COSTA BLU

Selling

GAC
COSTA BLU

Il gusto a km 0

Tutto il sapore del pesce appena pescato e acquistato direttamente sulla banchina del porto, l'entusiasmo di nuovi piatti o di lavorazioni tradizionali del pescato, il contatto diretto con chi vive di pesca e suggerisce come valorizzarne la cucina: grazie al progetto Selling Costa Blu, il momento dell'acquisto, oltre ad essere garanzia di alta qualità, diventa la tua esperienza di gusto. Scegliere di portare la filiera corta e la biodiversità sulla tua tavola significa attivare un circolo virtuoso che preserva l'ambiente marino grazie ad uno sfruttamento intelligente delle risorse. Questo ti accompagna a scoprire qualcosa che non sapevi del mare e che, magari, ti piace davvero!

COSTA BLU

Selling

Selling 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!*

La freschezza costa meno

Sulla costa teramana trovi solo il meglio del pescato. La passione che guida i pescatori ogni mattina ad uscire con le proprie barche viene da lontano e si trasmette di generazione in generazione. È uno spettacolo suggestivo vederli rientrare in porto o sulla spiaggia carichi del frutto del loro lavoro. Così, ogni mattina, c'è il pescatore che consegna il pescato direttamente a casa tua, c'è il banchetto sulla banchina pronto a proporti specie che non conoscevi perché lontane dai canali distributivi dei supermercati ma vicine ai palati più esigenti, c'è il chiosco che propone specialità marinare freschissime direttamente sul porto, e tutto questo dal produttore al consumatore senza intermediari. Più sapore e meno costi, anche per te!

Fidati dell'esperienza

Ci sono tradizioni che restano impresse di padre in figlio e tutti i segreti della pesca sono un bagaglio importante per il nostro territorio. Basta parlare con un pescatore per scoprire che mille sono i mondi dietro una rete e che quello che pensiamo sia un lavoro semplice, è fatto di tanta esperienza e di molti sacrifici.
La piccola pesca aiuta il mare a rigenerarsi e questo il tuo pescatore di fiducia lo sa, perciò sul suo banchetto troverai sempre specie locali di stagione a garanzia di freschezza, qualità e amore per il mare. In più lasciati suggerire come preparare squisitezze o conserve con questi gioielli del gusto locale: naselli, alici, vongole, scampi, panocchie o triglie, tutti i segreti per preparare specialità da leccarsi i baffi.

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.

Pesci tipici

Un antipasto con alici marinate, un ottimo brodetto alla giuliese, una frittura di paranza: ti presentiamo alcune delle specie che il tuo pescatore di fiducia propone direttamente dalla rete alla tua tavola. Sono specie ricche di sostanze nutritive e, anche se in molti casi sono definiti pesci poveri, sono ricchi di sapore. Assaggiare per credere!

Le Alici

Le alici, o acciughe, sono pesci di piccole dimensioni molto apprezzati basti pensare che, preparate sotto sale, permettono di creare gustosi soffritti e che la pasta d'acciughe era tanto amata persino dagli antichi romani. Utilizzate in moltissimi piatti tradizionali, sono particolarmente attratte dalle fonti luminose per questo, vengono pescate di notte con le tradizionali lampare: attirate tramite grosse lampade e accerchiate poi con la rete da pesca.

I Naselli

Il nasello è una specie molto importante per le marinerie mediterranee: ha carni bianche, delicate e facilmente digeribili. Elemento fondamentale per la nostra alimentazione ha caratteristiche organolettiche importanti: è ricco di potassio, fosforo, cloro e viene inserito nello svezzamento dei neonati. Nei nostri mari sono di piccole dimensioni, ed è immancabile nella prelibata frittura di paranza.

Le Triglie

Dal caratteristico sapore intenso, la triglia può dirsi davvero un "pesce coi baffi". Viene pescato vicino alla costa perché non ama le profondità. La triglia è ottima alla griglia, al cartoccio, gratinata ed è la protagonista indiscussa di tutte le zuppe di pesce e del brodetto alla giuliese. Conosciuta e molto apprezzata fin dall'antichità, è di colore rossastro perché si nutre di molluschi e crostacei.

Gli Sgombri

Considerato un pesce comune, lo sgombro è una risorsa molto usata per l'alimentazione umana e per la produzione di mangimi animali. È un pesce straordinario: può essere cucinato e conservato in diversi modi ed è una preziosa fonte di Omega3. Consigliato dai medici a tutti coloro che soffrono di "colesterolo alto", può essere davvero un buon alleato.

Le Rane Pescatrici

Comunemente chiamata "coda di rospo" se privata della testa, la rana pescatrice è un pesce indicato per qualsiasi palato: le sue carni hanno un sapore molto delicato e una consistenza molto corposa ma tenera. È un pesce che vive sul fondale perché, per cacciare le sue prede, si mimetizza con la sabbia. Non lasciarti ingannare dal suo orribile aspetto: è tanto brutta quanto appetitosa!

Gli Scampi

Questo crostaceo colorato che abita i fondali del Mare Adriatico esce di notte e può mimetizzarsi cambiando colore e raggiungere dimensioni di ben 25 centimetri di lunghezza. Ricchi di sostanze nutritive e poveri di grassi, gli scampi hanno un sapore delicatissimo che ben si presta per creare antipasti, primi e secondi piatti. Dunque sceglierli è d'obbligo: non c'è scampo!

