COSTA BLU

Gourmet

GAC
COSTA BLU

Un territorio ricco di gusto

Il buon sapore del mare, il gusto della tradizione marinara, la freschezza del pesce appena pescato: questa è la filosofia del progetto Gourmet Costa Blu. In collaborazione con tour operator e ristoranti, sei invitato a riscoprire antichi sapori marinareschi ormai dimenticati o semplicemente trascurati dal mercato perché considerati poco pregiati. Durante tutto l'anno i paesi della Costa Blu organizzano eventi, serate a tema, degustazioni e sagre a base del buon pesce locale, pescato in giornata e lavorato con pochi ingredienti per gustare tutto il sapore del mare. Menù originali o mix della tradizione sono il piatto forte di molti ristoranti e trattorie. Scopri le strade del pesce azzurro: dislocati su tutto il territorio troverai punti di ristoro, fritterie o cruderie. Con il Gourmet Costa Blu assapora il nostro piatto forte: il pesce a km 0.

COSTA BLU

Gourmet

Gourmet Costa Blu è parte integrante di un ampio piano europeo, attivato localmente dal Gruppo di Azione Costiera Costa Blu e teso alla promozione di un'economia del mare sostenibile. Molte sono le iniziative legate al commercio diretto del pesce, alle attività turistiche e culturali, scoprile tutte sul sito ***www.gac-costablu.it*** *Buona navigazione!*

Dal mare alla tua tavola

Il problema della tracciabilità del pesce, della sua freschezza e della genuinità non sussiste se puoi acquistarlo direttamente da chi lo ha appena pescato e, magari, direttamente in porto. Consumare piatti a base di pesce a Km 0 significa far bene a se stessi e agli altri, si ha la certezza della freschezza e della genuinità del prodotto, perchè non si alterano le sue proprietà organolettiche. In questo modo si varia l'alimentazione con specie alternative, si aiuta l'economia familiare dei piccoli pescatori e non si produce inquinamento perché non si usano mezzi di trasporto per gli spostamenti della merce. Per far conoscere le specie locali, ogni estate i pescatori organizzano serate a tema "la cena del pescatore", durante le quali preparano tutti i piatti della famosa tradizione culinaria della costa teramana.

Gastronomia antica dal sapore moderno

Filiera corta significa alta qualità, lo sanno bene gli esperti del gusto. Basta un po' di creatività e gli ingredienti della tradizione "povera" diventano i re incontrastati della tavola. Con il progetto Gourmet Costa Blu abbiamo creato una rete di ristoratori e chef che acquista il pesce direttamente dai pescatori locali e lo prepara rielaborando i piatti della tradizione. Un mix di folklore e innovazione, un tripudio di odori e sapori che non tralascia nemmeno l'estetica: i menù della cultura popolare si sposano con l'innovazione per soddisfare i palati più esigenti e curiosi.

Cerca presso le attività commerciali e ricettive della Provincia di Teramo, i marchi di garanzia Tour, Selling, Gourmet e Culture e richiedi la Multi Card che ti permetterà di partecipare alle iniziative del GAC Costa Blu per la valorizzazione dei prodotti del mare.

Look for the brand warranties of Tour, Selling, Gourmet and Culture among the commercial activities of the Teramo province and ask for the Multi Card. It will allow you to participate in the FLAG Costa Blu initiatives for marine products appreciation!

Sette specialità per le Sette Sorelle

I sette Comuni del litorale teramano vengono chiamati le "Sette Sorelle" perché molto simili tra loro per conformazione, storia e tradizioni. Anche a tavola mostrano molti punti in comune: i piatti della tradizione, per quanto caratteristici di ogni località, si possono trovare in tutti i paesi della costa. Assolutamente da non perdere sono i piatti a base di pesce che proponiamo di seguito...

Martinsicuro

La pesca con le nasse è tipica della zona ecco perché potrai trovare seppie sempre fresche nei ristoranti locali. Vengono proposte in diverse varianti: arrostite, come vuole la tradizione marinara, oppure ripiene condite con capperi, acciughe e pan grattato.

Alba Adriatica

Gustosa, croccante e con innumerevoli varianti in base alla stagione, al quantitativo pescato e al gusto di ogni commensale, è la frittura di paranza, richiestissima in ogni pranzo di pesce che si rispetti e amata persino dai bambini. Il segreto di una buona frittura di paranza è certamente nelle dimensioni e nella variante di pesce presente: più piccolo e vario sarà e più saporita risulterà.

