

Gli editoriali.

Come pulire il pesce: gli strumenti da usare e gli step da seguire

Scopri come pulire il pesce nel modo giusto, utilizzando gli strumenti adatti e seguendo tutte le fasi, fino alla sfilettatura!

Pulire il pesce è un'operazione fondamentale per preparare qualsiasi piatto a base di pesce, dalla tradizionale **zuppa** fino a pasta, risotti o secondi piatti. La pulizia del pesce è il primo step di qualsiasi ricetta e va fatta nel modo giusto per la buona riuscita del piatto. È dunque importante sapere come pulire il pesce nel modo giusto, quali sono le varie fasi della pulizia e quali strumenti utilizzare per ottenere un risultato perfetto. Scopriamolo insieme in questa guida.

Gli strumenti per pulire il pesce

Il primo passo per capire come pulire un pesce è conoscere gli strumenti adatti per svolgere questa operazione. Alcune fasi della pulizia, infatti, richiedono **utensili da cucina specifici** di cui è bene dotarsi per eseguire un lavoro rapido, semplice e preciso. Ecco quali sono gli strumenti di base che non dovrebbero mai mancare:

- **Tagliere:** servirà per adagiare il pesce durante le varie fasi della pulizia, senza sporcare o rischiare di incidere con la lama il ripiano di lavoro;
- **Forbici per alimenti:** sono le classiche forbici da cucina, che serviranno per tagliare alcune parti del pesce;
- **Squamatore:** è un accessorio grazie al quale è possibile eliminare rapidamente le squame dal dorso del pesce;
- **Pinza per lisce:** è una pinza speciale e sottile che serve per rimuovere facilmente le lisce o le spine del pesce;
- **Coltello dalla lama flessibile:** deve essere ben affilato e serve per tagliare il pesce;



- **Coltello per sfilettare:** è un coltello speciale che presenta una lama sottile e allungata e che serve per tagliare il pesce e soprattutto per eliminare la sua spina dorsale in modo preciso.

Pulire il pesce: gli step da seguire

A seconda della sua tipologia, per ciascun pesce può essere necessario eseguire operazioni specifiche per pulirlo in maniera ottimale. Tuttavia, ci sono **tre step di base** da seguire per qualsiasi tipo di pesce. Vediamo quali sono.

La sbarbatura

La prima operazione da eseguire è la **sbarbatura**, ossia la **rimozione di tutte le pinne del pesce**. Tenendo il pesce su un tagliere, vanno rimosse con le forbici la pinna caudale, le pinne pettorali, ventrali, dorsali e posteriori.

La squamatura

Eliminate le pinne, si passa alla fase di **squamatura**, durante la quale andranno, appunto, rimosse le **squame**. L'utilizzo di uno **squamatore** rende questa operazione più semplice e veloce ma, in alternativa a questo accessorio, è possibile utilizzare anche un semplice coltello da cucina oppure delle forbici. Bisogna procedere facendo scorrere la lama sul dorso del pesce **in senso contrario rispetto a quello delle squame**, dalla coda verso la testa. Occorre procedere con delicatezza per evitare di lacerare la pelle del pesce.

Lo svisceramento

Il terzo e ultimo step per la pulizia del pesce è lo **svisceramento**: bisogna aprire il ventre del pesce, tagliandolo con le forbici al centro, dalla pinna posteriore fino alla testa, senza però dividerlo in due parti. In seguito, il pesce va **messo sotto l'acqua corrente**: a quel punto, utilizzando dei guanti, bisogna **rimuovere le interiora** afferrandole con le dita e facendolo poi la stessa cosa con le **branchie**, facendo attenzione a non tagliarsi in quanto alcune branchie possono pungere. Eliminate le viscere, si procede con la **pulizia sotto l'acqua**, per eliminare accuratamente tutti i residui e il sangue dall'interno del pesce.

Come sfilettare il pesce

Completate le tre fasi della pulizia, il pesce è **pronto per essere cotto intero** in padella o al forno. Se, invece, si preferisce **cuocerlo in filetti**, bisogna procedere con un'altra operazione che si chiama, appunto, **sfilettatura**.

Per questo processo occorre utilizzare il **coltello con la lama flessibile** per **incidere il pesce lungo il dorso**, cercando di seguire il più possibile la spina dorsale e di non tagliare la polpa, mentre si passa la lama tra la lisca e la carne, tagliando così il primo filetto. La stessa cosa va poi fatta sull'altro lato per ottenere così il secondo filetto.

