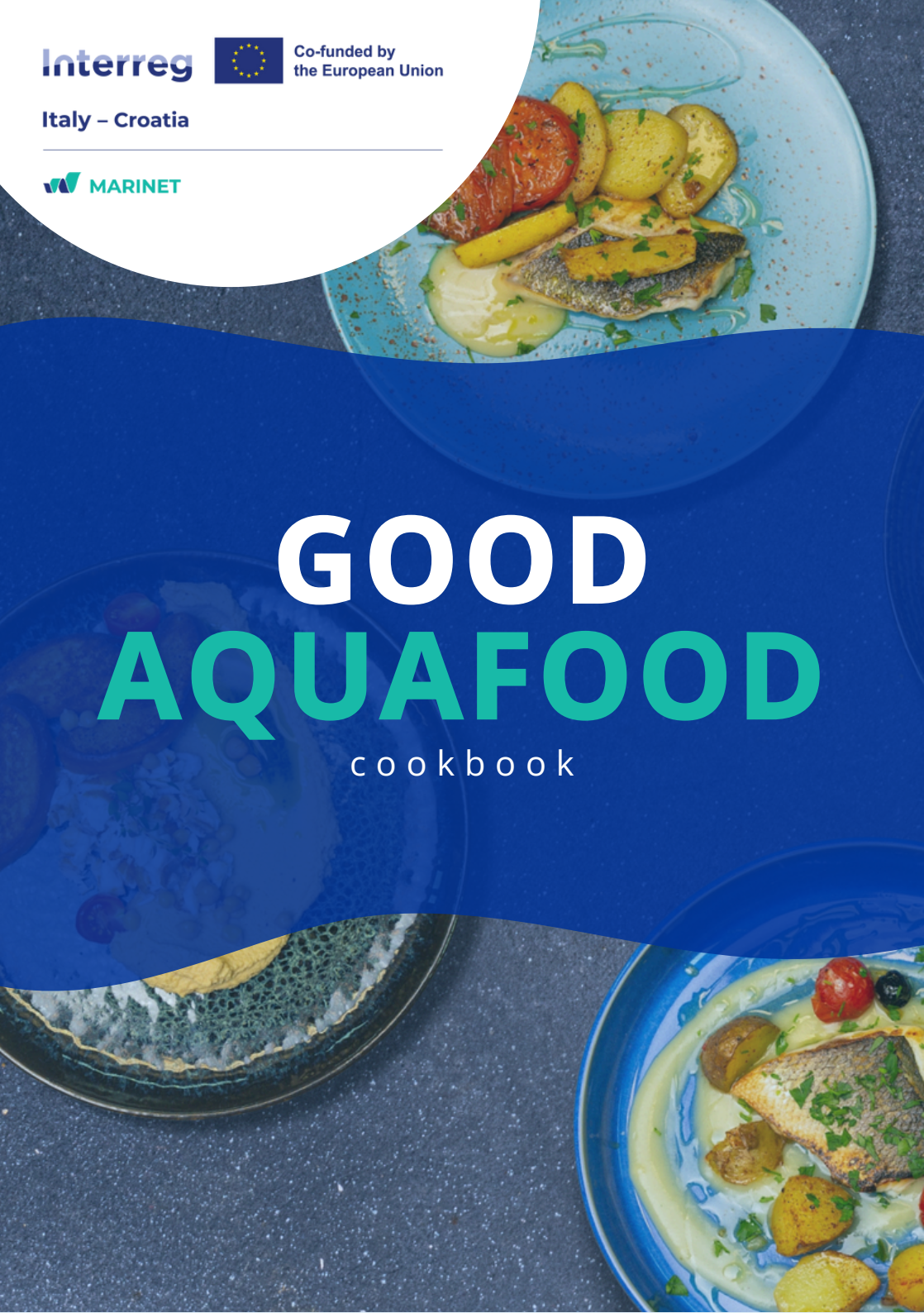


Interreg



Co-funded by
the European Union

Italy – Croatia



GOOD AQUAFOOD

cookbook

Titolo progetto: MARINET - MARiculture NETwork:
Implementazione di nuove tecnologie per un'acquacoltura
sostenibile e diversificata, orientata a una società sana e a regioni
competitive.

