

**VENERABILE CONFRATERNITA DEI  
BRODETTI ADRIATICI**

# **DEL TONNO**



**S. Benedetto T. – maggio 2016**

risorsa rinnovabile?" Sui termini *risorsa, rinnovabile e sul punto di domanda finale* vedi la Parte C.

Il tonno è un pesce azzurro marino la cui carne, ricca di proteine, viene utilizzata tutta, tranne il sangue che nel maiale viene consumato. È in grado di nuotare a velocità elevate nonostante la mole distribuita in una lunghezza che può raggiungere i 4,5 m.



Relatori ed organizzatori della conferenza sul tonno a S. Benedetto del Tronto il 7 maggio 2016. Da sinistra: Mario Ferretti, Paolo Villani, Corrado Piccinetti, Maria Lucia Gaetani, Pietro V. Curzi.

Per il grande consumo mondiale, soprattutto in Giappone (utilizzo

rischio di estinzione, ma non tutti sono d'accordo. Essendo il tonno un predatore, una sua forte portatore all'estinzione altre specie, catturate delle alici di cui si nutre. A sua volta il tonno consumatore. Si può evitare eviscerando rapidamente effettuando i controlli sanitari su carote della viene così "certificato". Larve di nematodi a temperatura di  $-18^{\circ}\text{C}$  per almeno 96 ore.

Delle otto specie, famiglia *Scombridae*, quattro vari aspetti del tonno rosso (pinna blu), quattro tonnetto striato. Il tonno è considerato destinato alla sola cottura, se durante la cattura. Il **tonno rosso** o pinna blu è la specie più pesante 380 kg. Il suo consumo è ritenuto gustoso delle ricercatissime (costose) carni. Il tonno rosso è destinato al mercato giapponese possibile consumarlo pur facendo attenzione al ghiaccio dal colore violaceo sottostante colorazione truccata con la barbabietola.

Il **tonno a pinna gialla** (*Thunnus albac*) il tonno monaco si trova in tutti i mari e talvolta penetra nel mar Mediterraneo. È la pesca intensiva alla quale è sottoposto il pregiato del tonno rosso e per questo poco utilizzato per le conserve sott'olio. Per la pinna gialla vengono pescate (catturate) specie di delfini per una comune frequenza.

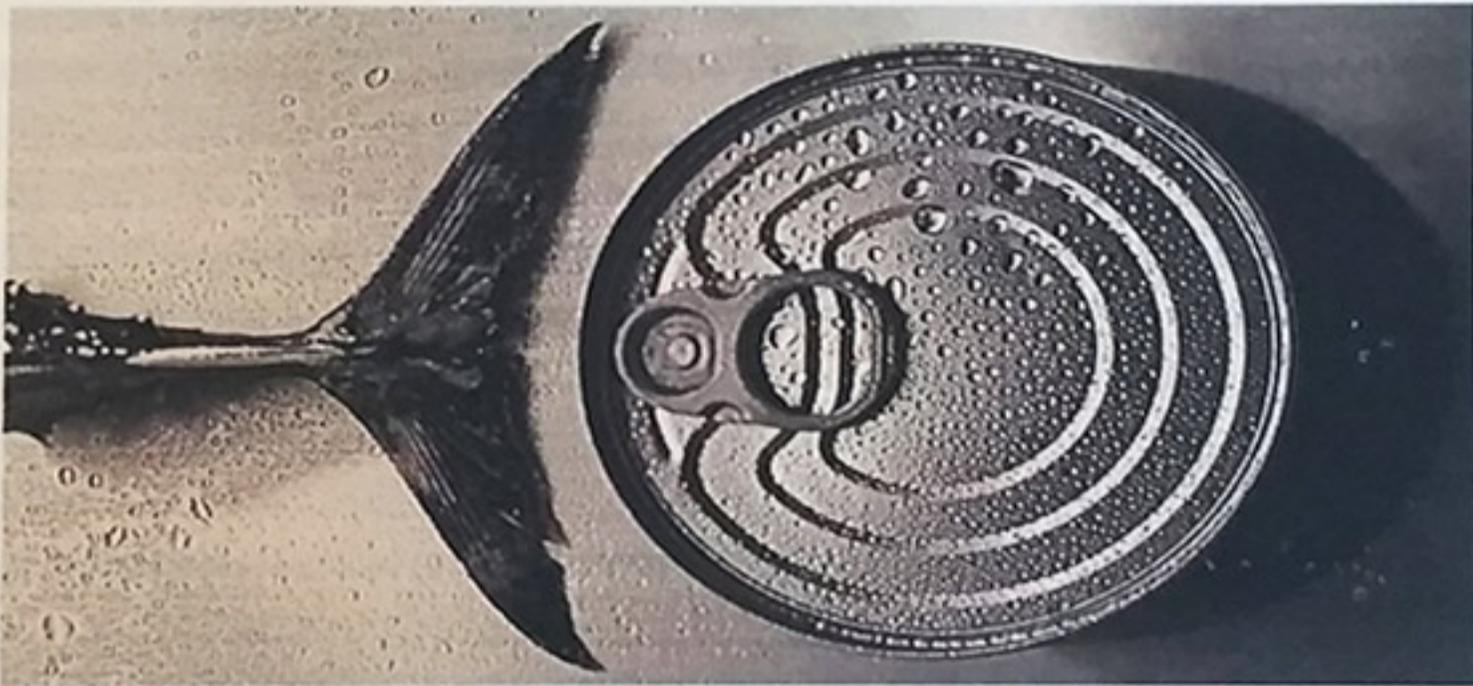
Il **tonnetto striato** (*Katsuwonus pelamis*)

Tonno

**PARTE A**

**PROPRIETÀ NUTRIZIONALI E RICETTE**

**Maria Lucia Gaetani**



## **Filetto di Tonno agli agrumi**

### **Ingredienti per 4 persone**

4 filetti di tonno fresco, olio extravergine d'oliva 20 g, sale rosa dell'Himalaya, pepe bianco, 1 arancia biologica, 1 limone biologico, olive taggiasche 30 g, prezzemolo riccio per la decorazione, zenzero fresco q.b.

### **Preparazione**

Spremere gli agrumi e grattugiare la scorza evitando la parte bianca che risulterebbe molto amara. Con un pennello ungere leggermente i filetti di tonno e, scaldata una padella antiaderente, scottare i filetti pochi minuti per parte. Regolare di sale, aggiungere una grattatina di zenzero e macinare il pepe. Bagnare con il succo di agrumi, unire le scorzette e cuocere pochi minuti. Aggiungere le olive, quindi servire con il sughetto che si è creato decorando con ciuffi di prezzemolo riccio. Servire accompagnando con insalata mista.

### **La nutrizionista consiglia**

Importanti e tante sono le caratteristiche nutrizionali dalla vitamina C degli agrumi, prezzemolo e zenzero alle quali si aggiungono le proteine, i sali minerali (ferro, selenio e fosforo) e la vitamina A del tonno. La parte grassa di questo pesce è ricca di preziosi grassi Omega 3. Il sale rosa dell'Himalaya è considerato una fonte naturale di parecchi minerali, invece assenti (o quasi) nel sale bianco ed è ricco di iodio, pertanto non necessita di essere arricchito artificialmente.