Tortoreto

Non solo Omega3 ma anche tanto gusto per le alici, uno dei pesci più eclettici dell'adriatico: si possono preparare alla scottadito da gustare bollenti, ottime come secondo piatto; oppure alla marinara cioè marinate con olio, aceto e limone, come fresco antipasto estivo.

Giulianova

Unisci gallinelle di mare, panocchie, sogliole, razze, scorfani, palombi, triglie, rane pescatrici, seppie, scampi, vongole e tracine ed avrai un fantastico brodetto alla giuliese: una squisitezza che non ha ingredienti ben precisi perché la sua ricetta dipende esclusivamente dal pescato quotidiano. Il segreto per apprezzare il brodetto? Intingi del pane tostato: una vera leccornia.

Roseto degli Abruzzi

"Sette tipi di legumi, sette tipi di pasta, sette tipi di erbe cucinate da sette vergini per ben sette ore": questa la ricetta originale delle Virtù, zuppa tipica che prende il nome dalle sette virtù cristiane. Irresistibile nella variante di pesce ha un sapore caratteristico ma molto leggero, in cui nessun ingrediente prevale sull'altro. Questo piatto ha un solo difetto: lo puoi gustare solo in occasione della festa de Majo cioè il Primo Maggio.

Pineto

Il timballo di pesce è un piatto immancabile delle feste teramane. Si crea formando diversi strati di scrippelle, una cialda simile alla crêpe, e un ripieno preparato con tutti i tipi di pesce locale. La sua ricchezza di gusto fa innamorare qualsiasi buona forchetta. È un piatto della tradizione culinaria teramana può essere proposto anche a base di carne.

Silvi

Per un pranzetto di mare, semplice ma appetitoso, puoi assaporare diverse specialità a base di vongole. Sfiziose e dal sapore delicato, le vongole sono un ingrediente fondamentale per la cucina marinara soprattutto nella preparazione degli spaghetti, delle zuppe e del tanto apprezzato sautè.

Sani come un pesce

Le proteine del pesce sono sostanzialmente simili a quelle della carne, con una digeribilità nettamente superiore. Gran parte del suo valore nutrizionale deriva dall'apporto di Sali minerali quali Iodio, Ferro, Fluoro, Potassio, Calcio e Selenio.

Lo sapevate che...

- I benefici che il consumo di pesce comporta per la salute e nei confronti di patologie cronico-degenerative, sono ampiamente riconosciuti.
- Il consumo regolare di pesce ha effetti protettivi di rilievo nei riguardi della salute del cuore, dei vasi e nella prevenzione del diabete di tipo 2.
- Oltre agli Acidi Grassi Polinsaturi, un ruolo importante nel miglioramento delle funzioni cerebrali è svolto da un altro componente fondamentale del pesce: il selenio.
- Anche il declino cognitivo, associato all'età, viene rallentato dall'assunzione di pesce.

Piramide della dieta Mediterranea
Popolazione adulta (18-65 anni)

Pyramid of Mediterranean Diet
Adult population (18-65 years old)

English Text

A territory rich of taste

The good taste of sea and traditions, freshly-caught fish: this is project Gourmet Costa Blu's philosophy. You are invited to rediscover ancient marine tastes, forgotten or simply neglected by the market, which considers them less sophisticated. All year round the towns of Costa Blu organize events, theme nights, tastings and fish feast with the good, freshly-caught fish, cooked with a few ingredients so as to taste all the sea flavour! Original menus or mix of tradition are the strenght of many restaurants and trattorias. Find out the path of the blue fish: deployed along the whole territory you'll find many refreshment areas with fried or raw fish. With Gourmet Costa Blu, savour our juicy part: boat-to-table fish!

Costa Blu Gourmet is integral part of a broad European plan, locally activated by the Costa Blu FLAG and aiming to the promotion of an sustainable marine economy. An extremely wide number of initiatives are linked to the direct trade of fish and to touristic and cultural activities. Find them all out on the website: www.gac-costablu.it - Happy Surfing!

