno con patate, alla griglia o in guazzetto leggero.

È considerato un pesce "di rispetto", spesso legato a piatti più raffinati, dove la regola principale è usare pochi ingredienti per valorizzarne al meglio la qualità.



SPAGHETTI AL NERO DI SEPPIA



Ingredienti per 4 persone

- 500g di spaghetti
- 1 seppia (100-200g) pulita e ridotta a battuto
- 1 calamaro (100-200g) pulito e ridotto a battuto
- 1 sacchetta di nero di seppia freschissima
- 1 spicchio d'aglio tritato finemente
- Peperoncino a piacere
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale q.b.
- Pepe nero q.b.
- Prezzemolo fresco tritato q.b.



PREPARAZIONE

Metti a bollire un'abbondante pentola di acqua salata e cuoci gli spaghetti. Nel frattempo prepara il soffritto in una padella capiente: scalda l'olio extravergine d'oliva e fai soffriggere l'aglio tagliato a pezzettini piccoli insieme al peperoncino.



Quando l'aglio è dorato, aggiungi il battuto di seppia e quello di calamaro, lasciando insaporire e cuocere per qualche minuto. Una volta cotta la pasta, scolala e saltala direttamente nella padella con il soffritto di molluschi, aglio e peperoncino. Solo alla fine, quando la pasta è ben amalgamata, aggiungi il contenuto della sacchetta del nero di seppia. Continua a mantecare a fuoco spento (o molto basso) finché il colore non sarà uniforme. Impiatta e completa con un pizzico di pepe nero e del prezzemolo fresco tritato.

La seppia (*Sepia Officinalis*) nella cucina marinara marchigiana è perlopiù utilizzata nelle ricette in umido. Tuttavia è un chiaro esempio di una ricetta antispreco e di probabile ascendenza veneziana, che nasce nella cucina dei pescatori, dove ogni parte del pesce veniva recuperata.



Le ricette

BOMBOLETTI ALLA MARCHIGIANA



Ingredienti per 4/6 persone

- 2 kg di bomboletti (lumachine di mare)
- 400 g di concentrato di pomodoro
- 1 testa d'aglio
- Vino bianco q.b. (per sfumare)
- Olio extravergine d'oliva (abbondante)
- Foglie di sedano (sedano nero)
- 3 foglie di lauro (alloro)
- Maggiorana, origano, mentuccia, finocchietto selvatico q.b.
- Peperoncino a piacere



PREPARAZIONE

Metti i bomboletti in una pentola con acqua fredda, sale grosso e foglie di alloro e lasciali cuocere per circa due ore, finché non diventano teneri. Una volta pronti, scolali e risciacquali accuratamente, eliminando il "coperchietto" del guscio. In una padella molto capiente o in un tegame, scalda abbondante olio e aggiungi una testa d'aglio tritata. Lasciala soffriggere finché non diventa bruna, poi sfuma con il vino bianco e lascia evaporare l'alcol.

Aggiungi tutte le erbe aromatiche (sedano nero, maggiorana, origano, mentuccia, finocchietto) tritate più o meno finemente e lasciale cuocere nell'olio finché non diventano scure. Unisci il concentrato di pomodoro, versa pochissima acqua, copri con un coperchio e lascia cuocere a fuoco lentissimo per circa 1 ora o 1 ora e mezzo, facendo attenzione che non schizzi. Infine, unisci i bomboletti precedentemente sbollentati al sugo, aggiusta di sale e prosegui la cottura per un'altra ora, in modo che si insaporiscano perfettamente.



Le ricette

PANOCCHIE 'NCIP E 'NCIAP



Ingredienti per 4 persone

- 8 pannocchie fresche (2 a testa)
- 2 spicchi d'aglio
- 2 rametti di rosmarino
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- olio extravergine d'oliva q.b.
- sale q.b.



PREPARAZIONE

Pulisci il pesce. In una pentola grande metti un po' di olio, la cipolla e l'aglio, poi aggiungi i pezzi di pomodoro spremuti e il pesce, lasciando cuocere il tutto per un bel po'. Quando il pesce è ben cotto, ma prima che si sfaldi, filtra il sugo per separarlo dal pesce. Usa il sugo per condire i maccheroni e servi il pesce come secondo piatto.



Prendi **le pannocchie** e privale delle alette laterali. Spuntale anche nella parte frontale: questo passaggio è fondamentale per permettere una rimozione agevole del carapace una volta che saranno cotte. In una padella capiente, scalda un giro abbondante di olio extravergine d'oliva con i due spicchi d'aglio e i rametti di rosmarino. Adagia le pannocchie nella padella e falle soffriggere uniformemente. Versa il vino bianco e lascia sfumare la parte alcolica. Aggiusta di sale, copri con un coperchio e porta a cottura finché non risulteranno tenere. Servile calde, pronte per essere gustate facilmente grazie alla pulizia preventiva.