Durata: 01/03/2024 – 31/08/2026

Coordinatore: Università degli studi di Udine, Italia

Contatto: Prof. Marco Galeotti

Nome della campagna di marketing: Good AquaFood

Editore: Università di Fiume, Facoltà di Turismo e Management
Alberghiero

Autori: Saša Bešlić, Mia Sokolović

Traduzione: LetteraB sas

Progetto grafico: Mia Sokolović

Foto: KRALJEV GAMBIT j.d.o.o., Canva Pro

Stampa: xxxxxx

Udine, 2026

Il contenuto della pubblicazione mediatica è di esclusiva responsabilità dei partner di progetto e non può in alcun modo essere considerato espressione delle opinioni dell'Unione Europea.

Il progetto è stato cofinanziato dall'Unione Europea attraverso il Fondo Europeo di Sviluppo Regionale.

Contenuti

- 02 Chi è l'autore
- 03 Come riconoscere il pesce di mare fresco?
- 04 Filetto di branzino al forno con patate novelle, pomodorini saltati e salsa *beurre blanc*
- 05 Tartare di orata con melanzane arrostiti
- 06 Carpaccio di orata con crema di fagioli e salsa al finocchio
- 07 Filetto di branzino "*en papillote*"
- 08 Filetto di branzino in camicia su patata dolce con insalata di *microgreens* e salsa al limone
- 09 Filetto di branzino saltato con asparagi in camicia e salsa alla malvasia istriana
- 10 Branzino alla griglia con fette di patate al rosmarino, pomodoro e limone grigliato
- 11 Filetto di orata alla griglia con crema di ceci e timo
- 12 Curiosità sull'acquacoltura
- 13 Come riconoscere un'ostrica fresca?
- 14 Risotto al curry con ostriche fritte
- 15 Ostriche sul ghiaccio
- 16 Good AquaFood





Chi è l'autore

Saša Bešlić è docente-mentore presso la Scuola Secondaria Croata Re Zvonimir sull'isola di Krk, dottorando presso la Facoltà di Turismo e Management Alberghiero di Opatija e docente di gastronomia presso il PAR University College di Fiume. Vanta oltre 20 anni di esperienza nelle cucine di hotel e ristoranti in Croazia e all'estero. Ha iniziato la sua carriera all'Hotel Park Našice e ha proseguito come Executive Chef al Grand Hotel Adriatic di Opatija, dove ha lavorato per quasi dieci anni. All'estero ha ricoperto il ruolo di Corporate Executive Chef per LifeClass Hotels & Spa a Portorose, gestendo le cucine di sette hotel.

Ha completato la sua formazione a Našice, Opatija e Dubai, dove si è formato presso i prestigiosi hotel Jumeirah e ha ulteriormente sviluppato le sue competenze presso la rinomata accademia internazionale Le Cordon Bleu Paris.

Collabora con numerose catene alberghiere e associazioni professionali e partecipa a progetti del Ministero del Turismo e del Ministero della Scienza e dell'Istruzione. È membro di diversi gruppi di lavoro per la riforma dei curricula professionali in Croazia, membro del Consiglio di Settore per il Turismo e l'Ospitalità e giudice culinario internazionale accreditato WACS.



Come riconoscere il pesce di mare fresco?

ODORE

Deve avere un profumo fresco e caratteristico di mare, senza odori sgradevoli di marcio o acido.

ASPETTO

La carne deve essere pulita, senza macchie scure o scolorimenti, e la pelle del pesce deve presentare un aspetto naturale e brillante.

MUCO

Deve essere trasparente e leggermente scivoloso, uniforme sulla superficie. Muco eccessivo, torbido o sporco indica deterioramento.