Le Canocchie

Canocia, cicala di mare, astrea, balestrin in realtà, si chiama Squilla Mantis e noi, in Abruzzo, la chiamiamo panocchia. Vive nascosta sotto la sabbia da cui esce la notte per procurarsi il cibo ed è davvero velocissima nelle sue azioni di caccia. Ha un sapore dolce e delicato che può essere apprezzato in piatti semplici e in quelli più elaborati. Per aprirla? Fatti svelare tutti i segreti dal tuo pescatore di fiducia e fai il pieno di panocchie.

Le Vongole

Buonissime da sole o in compagnia, sono un ingrediente speciale perché capaci di arricchire qualsiasi piatto. Devono essere preparate vive quindi, acquistarle direttamente da chi le ha appena pescate, è garanzia di un piatto fresco e genuino. Le vongole della nostra zona hanno un sapore peculiare e leggero, e sono una buona fonte di proteine, calcio, fosforo, ferro e vitamine A, B1 e B2.

Le Seppie

Mimetico e molto intelligente, questo invertebrato è molto richiesto per via del suo alto apporto nutrizionale in pochissime calorie. L'inchiostro che spruzza in caso di pericolo ha un potere tintorio elevatissimo ed è un gustoso condimento di primi piatti. Viene pescato con un particolare attrezzo chiamato nassa: una trappola creata con le reti caratterizzata in base alla zona di pesca.

English Text

Taste from sea-to-table

All the taste of freshly-caught fish, bought directly at the port, the enthusiasm of a new dish or of the traditional ones, the straight contact with those who live on fishing and have the best suggestions to appraise the cooking: thanks to the Costa Blu Selling project, the purchase moment becomes your taste experience of high quality. Short distribution chains and biodiversity give rise, on your table, to a virtuous circle, which cleverly exploit resources and help you discover some new, enjoyable things about the sea!

Costa Blu Selling 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!

Freshness is cheap!

On the Teramo's coast you only find the best fishing. Fishermen have been guided for generations by passion to go out every morning on their fishing boats. The view of them returning to port with all their fish chests is striking for the eye. They are always ready to recommend you some new fish species you wouldn't be able to find in supermarkets. Right in port, you can find a kiosk offering some marine specialties, all of t hem going from the producer to the consumer with no intermediaries. More taste, less cost, for you too!

Trust your experience

In our territory, the secrets of fishing are part of a huge tradition going from father to sons. Talk to a fisherman, and you'll find out thousands of unknown worlds behind a net, and that what appears to be easy is actually made of a long experience and many sacrifices.

Little fishing help the sea regenerate, and this is something your trusted fisherman knows. On his kiosk, therefore, you'll always find fish species in season to be cooked in the best way: yummy hakes, anchovies, clams, prawns and mullets!

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!

Typical fish

Marinate anchovy appetizer, a good soup, fried sea-food specialty: here are some of the species proposed by your trusted fisherman, directly from the net to the table. They have a great nutritive value and are extremely tasteful! Taste them and see!

Anchovies *- Anchovies are little-sized fish, used in many traditional dishes. Salt it, and you'll be able to cook delicious sautés. Try the anchovies paste, which the ancient Romans loved so much. Anchovies are particularly attracted by light, therefore are caught during the night using some big lamps and a fishnet to surround them.*

Hakes *- Hakes are very important for the Mediterranean scenery; the flesh is white, delicate and easy to digest. Not to count its important organoleptic characteristics: it's rich of potassium, phosphor and chlorine. In our seas, hakes have normally a small size, but suit perfectly in the fried sea-food specialty.*

Mullets *- Mullets are also called "fish with the moustache" and have a peculiar intense flavor. They get caught near the shore, as they don't really like deep waters. Mullets are excellent if grilled, tinfoil wrapped and au gratin. Moreover, they are the main ingredient of the famous fish soup "brodetto alla giuliese".*

Mackerels *- Considered a quite common fish, mackerel is extremely used in human and animal diets. This is an extraordinary fish: it can be cooked and preserved in many different ways, and represents a precious source of omega3. Because of these features, mackerels are the perfect allies in case of high cholesterol.*

Monkfish *- If the head is removed, monkfish is recommended for any kind of palate: the flesh has a delicate taste and a consistency which is rich and tender at the same time. It lives on the sea bottom because it mimics with sand to hunt its quarries. Don't be misled by its aspect: it's as much ugly as delicious!*

Prawns *- This colored crustacean which lives at the bottom of the Adriatic Sea and only come out during the nights, is able to mimic and can even reach 25cm in length. Prawns are rich of nutritive substances and their delicate taste is perfect for both starters and main courses.*

Mantis Shrimp *- Canocia, sea cicada, astrea, balestrin…in Abruzzo, we call it "panocchia". It lives under the sand and go out in the night to hunt for food, which it does with extreme rapidity. Taste is sweet and delicate, so it can be emplyed for both easy and elaborated meals. Find out all the cooking secrets from your trusted fisherman!*

Clams *- Excellent to eat separately or mixed, they can enrich any kind of dish. Buy them freshly-fished, as they need to be alive during the preparation. Clams from our area have a peculiar, light taste and are a good source of proteins, calcium, phosphor, iron and vitamin A, B1 and B2.*

Squid *- Mimetic and very smart, this spineless fish is very sought-after for its high nutritive value and very little calories. The ink it squirts for self-defense is a tasteful dressing for main courses. It is caught by mean of a particular tool called "nassa", that is a sort of trap created with nets.*

www.gac-costablu.it
Scopri dove comprare il pesce fresco Costa Blu */ Find out where to buy Costa Blu fresh fish*

mindinAction 1308-02 AES - Foto 2G

GAC
COSTA BLU

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

fep 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"