Le ricette

MACCHERONCINI DI CAMPO FILONE CON PANOCCHIE



Ingredienti per 4 persone

- 4/6 panocchie (cicale di mare, Squilla Mantis).
- Polpa di pomodoro q.b.
- Olio q.b.
- Sale q.b.
- 1 cipolla
- sedano, carote, peperoncino q.b.



PREPARAZIONE

Soffriggi un trito di cipolla, sedano, carota e peperoncino q.b. Aggiungi la polpa della metà delle panocchie, pulite e private del carapace, insieme all'altra metà delle panocchie a cui hai tagliato le zampette e la punta della coda, così da dare più sapore al sugo. Versa la polpa di pomodoro e lascia bollire per circa un'ora, poi sala. Nel frattempo cuoci i maccheroncini in acqua salata e scolali al dente, quindi termina la cottura in padella nel sugo abbondante.



Servi aggiungendo una o più panocchie intere. Per gustarle al meglio, taglia i lati di ogni panocchia e togli il carapace: non a caso, nel dialetto locale sono chiamate "strappa vocca" (strappa bocca), proprio per il carapace pungente.

Le **cicale di mare** sono tipiche dell'Adriatico e della pesca costiera, considerate nei tempi andati un crostaceo poco pregiato. Questa ricetta, tuttavia, sintetizza la contaminazione tra cultura di mare e di terra, per l'uso dei maccheroncini e del pomodoro, e rappresenta un chiaro esempio del legame tra contadini e pescatori.



Le ricette

PALAMITE IN PASTELLA ALLA PIZZAIOLA



Ingredienti per 4 persone

- 4 palamite mezzane
- Farina di riso q.b.
- Farina 0 q.b.
- Acqua q.b.
- Olio EVO
- Aglio
- Origano o maggiorana
- Passata di pomodoro



PREPARAZIONE

Pulisci e sfiletta dal lato del dorso le palamite, facendo attenzione a non recidere la coda, così che rimangano attaccate. Prepara una pastella leggera con acqua fredda, mescolando in parti uguali farina 0 e farina di riso. Nel frattempo prepara il sugo alla pizzaiola: fai imbiondire l'aglio in un tegame, poi aggiungi la passata di pomodoro e l'origano. Friggi la palamita in pastella in olio a 180° e servila accompagnata dal sugo alla pizzaiola.



La **palamita (Sarda sarda)**, o tonno dei poveri, è un pesce azzurro dalla carne soda e dal gusto deciso. Se catturato con metodi selettivi, rappresenta una scelta responsabile ed economica. Spesso confusa con il tonno, ha differenze sostanziali: la dimensione, gusto più intenso e molto versatile in cucina.



Le ricette

RISO IN BRODO DI PESCE CON POLPETTINE DI RAZZA

Morena Paci ed Emidio Del Zompo, Chalet La Bussola San Benedetto del Tronto



Ingredienti per 4 persone

- 200 gr. di riso

Per il brodo:

- 1 carota
- 2 coste sedano
- 1 cipolla
- Prezzemolo
- 1 spicchio aglio
- Buccia limone
- Qualche pomodorino
- Lische o scarti di pesce bianco (passera, merluzzo, ghiozzo, razza)

Per le polpettine di pesce:

- 2 razze grandi
- Pane ammollato in acqua q.b.
- Noce moscata
- Buccia grattugiata di limone
- 1 tuorlo
- Pepe
- Prezzemolo tritato
- 1 Albume
- Pane grattato



PREPARAZIONE

Prepara il brodo di pesce unendo tutti gli ingredienti, tranne il prezzemolo, in una pentola con acqua fredda. Porta a ebollizione e lascia cuocere. Dopo circa mezz'ora spegni il fuoco, filtra il brodo e lascia in infusione qualche gambo di prezzemolo. Prepara le polpettine unendo tutti gli ingredienti in un contenitore con un filo d'olio. Per facilitare la pulizia della razza, puoi cuocerla a vapore per qualche minuto, così da rimuovere più facilmente pelle e cartilagini. Forma delle polpettine e panale passandole prima nell'albume sbattuto e poi nel pane grattato. Cuoci il riso nel brodo di pesce e, a cottura ultimata, servi con un filo d'olio di oliva e una manciata di polpettine di razza precedentemente fritte in olio di semi o di oliva.



SEPIE CON CARCIOFI



Ingredienti per 4 persone

- 1 kg di seppie nostrane
- 2 cipolle dorate
- 6 carciofi
- Maggiorana, peperoncini q.b.
- 1 spicchio d'aglio
- Vino bianco q.b.
- 1 bicchiere d'acqua
- Sale q.b.



PREPARAZIONE

Pulisci le seppie e tagliale a listarelle.