OCCHI

Il pesce fresco ha occhi chiari, pieni e brillanti. Occhi opachi, secchi o infossati indicano che non sia fresco.

TEST DELL'IMPRONTA

premendo la carne con un dito, questa deve tornare rapidamente alla forma originale. Se l'impronta rimane o scompare lentamente, il pesce è vecchio o deteriorato.

SQUAME

Le squame devono aderire saldamente al pesce, apparendo lucide e integre. Squame che si staccano facilmente indicano vecchiaia o deterioramento..

BRANCIE

Le branchie fresche sono rosse o rosate, umide e prive di odori sgradevoli. Le branchie alterate sono secche, marroni o grigie e con un forte odore sgradevole.



Filetto di branzino al forno con patate novelle, pomodorini saltati e salsa *beurre blanc*



2 porzioni



55 minuti



Media

INGREDIENTI

- 300 g di filetto di branzino
- 240 g di patate novelle
- 100 g di pomodorini
- 2 scalogni
- 15 ml olio d'oliva
- sale e pepe, q.b.
- prezzemolo fresco

Salsa *beurre blanc*

- 70 g di burro
- 50 ml di vino bianco
- 40 ml di aceto bianco
- 5 ml di succo di limone

PREPARAZIONE

1. Tagliare a metà le patate novelle, condirle con sale e pepe, spennellarle con l'olio d'oliva e cuocerle in forno preriscaldato a 180 °C per circa 30 minuti.
2. Condire il filetto di branzino con sale e pepe e grigliarlo per circa 2 minuti per lato, a seconda dello spessore del filetto.
3. Per la *beurre blanc*, mettere in un pentolino gli scalogni finemente tritati, il vino bianco, l'aceto e il succo di limone. Cuocere a fuoco medio finché il liquido si riduce a un terzo incorporare il burro freddo a cubetti mescolando fino a ottenere una salsa liscia.
4. Saltare leggermente i pomodorini in olio d'oliva e condire con sale e pepe.
5. Disporre le patate novelle al forno nel piatto, adagiare al centro il filetto di branzino grigliato, aggiungere i pomodorini saltati e condire con la salsa.

NOTA DI GUSTO

La cremosa *beurre blanc*, con la delicata acidità del vino e del limone e il caratteristico aroma dello scalogno, accompagna perfettamente il branzino.

Tartare di orata con melanzane arrostiti



3 porzioni



40 minuti



Media

INGREDIENTI

- 200 g di filetto orata
- 20 ml di succo di agrumi (limone, arancia, lime)
- 100 g di melanzana
- 15 ml di olio di oliva
- 5 ml di succo di limone
- 1 g di aglio
- 5 g di prezzemolo fresco
- sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

1. Rimuovere pelle e lische dal filetto di orata, tagliarlo a piccoli cubetti e condirlo con succo di agrumi, sale, pepe e olio d'oliva. Riporre la tartara in frigorifero per raffreddare.
2. Arrostiti la melanzana ad alta temperatura finché la buccia si scurisce. Una volta raffreddata, sbucciarla e frullarla con olio d'oliva, aglio tritato, succo di limone, sale e pepe fino a ottenere una crema.
3. Per l'olio al prezzemolo, tritare il prezzemolo fresco, frullarlo brevemente con l'olio d'oliva e filtrare per ottenere un olio aromatizzato.
4. Servire la tartare di orata con sopra la crema di melanzane arrostiti e completare con l'olio al prezzemolo. Accompagnare con pane tostato caldo.

NOTA DI GUSTO

L'abbinamento tra melanzana arrosto e orata crea un contrasto armonioso: la consistenza morbida e la lieve nota amarognola della melanzana bilanciano la freschezza e la delicata dolcezza dell'orata.