From the sea to your table

There would be no problem with fish traceability, freshness and authenticity if you can buy it directly from those who caught it, even in port. Consuming boat-to-table fish means good for yourself and those around you: you can be sure about its authenticity, as there is no alteration of fish organoleptic properties. It's a way to change your nutrition with alternative species, help the fishermen's domestic economy and spare transportation pollution. Every summer fishermen organize theme nights called "the fisherman dinner" in which they cook every plate of the coast's famous tradition.

Ancient cookery, tasting like mo-

dernity - *A short-distribution chain means high quality. All you need is a bit of imagination, to turn the "poor" traditional ingredients into the kings of table. Costa Blu created a net of restaurants and chefs who purchase fish directly from local fishermen and prepare it mixing folk tradition together with innovation. The result is a menu with such sparkling smells and tastes, to satisfy even the most demanding mouths.*

Seven specialties for the Seven Sisters - *The seven towns of Teramo's seaboard are called the "Seven sister": not only are they extremely similar in their conformation, history and traditions, but they also share many cooking traditions. Shown below we propose to you some fish recipes, absolutely not to miss…*

Martinsicuro - *Lobster pot fishing is typical of the area, that's why you will always find them freshly-caught in restaurants, here. They can be cooked in different variations: roasted as in the marine tradition or stuffed with capers, anchovies and bread crumbs.*

Alba Adriatica - *The tasteful and crunchy fried-fish "frittura di paranza" is always different according to season and personal taste; extremely demanded in a lunch worthy of respect, even children are crazy for it! Remember the secret of a good "frittura": the smaller the fish, the better the taste!*

Tortoreto - *Anchovies stand not only for omega3, but also for extreme taste: they are one of the most diverse fish of the Adriatic. If you sear them and eat them steaming, they are the best for main courses, whether if you prepare them "alla marinara", dunking them into oil, vinegar and lemon they are perfect as a summer appetizer.*

Giulianova - *Mix tub gurnards together with mantis shrimp, soles, rays, squid, scorpionfish, dogfish, mullets, monkfish, prawns and clams to get the fantastic soup "brodetto alla giugliese": there are no precise ingredients, as this recipe depends entirely on the daily fishing. Do you want to know a secret? Dip some toasted bread in it!*

Roseto degli Abruzzi - *"Seven kinds of vegetables, pasta and herbs cooked by seven virgins for seven hours": that's the original recipe for "Virtù", a typical soup taking its name from the seven Christian virtues. In its fish variant is simply irresistible, tasteful and light. The only flaw? You can only enjoy it on the 1st of May, for the "Festa de Majo".*

Pineto - *Fish timbale is the classic dish presented during the Teramo's celebrations. It is made of different levels of crêpes, filled with every kind of local fish. It is hard not to fall in love for this flavourful dish, which is part of the whole Teramo's culinary tradition, normally filled with meat.*

Silvi - *For a simple but tasty fish lunch you can savour different specialities with clams. Delicate but delicious taste, clams are a fundamental ingredient for marine cooking, especially when preparing spaghetti, soups, or the famous sauté.*

Healthy as a fish - *Proteins in fish are essentially similar to those in meat, but with a much greater digestibility. Most of its nutritional value derives from the contribution of mineral salts such as Iodine, Iron, Fluorine, Potassium, Calcium and Selenium.*

Did you know that…

- *Health benefits of fish consumption over some chronic-degenerative illness are largely acknowledged.*
- *Eating fish regularly has protective effects over the heart, blood vessels and diabetes type 2 prevention.*
- *As well as the polyunsaturated fats, another important role for brain functions is conducted by Selenium, essential component of fish*
- *Even cognitive decline (Dementia) is delayed by fish consumption.*

www.gac-costablu.it
Scopri i ristoranti convenzionati Costa Blu / *Find out the restaurants affiliated with Costa Blu*

mindinAction 1308-02 AEG - Foto 2G

GAC COSTA BLU
L.mare Spalato - Porto Molo Sud
64021 Giulianova (Te) Italy
Tel & Fax + 39 085 8005888

info@gac-costablu.it
www.gac-costablu.it

fondo europeo per la pesca

MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE ALIMENTARI E FORESTALI

Regione Abruzzo

P.O. FEP 2007/2013 REGOLAMENTO (CE) N. 1198/2006 ASSE 4 MISURA 4.1
"SVILUPPO SOSTENIBILE DELLE ZONE DI PESCA"