

Idee & Sapori

La cucina delle Valli e del Delta
e i primi d'Italia, regione per regione

—— 83 ricette, con le loro storie e i loro vini ——



—— Da un'idea di Sandro Pozzati ——

Idee & Sapori

La cucina delle Valli e del Delta e i primi d'Italia, regione per regione

Ideazione, scelta delle ricette e revisione di Sandro Pozzati. Testi e impaginazione realizzati con l'aiuto dell'intelligenza artificiale.

Le immagini dei piatti vengono dalle schede che hanno accompagnato le ricette, in gran parte illustrazioni realizzate con l'intelligenza artificiale: mostrano il piatto com'è pensato, non una fotografia della ricetta eseguita per questo libro.

Il cefalo all'arancia viene dal volume della Regione Emilia-Romagna «Ricette di cucina delle acque di mezzo». Dove una ricetta riprende quella di un cuoco o di una trasmissione, la fonte è citata nella scheda.

Dosi, tempi e temperature sono indicativi: ogni forno, ogni fornello e ogni materia prima hanno le loro abitudini. Assaggiate sempre, e regolate.

Prima edizione: ottobre 2026.



Da un'idea di Sandro Pozzati

Idee & Sapori

*La cucina delle Valli e del Delta
e i primi d'Italia, regione per regione*

83 ricette, con le loro storie e i loro vini



Sommario

Come si legge questo libro

5

PARTE PRIMA · La cucina delle Valli e del Delta

6

Le cozze di Porto Garibaldi

8

I primi delle Valli

24

Le sette rotte del pesce azzurro

48

L'anguilla, regina delle Valli

64

Il secondo di valle

78

I 12 dolci di Comacchio

82

PARTE SECONDA · Primi d'Italia, regione per regione

112

Il Nord

114

Trentino-Alto Adige

116

Friuli-Venezia Giulia

118

Veneto

122

Lombardia

130

Liguria

134

Emilia-Romagna

138

Il Centro

146

Toscana

148

Lazio

156

Il Sud e le isole

164

Campania

166

Puglia

170

Calabria

176

Sicilia

178

Sardegna

186

Idee in più

188

Indice delle ricette

196

Come si legge questo libro

Ogni ricetta occupa due pagine affiancate. A sinistra c'è il piatto: la fotografia, il titolo, le informazioni essenziali, gli ingredienti e una curiosità. A destra c'è il lavoro in cucina: la preparazione passo dopo passo, il consiglio e il vino da mettere in tavola.

Le iconcine colorate aiutano a orientarsi con un'occhiata:



Persone

Per quante persone sono le dosi: quattro nella prima parte (otto o più per le torte), due nella seconda.



Preparazione

Il tempo di lavoro al tavolo: pulire, tagliare, impastare.



Cottura

Il tempo sul fuoco o in forno. Quando conta l'attesa, la luna segna il riposo in frigorifero.



Difficoltà

Da una a tre stelline: facile, media, impegnativa.



Ingredienti

Nell'ordine in cui si usano, con le dosi.



Preparazione

I passaggi numerati, ognuno con il suo titolo.



Lo sapevi?

La storia del piatto e dei suoi ingredienti.



Il consiglio

Il trucco che fa la differenza, o una variante.



In tavola con

Il vino da abbinare.

Ogni capitolo ha il suo colore: il blu del mare per le cozze, il verde laguna per i primi delle Valli, l'azzurro per il pesce azzurro, l'ambra per l'anguilla, il verde per il secondo, il lampone per i dolci e il rosso pomodoro per il viaggio nelle regioni.



PARTE PRIMA

La cucina delle Valli e del Delta

PARTE PRIMA

La cucina delle Valli e del Delta



Comacchio è una città costruita sull'acqua, fra le valli salmastre e il mare. Qui la cucina segue le stagioni della pesca: l'anguilla d'autunno, le cozze dell'estate allevate al largo di Porto Garibaldi, il cefalo, l'orata e il branzino di valle, le alici e le sarde dell'Adriatico.