Carpaccio di orata con crema di fagioli e salsa al finocchio



2 porzioni



30 minuti



Facile

INGREDIENTI

- 160 g di filetto di orata
- 50 ml di *velouté* di pesce
- 40 g di finocchio

Crema di fagioli

- 80 g di fagioli cotti
- 15 ml di olio d'oliva
- 3 g di aglio
- 10 ml di succo di limone
- sale e pepe q.b.

Emulsione

- 30 ml di succo di agrumi (limone, arancia, lime)
- 1 cucchiaino di senape
- 1 cucchiaino di miele
- 30 ml di olio d'oliva

PREPARAZIONE

1. Frullare i fagioli cotti con olio d'oliva, aglio tritato e succo di limone fino a ottenere una crema. Condire con sale e pepe.
2. Tagliare l'orata a fette sottili e disporle nel piatto. Servire la crema di fagioli a lato.
3. Condire la *velouté* di pesce con il finocchio tritato, ridurre fino alla consistenza desiderata e servire freddo accanto al carpaccio.
4. Per l'emulsione agli agrumi, mescolare i succhi di agrumi, la senape e il miele. Continuando a mescolare, aggiungere lentamente l'olio d'oliva. Versare sul carpaccio o servire separatamente.

NOTA DI GUSTO

L'abbinamento tra orata e salsa al finocchio è interessante perché l'orata offre una carne delicata, succosa e leggermente salata, mentre il finocchio dona un sapore fresco e con una lieve nota di anice.

Filetto di branzino *"en papillote"*



1 porzione



35 minuti



Facile

INGREDIENTI

- 200 g di filetto di branzino
- 100 g di spinacini
- 50 g di pomodorini
- 50 g di carotine novelle
- 30 g olive denocciolate
- 50 di succo di limone
- 10 ml di olio d'oliva
- sale e pepe q.b.
- carta da forno

PREPARAZIONE

1. Preparare il cartoccio disponendo gli spinacini al centro di un foglio di carta da forno.
2. Tagliare a metà i pomodorini e distribuirli sopra gli spinacini con le carotine pelate e le olive.
3. Porre il filetto di branzino sopra le verdure, condire con sale, pepe, olio d'oliva e succo di limone. Aggiungere alcune fette di limone per aroma.
4. Chiudere e avvolgere il cartoccio in modo che il vapore rimanga all'interno durante la cottura.
5. Cuocere nel forno a 180 °C per 15-20 minuti, a seconda dello spessore del filetto.
6. Aprire con cura il cartoccio per non perdere il vapore aromatico e servire.

NOTA DI GUSTO

Il branzino ha una consistenza delicata, morbida e succosa con un leggero sapore di mare, mentre gli spinacini aggiungono una lieve nota amarognola e di freschezza, con una consistenza morbida ma compatta.



Filetto di branzino in camicia su patata dolce con insalata di *microgreens* e salsa al limone



2 porzioni



55 minuti



Media

INGREDIENTI

- 200 g di filetto di branzino
- 150 g di patata dolce
- 10 g di *microgreens*
- 100 ml di *velouté* di pesce
- 20 ml di succo di limone
- 30 ml di olio d'oliva
- 500 ml di acqua
- 1/2 limone
- 1 foglia di alloro
- sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

1. Mettere in pentola l'acqua con limone a fette, alloro, sale e pepe e portare a sobbollire.
2. Eliminare lisce e squame dal filetto di branzino e condire leggermente con sale e pepe.
3. Quando l'acqua sobbolle, abbassare il fuoco e cuocere il pesce in camicia per circa 6 minuti, a seconda dello spessore del filetto. Dopo la cottura, scolare brevemente il filetto.
4. Cuocere e sbucciare le patate dolci, schiacciarle per fare il pure e condire a piacere.
5. Rimuovere la pelle dal filetto cotto in camicia, asciugarlo e cuocerlo in forno a 180 °C fino a renderlo croccante e dorato, creando le chips di pelle di pesce.
6. Per la salsa al limone, mescolare succo di limone e olio d'oliva, unire la vellutata di pesce e condire.
7. Disporre il purè di patata dolce nel piatto, adagiarvi sopra il filetto di branzino, aggiungere l'insalata di *microgreens* condita con olio d'oliva e sale e completare con la salsa al limone.