Pulisci i carciofi e tagliali a spicchi.

Prepara una padella con olio, cipolla a fette grossolane, maggiorana e peperoncino, quindi lascia rosolare per qualche minuto. Aggiungi le seppie e fai evaporare la loro acqua, poi versa un bicchiere d'acqua per ultimare la cottura (circa 1 ora).



In un'altra padella disponi gli spicchi di carciofi con olio, aglio, un pizzico di sale e un po' di acqua. Lasciali cuocere per 10-15 minuti. Al termine, sfuma le seppie con vino bianco e lascia evaporare. Poi aggiungere i carciofi e per farli insaporire insieme.





Intervista a

EMIDIO DEL ZOMPO E MORENA PACI

Pescatore di San Benedetto del Tronto



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

Siamo Emidio Del Zompo e Morena Paci, marito e moglie nella vita e nel destino che ci lega entrambi al mare e alla pesca.

Emidio: Non ho sempre fatto il pescatore; sono nato come titolare dello stabilimento balneare di mio padre. Poi, quando lui ha iniziato ad ammalarsi, ho imparato il suo mestiere per amore, per stargli vicino. Da quindici anni, da quando lui non c'è più, porto avanti la mia attività nel settore della piccola pesca. In particolare delle seppie, da aprile a giugno. Per me non è solo lavoro: quelle due o tre ore in mare mi fanno fare pace con il mondo.

La mia compagna di avventure è la 'Marinella SB8'. È il mio orgoglio: è stata la barca di mio nonno, poi di mio padre, e ora è mia. Credo sia la barca più antica ancora registrata e attiva alla Capitaneria di Porto di San Benedetto. Quando sono a bordo, sento il peso e la bellezza di questa storia. Anche se mio figlio ha trent'anni e non sembra intenzionato a seguire le mie orme, io non smetto di amare questo mestiere.



Morena: La mia vita è sempre stata un incrocio tra gli scaffali dei supermercati e i tavoli della ristorazione. Oggi, insieme a mio marito e alle mie sorelle, gestisco lo chalet "La Bussola" proprio qui, a San Benedetto del Tronto.

Sono figlia di marinai da generazioni. Mio padre era un direttore di macchina sulle navi oceaniche, passava mesi lontano, tra Dakar, il Marocco e la Spagna, ma il mare, alla fine, ti riporta sempre a casa. È una vita di sacrifici, lo so bene.

Nel nostro ristorante facciamo cucina a chilometro zero: c'è una cosa che i nostri clienti amano follemente: lo spaghetti al nero. Quando puliamo le seppie, quel sacchetto nero lo conserviamo come se fosse oro. È un lavoro lungo, bisogna lavarle e trattarle con cura, ma il sapore ripaga ogni fatica. I giovani di oggi forse non sono pronti a questi sacrifici, alla paura che il tempo cambi all'improvviso mentre sei fuori con la barca.

È un mestiere pericoloso, bisogna avere tutti i sensi allerta. Ma finché la Marinella uscirà in mare e io sarò in cucina a preparare quel nero di seppia, la nostra tradizione continuerà a vivere tra le onde e i piatti della "Bussola".



Intervista a

ELVIO MAZZAGUFO

Pescatore di Grottammare



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

Mi chiamo Elvio Mazzagufu e se chiudo gli occhi sento ancora l'odore della salsedine che ha accompagnato ogni singolo giorno della mia vita. Vengo da una famiglia di pescatori; mio padre aveva un peschereccio e scandiva le stagioni con il mare, praticando la lampara d'estate e lo strascico d'inverno.

Ricordo che, appena finita la scuola, mi portava subito con sé, non solo per insegnarmi il mestiere ma anche per tenermi lontano dalle "cattive compagnie" che avrei potuto incontrare restando a terra.

A 15 anni ho capito che il mio destino era segnato dalle onde. Ho frequentato l'IAL (Istituto Addestramento Lavoratori), dove ho preso il titolo di meccanico navale, e mi sono imbarcato quasi subito.

Era il 1968, l'anno del grande boom della pesca atlantica qui a San Benedetto: tutti volevano imbarcarsi perché si guadagnava davvero bene.



Dopo diversi viaggi in Atlantico, ho raggiunto mio padre a Cagliari; lui pescava in Tunisia e mi convinse a raggiungerlo perché si guadagnava lo stesso facendo meno. Così ho passato quattro o cinque anni in Sardegna, finché non abbiamo venduto la barca a Porto Garibaldi e mi sono trasferito lì, lavorando in seguito anche sui rimorchiatori per le piattaforme petrolifere.