Le ricette di questa parte sono nate come schede dedicate al territorio, pubblicate settimana dopo settimana: piatti di casa e piatti da festa, con il pesce di qui e i prodotti della campagna ferrarese, dal riso del Delta all'aglio di Voghiera, fino ai vini delle sabbie del Bosco Eliceo.

Sono ordinate come un pranzo: si comincia dalle cozze e dai primi di pesce, si passa all'anguilla e al secondo di valle, si finisce con un dolce per ogni mese dell'anno.

I CAPITOLI

Le cozze di Porto Garibaldi	8
I primi delle Valli	24
Le sette rotte del pesce azzurro	48
L'anguilla, regina delle Valli	64
Il secondo di valle	78
I 12 dolci di Comacchio	82



7 RICETTE

Le cozze di Porto Garibaldi

Le cozze di Porto Garibaldi

Al largo di Porto Garibaldi, in mare aperto, ci sono gli allevamenti di cozze: le barche escono all'alba e rientrano in porto con il raccolto. In estate le cozze arrivano a piena maturazione, carnose e saporite.

Questo capitolo raccoglie la rassegna del mercoledì, dal 17 giugno al 29 luglio: dall'impepata con cui è cominciata fino ai piatti più elaborati, tra antipasti caldi, zuppe, fritti e primi.

LE RICETTE

• Impepata di cozze	10
• Spaghetti cozze e pomodorini	12
• Cozze gratinate al forno	14
• Zuppa di cozze e patate	16
• Cozze fritte croccanti con verdurine e salsa fresca	18
• Cozze ripiene alla mediterranea	20
• Cozze su crema di ceci al rosmarino	22





LE COZZE DI PORTO GARIBALDI

Impepata di cozze

Pochi ingredienti, cottura veloce e tutto il profumo del mare: la ricetta con cui è cominciata la rassegna



PERSONE

4



PREPARAZIONE

15 min



COTTURA

5 min



DIFFICOLTÀ



Ingredienti per 4

- 2 kg di cozze
- 1 spicchio d'aglio
- prezzemolo fresco
- pepe nero abbondante
- 1 limone (facoltativo)
- pane tostato



Lo sapevi?

Al mattino, a Porto Garibaldi, alcune barche rientrano in porto dagli allevamenti di cozze al largo della costa comacchiese. In estate le cozze arrivano a piena maturazione: più carnose e saporite, perfette per l'impepata.



LE COZZE DI PORTO GARIBALDI

Impepata di cozze

Preparazione

- 1** Pulite bene le cozze, eliminando le impurità esterne, e lavatele accuratamente sotto l'acqua corrente.
- 2** Mettete lo spicchio d'aglio in una casseruola capiente e aggiungete le cozze.
- 3** Coprite con il coperchio e cuocete a fuoco vivace per 4-5 minuti, finché le cozze si saranno aperte.
- 4** Aggiungete pepe nero in abbondanza e prezzemolo fresco tritato.
- 5** Servite subito, ben calde, con il pane tostato e, se piace, qualche goccia di limone.



Il consiglio

Chiedendo ai responsabili delle barche, a volte si possono comprare cozze appena raccolte dagli allevamenti; altrimenti si trovano nelle pescherie del territorio. Sceglietele sempre fresche e controllate.



LE COZZE DI PORTO GARIBALDI

Spaghetti cozze e pomodorini

Un grande classico di mare: il pomodorino dà dolcezza, l'acqua delle cozze fa il resto



PERSONE

4



PREPARAZIONE

20 min



COTTURA

20 min



DIFFICOLTÀ



Ingredienti per 4

- 2 kg di cozze
- 320 g di spaghetti
- 250 g di pomodorini
- 2 spicchi d'aglio
- prezzemolo fresco
- olio extravergine d'oliva
- pepe q.b.



Lo sapevi?