NOTA DI GUSTO

Il branzino ha una consistenza tenera e sfogliabile con un sapore delicato e leggermente dolce, che si abbina perfettamente al gusto dolce e cremoso della patata dolce.



Filetto di branzino saltato con asparagi in camicia e salsa alla Malvasia Istriana



1 porzione



45 minuti



Media

INGREDIENTI

- 200 g di filetto di branzino
 - 80 g di asparagi
 - 80 g di pomodorini
 - 40 g di carotine novelle
 - 50 g di burro
 - 15 ml di olio d'oliva
 - 40 g di *microgreens*
 - 5 ml di succo di limone
 - sale e pepe q.b.
- Salsa alla Malvasia Istriana**
- 50 ml di Malvasia Istriana
 - 100 ml di *velouté* di pesce
 - sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

1. Cuocere gli asparagi in acqua a temperatura bassa con un po' di succo di limone per alcuni minuti.
2. Condire il filetto di branzino con sale e pepe e saltarlo in olio d'oliva caldo fino a doratura.
3. Lavare e pelare le carotine e saltarle nel burro fino a renderle tenere.
4. Tagliare a metà i pomodorini e saltarli brevemente in olio d'oliva.
5. Per la salsa alla Malvasia Istriana, scaldare la vellutata di pesce a fuoco medio fino a riduzione. Aggiungere il vino Malvasia, far evaporare l'alcol e poi condire con sale e pepe.
6. Disporre gli asparagi nel piatto, poi i pomodorini e le carotine. Adagiare sopra il filetto di branzino saltato, guarnire con i *microgreens* e completare con la salsa alla Malvasia Istriana.

NOTA DI GUSTO

Questa ricetta crea un contrasto armonioso in cui la naturale succosità del branzino è ben bilanciata dalla lieve nota amarognola degli asparagi.



Branzino alla griglia con fette di patate al rosmarino, pomodoro e limone grigliato



1 porzione



55 minuti



Media

INGREDIENTI

- 200 g di filetto di branzino
- 150 g di patate
- 80 g di pomodori
- 1 limone
- 100 ml di brodo (di pesce o vegetale)
- 30 g di burro
- 20 g di farina
- 5 g di dragoncello fresco
- 30 ml di olio d'oliva
- sale e pepe q.b.
- rosmarino

PREPARAZIONE

1. Sbucciare e affettare le patate, condire con sale, rosmarino e olio d'oliva, e grigliarle fino alla cottura (morbidezza) e doratura corretta.
2. Affettare pomodori e limone e grigliarli brevemente fino a renderli teneri.
3. Condire il filetto di branzino con sale e pepe, spennellare con olio d'oliva e grigliare per 6-8 minuti, a seconda dello spessore.
4. Per la salsa al dragoncello, sciogliere il burro, unire la farina e formare il *roux*. Aggiungere gradualmente il brodo mescolando continuamente e cuocere fino ad ottenere una salsa vellutata e liscia. Completare con il dragoncello fresco tritato e condire a piacere.
5. Disporre nel piatto le patate grigliate e le fette di pomodoro, aggiungere il filetto di branzino grigliato e versare la salsa al dragoncello a lato.

NOTA DI GUSTO

Il dragoncello dona una piacevole nota amarognola e un'acidità fresca che si abbina perfettamente al branzino alla griglia, mentre i grassi naturali del pesce contribuiscono a un retrogusto ricco e persistente.