Poi ho conosciuto mia moglie e qualcosa è cambiato: ho sentito il bisogno di fermarmi e mi sono fatto la barchetta per la piccola pesca. Il mare, però, non l'ho mai lasciato; è una passione che devi avere dentro, nel sangue, altrimenti non fa per te. È un mestiere meraviglioso, anche se oggi è diventato più difficile perché le spese per mantenere una barca sono quadruplicate e non c'è ricambio generazionale tra i giovani.



Nonostante tutto, andiamo avanti sfruttando al massimo la stagionalità per crearci un reddito. Da adesso fino a maggio o metà giugno ci dedichiamo ai bomboletti, mentre dal primo aprile iniziamo a calare le nasse per le seppie. Da giugno in poi, invece, ripartiamo con le gabbiette per le pannocchie. La fortuna è che la gente oggi ha capito la differenza tra il pesce di importazione e il nostro pesce nostrano.





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

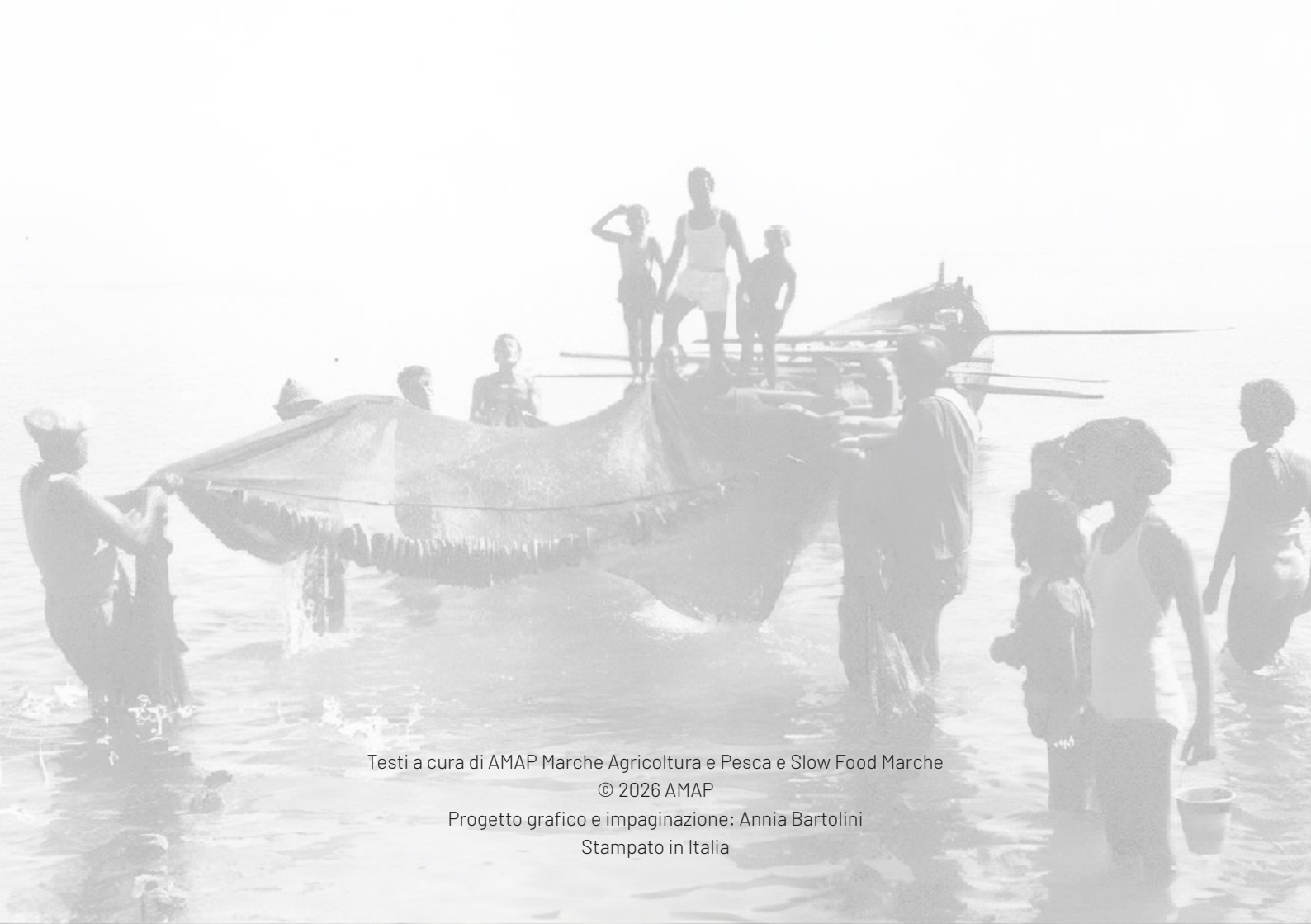
De Nicolò M.L., Giardini T., Marinangeli U., "Pesce povero.
Una risorsa per la salute", Tomo I°, a cura di Asteria, Fano 2008

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.