L'acqua che le cozze rilasciano aprendosi è il vero segreto della ricetta: filtrata con cura, porta nel sugo tutto il sapore del mare senza bisogno di aggiungere sale.

Spaghetti cozze e pomodorini



Preparazione

- 1 Pulite e lavate accuratamente le cozze.
- 2 Fatele aprire in una casseruola con uno spicchio d'aglio.
- 3 Filtrate l'acqua di cottura e tenetela da parte: sarà preziosa per dare sapore al piatto.
- 4 Sgusciate una parte delle cozze e lasciatene alcune intere, per rendere il piatto più bello.
- 5 In una padella capiente fate rosolare l'altro spicchio d'aglio con l'olio extravergine.
- 6 Aggiungete i pomodorini tagliati e lasciateli cuocere per pochi minuti.
- 7 Unite le cozze e un po' della loro acqua filtrata.
- 8 Scolate gli spaghetti al dente e saltateli in padella con il condimento.
- 9 Completate con prezzemolo fresco, pepe e un filo d'olio a crudo.



Il consiglio

Non coprite il gusto delle cozze: questa ricetta funziona proprio perché pochi ingredienti lavorano insieme senza rubarsi la scena. Il sapore del mare deve restare il protagonista.



LE COZZE DI PORTO GARIBALDI

Cozze gratinate al forno

Un antipasto caldo e dorato, con il profumo del mare e la croccantezza del pane tostato



PERSONE

4



PREPARAZIONE

20 min



COTTURA

17 min



DIFFICOLTÀ



Ingredienti per 4

- 2 kg di cozze
- 2 spicchi d'aglio
- prezzemolo fresco
- 100 g di pangrattato
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- pepe q.b.
- sale q.b.



Lo sapevi?

Le cozze non sono solo impepate e primi piatti: in forno diventano un antipasto caldo e scenografico, perfetto per aprire una cena di pesce o un pranzo in compagnia.



LE COZZE DI PORTO GARIBALDI

Cozze gratinate al forno

Preparazione

- 1** Pulite e lavate accuratamente le cozze, eliminando le impurità esterne.
- 2** Fatele aprire in una casseruola con uno spicchio d'aglio.
- 3** Eliminate una valva e disponete le cozze su una teglia, con la parte aperta rivolta verso l'alto.
- 4** In una ciotola preparate la gratinatura: pangrattato, l'altro spicchio d'aglio tritato, prezzemolo, olio, pepe e un pizzico di sale.
- 5** Distribuite il composto sulle cozze senza schiacciarlo troppo.
- 6** Infornate a 200 °C, forno statico, per 10-12 minuti, finché la superficie sarà dorata.
- 7** Servite calde, con un filo d'olio a crudo e qualche fetta di pane croccante.



Il consiglio

Non seccatele: la gratinatura deve dorarsi, ma la cozza deve restare morbida e succosa. Negli ultimi minuti controllate il forno: quando il pangrattato prende colore, sono pronte.



LE COZZE DI PORTO GARIBALDI

Zuppa di cozze e patate

Calda, rustica e generosa: un piatto di casa, fatto apposta per la scarpetta



PERSONE
4



PREPARAZIONE
20 min



COTTURA
35 min



DIFFICOLTÀ
★☆☆



Ingredienti *per 4*

- 2 kg di cozze
- 600 g di patate
- 300 g di pomodori pelati
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- prezzemolo fresco
- peperoncino (facoltativo)
- sale q.b.
- pepe q.b.



Lo sapevi?

Un tempo, lungo la nostra costa, molti raccoglievano le cozze direttamente sugli scogli. Oggi l'abitudine è quasi scomparsa: le cozze degli allevamenti al largo di Comacchio sono controllate prima di arrivare in tavola, e la sicurezza conta quanto la freschezza.