Filetto di orata alla griglia con crema di ceci e timo



1 porzione



55 minuti



Media

INGREDIENTI

- 150 g di filetto di orata
- 75 g di ceci cotti
- 10 ml di olio d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- 30 g di cipolla
- 25 ml di brodo vegetale
- 20 ml di panna
- 10 ml di succo di limone
- timo fresco
- sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

1. Pulire, sciacquare e asciugare i filetti di orata, quindi condire con sale e pepe.
2. Grigliare i filetti in olio d'oliva caldo per circa 6 minuti, finché dorati e la carne si stacca facilmente.
3. Per la crema di ceci, tritare finemente cipolla e aglio e cuocerli in olio d'oliva fino a renderli morbidi. Aggiungere i ceci cotti e il brodo e cuocere per 3-4 minuti. Frullare fino a ottenere una crema liscia, quindi incorporare panna e succo di limone e condire con timo, sale e pepe a piacere.
4. Servire il filetto di orata alla griglia con la crema di ceci e un po' di timo. Accompagnare con pane tostato caldo.

NOTE DI GUSTO

TL'abbinamento tra orata e ceci funziona bene perché l'orata ha carne tenera, succosa e leggermente salata, mentre i ceci offrono un sapore pieno, leggermente nocciolato e cremoso, con una consistenza più soda.

Curiosità sull'acquacoltura

Nel 2022 l'acquacoltura globale ha raggiunto 130,9 milioni di tonnellate, per un valore di 312,8 miliardi di USD, pari al 59% della produzione mondiale di pesca e acquacoltura.

Dal 2020, la produzione dell'acquacoltura è cresciuta del 6,6% e oggi fornisce più del 57% dei prodotti ittici e di acquacoltura destinati al consumo umano diretto.

I prodotti dell'acquacoltura forniscono proteine di alta qualità, omega-3, vitamine e minerali essenziali per la salute.

L'acquacoltura contribuisce alla preservazione degli ecosistemi acquatici.

Al prodotti dell'acquacoltura sono di alta qualità e sicuri grazie a condizioni di allevamento rigorosamente controllate.

L'acquacoltura crea nuove opportunità di lavoro e contribuisce alla sicurezza alimentare e alla riduzione della povertà.

I sistemi integrati come l'allevamento combinato di pesce con alghe o molluschi migliorano ulteriormente la sostenibilità, riducendo gli sprechi e ottimizzando le risorse.

Come riconoscere un'ostrica fresca?

ODORE

Aperto un'ostrica, uno dei primi indicatori di freschezza è l'odore. Se si percepisce un odore forte e sgradevole, l'ostrica non è fresca né sicura da consumare.

ASPETTO

Un'ostrica fresca deve essere ben chiusa. Se il guscio è aperto o l'ostrica appare secca, significa che è debole, danneggiata o morta e non adatta al consumo.

LIQUIDO

A fresh oyster has plenty of clear liquid that retains its aroma and flavor. A heavier oyster indicates it is still full of seawater, which is a good sign of freshness.

LO SAPEVI?

In Croazia si allevano solo le ostriche europee piatte (*Ostrea edulis*). La loro massima qualità e il miglior sapore sono a marzo.

L'ostrica è un ermafrodita proterandrico con cambiamenti sessuali ritmici: durante il ciclo vitale funziona prima da maschio e successivamente da femmina. Questo cambiamento continua per tutta la vita ed è influenzato dalla temperatura dell'acqua di mare.

I gusci delle ostriche possono essere riciclati:

- I gusci raccolti vengono riportati in mare, dove servono come substrato per nuove colonie di ostriche e aiutano a ripristinare gli ecosistemi.
- Grazie ad alto contenuto di calcio, i gusci macinati possono essere utilizzati come fertilizzante naturale per neutralizzare l'acidità del terreno.
- I gusci possono anche essere aggiunti al calcestruzzo per migliorarne resistenza e durabilità.

Risotto al curry con ostriche fritte



3 porzioni



35 minuti



Media

INGREDIENTI

- 300 g di riso
- 15 g di olio d'oliva
- 1 l di brodo vegetale o di pesce
- 30 g di burro
- 20 g di Parmigiano Reggiano
- 60 g di cipolla
- 80 g di prezzemolo
- 100 g di mele Granny Smith
- 100 ml di vino bianco
- 12 ostriche pulite
- 20 g di farina
- 30 g di amido di mais
- 30 g di fave
- sale, curry e pepe q.b.