A questo punto, l'ultimo step da seguire è **pulire i filetti**, rimuovendo le **lische** rimaste nella polpa, utilizzando il **coltello** e le **pinze** per estrarle. La maggior parte delle spine si trovano nella parte centrale e vicino alla testa: per individuarle, basta toccare la carne con le dita facendo attenzione, per poi andare e rimuoverle utilizzando la pinzetta.

Eliminate tutte le lische, i filetti di pesce sono pronti per essere cotti. Se lo si desidera, è possibile eliminare anche la **pelle**, facendo scorrere la lama del coltello sul dorso dei filetti verso la parte della testa.

Gli **scarti della pulizia del pesce**, come la **testa** e la **lisca**, possono essere utilizzati per preparare un **brodo di pesce** che poi, ovviamente, andrà filtrato per essere utilizzato in piatti come **zuppe** e **risotti**.

Come pulire i pesci: le operazioni specifiche in base alla tipologia

Come anticipato, quelli che abbiamo visto sono gli step di base per pulire qualsiasi tipo di pesce. A seconda della loro forma e della loro tipologia, però, alcuni pesci potrebbero richiedere degli step diversi o aggiuntivi. Vediamo alcuni casi particolari.

Come pulire il pesce piatto

I **pesci piatti**, come ad esempio la **sogliola**, richiedono una maggiore attenzione nella pulizia e soprattutto nella **sfilettatura**, perché si rischia di tagliare anche la loro polpa. Dopo averla pulita correttamente, la sogliola va sistemata su un tagliere e tenuta ben salda mentre con un coltello a lama sottile va praticato un taglio superficiale in corrispondenza della coda. A quel punto, la pelle va tirata delicatamente fino alla testa del pesce, ripetendo poi l'operazione anche dall'altra parte.

Come pulire i calamari

I calamari possono essere fritti oppure cucinati in vari modi, ad esempio ripieni. Qualsiasi sia la ricetta, per non sbagliare bisogna **pulirli molto bene** in questo modo: vanno **sciacquati sotto l'acqua corrente** e poi asciugati. In seguito, bisogna **eliminare la cartilagine** dal corpo del mollusco, tirandola delicatamente. A quel punto bisogna rimuovere la **testa** del calamaro e tagliare i **tentacoli**, eliminando il dente posto al centro degli stessi. Come ultimo step, va eliminata la pelle, incidendola e poi tirandola lentamente lungo tutto il corpo. Lo stesso processo va seguito per i totani.

Come pulire i gamberi

Perfetti per frittiture e risotti, anche i gamberi vanno puliti in modo approfondito. Per prima cosa va tolta la **testa**, poi va eliminato il **guscio**, staccandolo delicatamente dalla polpa con le mani. Come ultimo step, bisogna eliminare il **filo nero dell'intestino** del gambero dall'interno: dopo aver inciso il dorso, per rimuovere questa parte si può utilizzare uno stuzzicadenti oppure la punta di un coltello. Le stesse operazioni vanno eseguite anche sulle **mazzancolle**, crostacei perfetti, ad esempio, per preparare un sugo per la pasta.

Come pulire cozze e vongole

I molluschi come cozze e vongole vanno puliti in modo molto accurato per evitare che sabbia o impurità finiscano poi nei piatti. Le **cozze** devono essere chiuse e integre: come primo step, va eliminato il **bisso**, ossia il filamento che si trova sul lato stretto del guscio, tirandolo verso l'esterno. In seguito, bisogna **eliminare tutte le impurità** raschiandole via con una spugnetta o un coltellino. A quel punto, le cozze vanno **immerse in acqua con del sale grosso** per farle aprire. Dopo qualche ora, vanno **sciacquate accuratamente** per eliminare il sale e qualsiasi altro residuo.

Le **vongole** vanno immerse in acqua e sale grosso, poi vanno strofinate per far **fuoriuscire la sabbia** e rimesse in **ammollo per circa due ore, cambiando l'acqua** e risciacquandole almeno un paio di volte.

Come pulire il pesce cotto

Quando si decide di **cucinare il pesce intero** che sarà stato solo **eviscerato**, la pulizia andrà fatta quando sarà cotto. Il procedimento è molto facile: con un coltello basterà eliminare la **testa** e la **coda** e poi, aiutandosi con un cucchiaino o una forchetta, anche la **pelle**, separandola delicatamente dalla polpa. Il pesce andrà poi **tagliato in due**, incidendolo lungo il dorso. A quel punto si potrà staccare la **spina dorsale**, afferrandola dalla parte inferiore, per poi rimuovere le **lische** e ottenere così i due filetti, pronti per essere gustati.