Zuppa di cozze e patate



Preparazione

- 1 Pulite e lavate accuratamente le cozze, poi fatele aprire in una casseruola con uno spicchio d'aglio.
- 2 Filtrate l'acqua di cottura e tenetela da parte: sarà la base saporita della zuppa.
- 3 In una pentola fate soffriggere la cipolla tritata con l'olio e l'altro spicchio d'aglio.
- 4 Aggiungete i pelati, regolate di sale e lasciate insaporire per circa 10 minuti.
- 5 Unite le patate tagliate a cubetti e copritele con l'acqua filtrata delle cozze.
- 6 Cuocete per circa 15 minuti, finché le patate saranno morbide.
- 7 Aggiungete le cozze, in parte sgusciate e in parte con il guscio, e lasciate insaporire altri 5 minuti.
- 8 Completate con prezzemolo tritato, pepe e, se piace, un pizzico di peperoncino.



Il consiglio

Servitela calda, con pane tostato o crostini croccanti: il sughetto, profumato di cozze e patate, è una parte fondamentale della ricetta.



LE COZZE DI PORTO GARIBALDI

Cozze fritte croccanti con verdure e salsa fresca

Dorate fuori e morbide dentro, con zucchine, anelli di cipolla e salsa allo yogurt: un aperitivo di mare



PERSONE
4



PREPARAZIONE
30 min



COTTURA
15 min



DIFFICOLTÀ
★★★☆☆



Ingredienti *per 4*

PER LE COZZE E LE VERDURE

- 2 kg di cozze
- 2 uova
- farina q.b.
- pangrattato q.b.
- 2 zucchine
- 1 cipolla grande
- 1 limone
- prezzemolo fresco
- olio per friggere

- sale q.b.
- pepe q.b.

PER LA SALSA FRESCA

- 150 g di yogurt bianco naturale
- il succo di mezzo limone
- prezzemolo tritato
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- un pizzico di sale
- pepe q.b.



Lo sapevi?

Le cozze si mangiano in tutto il mondo: in Francia e in Belgio sono le «moules», con vino bianco e patatine; in Spagna e Portogallo finiscono nelle tapas e nei risi; altrove si grigliano o entrano in zuppe speziate. Cambia la ricetta, ma la cozza resta un ingrediente che unisce mare e convivialità.

Cozze fritte croccanti con verdurine e salsa fresca

Preparazione

- 1** Pulite e lavate accuratamente le cozze.
- 2** Fatele aprire in una casseruola con poca acqua oppure con uno spicchio d'aglio.
- 3** Sgusciatele e asciugatele molto bene con carta da cucina.
- 4** Passatele prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato.
- 5** Tagliate le zucchine a bastoncini e la cipolla ad anelli; passatele nella farina o, per una frittura più golosa, in una pastella leggera.
- 6** Friggete le cozze in olio ben caldo per 1-2 minuti, fino a doratura; poi friggete le verdure e scolate tutto su carta assorbente.
- 7** Preparate la salsa mescolando yogurt, succo di limone, prezzemolo, olio, sale e pepe.
- 8** Servite subito, ben caldo, con spicchi di limone e la salsa a parte.



Il consiglio

La frittura deve essere velocissima: poche cozze alla volta, olio ben caldo e servizio immediato, altrimenti si asciugano. Per un piatto più ricco, aggiungete qualche gamberetto fritto o chips di patate sottili.



LE COZZE DI PORTO GARIBALDI

Cozze ripiene alla mediterranea

Una farcia morbida di pane, pecorino ed erbe, cotta nel sugo di pomodoro: un antipasto importante



PERSONE

4



PREPARAZIONE

40 min



COTTURA

20 min



DIFFICOLTÀ



Ingredienti per 4

- 2 kg di cozze
- 150 g di pane raffermo o mollica
- 300 g di passata di pomodoro
- 2 spicchi d'aglio
- prezzemolo fresco
- 40 g di pecorino grattugiato
- 1 uovo
- olio extravergine d'oliva
- pepe q.b.
- sale q.b.
- peperoncino (facoltativo)



Lo sapevi?