PREPARAZIONE

1. Scaldare l'olio d'oliva in padella, unire cipolla e sedano tritati e farli soffriggere per 3-4 minuti.
2. Aggiungere il riso e tostarlo con cipolla e sedano finché traslucido. Sfumare con il vino bianco e lasciar evaporare. Unire gradualmente il brodo caldo e parte delle mele tritate, mescolando fino a rendere il riso cremoso.
3. Passare le ostriche pulite in un mix di farina, amido di mais e acqua, quindi friggerle in olio caldo per circa 2 minuti. Condire con succo di limone, sale e pepe.
4. Cuocere le mele Granny Smith nel burro a fuoco basso finché morbide, quindi flambare con vino.
5. Regolare di sale il risotto, togliere dal fuoco e mantecare con burro e Parmigiano fino a renderlo cremoso.
6. Servire il risotto in una ciotola, completando con ostriche fritte, mele flambate e fave cotte.

NOTA DI GUSTO

Il curry, con la sua miscela ricca e stratificata di spezie, dona profondità di sapore, lieve piccantezza e complessità aromatica che esaltano la delicatezza delle ostriche.

Oysters on ice



3 porzioni



25 minuti



Facile

INGREDIENTI

- 6 ostriche fresche
- 80 g di mele Granny Smith
- 60 ml di succo di limone
- 20 g di salicornia
- 15 ml di olio d'oliva
- sale e pepe q.b.
- ghiaccio per servire

PREPARAZIONE

1. Aprire con cura le ostriche, lasciando la polpa nel guscio, e conservarle al fresco.
2. Tagliare la mela Granny Smith a cubetti molto piccoli. In una ciotola, mescolare succo di limone, olio d'oliva, sale e pepe, sbattendo leggermente per ottenere un condimento, quindi unire la mela tagliata a dadini.
3. Disporre le ostriche sul ghiaccio.
4. Condire ogni ostrica con il condimento preparato a base di limone, mela e olio d'oliva. Guarnire con un po' di salicornia fresca lavata e servire come antipasto rinfrescante.

NOTA DI GUSTO

Il condimento valorizza la freschezza delle ostriche, unendola alle note acidule di mela e limone, mentre la salicornia apporta un delicato equilibrio salino e di consistenza.



Good AquaFood

Good AquaFood è il nome della campagna di marketing all'interno del progetto MARINET. L'obiettivo della campagna è incoraggiare i consumatori a comprendere meglio i prodotti dell'acquacoltura, evidenziandone il valore nutrizionale, la qualità e la sicurezza, supportati da dati scientifici e dall'esperienza pratica condivisa.

Seguici su Facebook!

 Good AquaFood



Seguici su Instagram!

 good_aquafood

MARINET - MARICULTURE NETWORK: Implementazione di nuove tecnologie per un'acquacoltura sostenibile e diversificata, orientata a una società sana e a regioni competitive

Il nostro obiettivo è stabilire un avanzato quadro di biosicurezza per l'Adriatico attraverso approcci innovativi di acquacoltura e maricoltura integrata, basati su strumenti di monitoraggio ambientale e della prevenzione delle malattie, nonché linee guida per la produzione di ostriche piatte che saranno condivise con le PMI grazie al supporto amministrativo. Puntiamo a migliorare la percezione dei consumatori evidenziando la qualità nutrizionale e la sicurezza dei prodotti dell'acquacoltura, attraverso valutazioni di marketing, modelli bioeconomici e diffusione delle pratiche di allevamento.

Interreg



**Co-funded by
the European Union**

Italy – Croatia





Contatti

Università degli studi di Udine, Italia
Prof. Marco Galeotti
marco.galeotti@uniud.it



marinet@uniud.it



www.italy-croatia.eu/web/marinet

Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