La cozza ha un sapore deciso e marino, con una parte dolce e carnosa. È ricca di proteine di buona qualità, di sali minerali come ferro, fosforo, zinco e selenio, e di vitamina B12, con pochi grassi: molto dipende da come la si cucina.

Cozze ripiene alla mediterranea



Preparazione

- 1 Pulite e lavate accuratamente le cozze.
- 2 Apritele con attenzione, lasciando unite le due valve; se preferite, fatele schiudere appena in casseruola per pochi istanti, senza cuocerle.
- 3 Preparete il ripieno con il pane ammorbidito, prezzemolo e aglio tritati, pecorino, uovo, pepe e un filo d'olio.
- 4 Riempite ogni cozza con poco composto, senza esagerare.
- 5 In una casseruola larga preparate un fondo con olio, aglio e passata di pomodoro.
- 6 Sistemate le cozze ripiene nel sugo, una accanto all'altra; coprite e cuocete a fuoco dolce per 15-20 minuti.
- 7 Completate con prezzemolo fresco e, se piace, un pizzico di peperoncino.
- 8 Servite calde, con il loro sugo e qualche fetta di pane.



Il consiglio

Il ripieno deve restare morbido: se è troppo compatto, aggiungete un cucchiaino di acqua delle cozze filtrata o un filo d'olio; se è troppo molle, un po' di mollica o di pangrattato. Il sugo deve accompagnare la cozza, non coprirla.



LE COZZE DI PORTO GARIBALDI

Cozze su crema di ceci al rosmarino

Con crostini dorati: mare e terra in un piatto cremoso, elegante e sorprendente



PERSONE
4



PREPARAZIONE
20 min



COTTURA
15 min



DIFFICOLTÀ
★☆☆



Ingredienti *per 4*

- 2 kg di cozze
- 400 g di ceci già cotti
- pane casereccio per i crostini
- 2 spicchi d'aglio
- 1 rametto di rosmarino
- prezzemolo fresco
- scorza di limone non trattato
- olio extravergine d'oliva
- pepe q.b.
- sale q.b.



Lo sapevi?

Con questa ricetta si è chiusa la rassegna delle cozze di Porto Garibaldi. Cozze e ceci stanno bene insieme perché uniscono due sapori complementari: la sapidità del mare e la dolcezza morbida del legume.



LE COZZE DI PORTO GARIBALDI

Cozze su crema di ceci al rosmarino

Preparazione

- 1** Pulite e lavate accuratamente le cozze, poi fatele aprire in una casseruola con uno spicchio d'aglio e poco olio.
- 2** Filtrate l'acqua di cottura e tenetela da parte; sgusciate quasi tutte le cozze, lasciandone alcune intere per decorare.
- 3** In un tegame scaldate l'olio con l'altro spicchio d'aglio e il rosmarino, poi aggiungete i ceci e lasciateli insaporire qualche minuto.
- 4** Togliete aglio e rosmarino e frullate i ceci con poca acqua delle cozze, fino a ottenere una crema morbida.
- 5** Tagliate il pane a cubetti e tostatelo in padella con un filo d'olio, finché sarà dorato e croccante.
- 6** Versate la crema nei piatti, aggiungete le cozze e completate con prezzemolo, pepe, scorza di limone grattugiata e crostini.



Il consiglio

La scorza di limone va aggiunta solo alla fine e con misura: deve profumare, non coprire. Dosate con attenzione anche l'acqua delle cozze, che è molto saporita: vi permette di non aggiungere sale.



11 RICETTE

I primi delle Valli

Qui finisce l'anteprima.

IDEE & SAPORI

Il libro intero è di 198 pagine e si scarica in PDF dalla pagina dei libri, con un contributo di 5 ?.

I 5 ? non sono il prezzo di un autore: sono un contributo alle spese degli strumenti digitali impiegati per questi progetti.

libri-pozzati.pages.dev

Da un'idea di Sandro Pozzati · scritto con l'intelligenza artificiale