Sussurri di mare

PATRIMONIO MARITTIMO E PESCA
SOSTENIBILE A SIRACUSA

IL MARE DI SIRACUSA, DALLA BARCA ALLA TAVOLA
THE SEA OF SIRACUSA, FROM BOAT TO TABLE



Che cos'è il pesce azzurro?

What is "pesce azzurro"?

Il pesce azzurro si chiama così per il dorso blu-verde e la pancia argentata. Alici, sarde e sgombri fanno parte di questo gruppo.

Li portano a terra ogni giorno le barche della piccola pesca costiera, che escono di notte o all'alba e rientrano con il pescato fresco.

Sono buoni, sani e convenienti, eppure, spesso, sono trascurati.

Sceglierli, soprattutto se di provenienza locale e di stagione, vuol dire mangiare bene, sostenere i pescatori del territorio e rispettare il mare.

"Sussurri di Mare" è il progetto del Comune di Siracusa che racconta questo patrimonio insieme con l'Area Marina Protetta del Plemmirio e il Museo del Mare.

Pesce azzurro, literally "blue fish", owes its name to its blue-green back and silvery belly. Anchovies, sardines and mackerel all belong to this group.

Every day they are brought ashore by small-scale coastal fishing boats, which put out to sea at night or at dawn and return with their fresh catch.

They are flavourful, healthy and affordable, yet often overlooked.

Choosing them, especially when locally caught and in season, means eating well, supporting the area's fishers and respecting the sea.

"Sussurri di Mare" is the project through which the Municipality of Siracusa, together with the Plemmirio Marine Protected Area and the Museo del Mare, tells the story of this heritage.

Buono, sano e fresco

Tasty, healthy and fresh

Il pesce azzurro è ricco di omega-3, proteine di qualità e vitamina D. Le linee guida italiane per una sana alimentazione consigliano di inserire il pesce nella dieta, almeno due o tre volte a settimana, sia fresco sia congelato o in scatola, purché di qualità.

Come riconoscere il pesce fresco: occhio vivo e sporgente, branchie rosso acceso, pelle brillante, carne soda, odore di mare.

Leggi il cartellino: nome della specie, zona di pesca (per il Mediterraneo è la zona FAO 37) e attrezzo usato.

Crudo o marinato? A casa va prima congelato per almeno 96 ore a –18 °C, per eliminare il rischio di Anisakis.

Pesce azzurro is rich in omega-3 fatty acids, high-quality protein and vitamin D. The Italian guidelines for healthy eating recommend including fish in the diet at least two or three times a week, whether fresh, frozen or tinned, provided it is of good quality.

How to spot fresh fish: bright, bulging eyes, bright red gills, shiny skin, firm flesh and a clean smell of the sea.

Read the label: species name, catch area (FAO 37 for the Mediterranean) and the fishing gear used.

Eating it raw or marinated? At home, freeze it first for at least 96 hours at –18 °C to eliminate the risk of Anisakis.



Tre pesci da conoscere

Three fish to know



Alice (acciuga)

Piccola e sottile, con il muso a punta e una bocca grandissima. Vive in grandi banchi in mare aperto.

PERIODO MIGLIORE: PRIMAVERA ED ESTATE.

Anchovy (alice or acciuga)

Small and slender, with a pointed snout and a very large mouth. It lives in large schools in open water.

BEST SEASON: SPRING AND SUMMER.



Sardina (sarda)

Più “cicciottella” dell’alice, con la bocca piccola e spesso una fila di macchioline scure sul fianco.

PERIODO MIGLIORE: PRIMAVERA ED ESTATE.

Sardine (sardina or sarda)

Plumper than the anchovy, with a small mouth and often a row of dark spots along its side.

BEST SEASON: SPRING AND SUMMER.



Sgombro

Corpo a siluro e strisce scure ondulate sul dorso:
è il velocista della squadra.

PERIODO MIGLIORE: TRA MARZO E GIUGNO.

Mackerel (sgombro)

Torpedo-shaped, with wavy dark stripes on its back:
the sprinter of the group.

BEST SEASON: BETWEEN MARCH AND JUNE.

**Nel dubbio, basta chiedere al pescivendolo:
“Che cosa è di stagione oggi?”**

If in doubt, simply ask your fishmonger:
“What’s in season today?”

Spaghetti alla siracusana · per 4

Spaghetti alla Siracusana · serves 4

INGREDIENTI:

400 G DI SPAGHETTI
200 G DI ALICI
100 G DI MOLLICA DI PANE RAFFERMO
OLIVE NERE
PREZZEMOLO
AGLIO
PEPERONCINO
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
SALE

Tosta la mollica in padella con un filo d'olio fino a doratura. In un'altra padella scalda l'olio con aglio e peperoncino, unisci le alici e schiacciale finché si sciolgono. Aggiungi olive nere e prezzemolo. Intanto cuoci gli spaghetti al dente in acqua poco salata. Scolali, saltali nel sugo di alici e unisci la mollica tostata prima di servire.

INGREDIENTS:

400 G SPAGHETTI
200 G ANCHOVIES
100 G BREADCRUMBS FROM STALE BREAD
BLACK OLIVES
PARSLEY
GARLIC
CHILI PEPPER
EXTRA-VIRGIN OLIVE OIL
SALT

Toast the breadcrumbs in a pan with a drizzle of oil until golden. In another pan, heat the oil with garlic and chili, add the anchovies and mash them until they melt. Add the black olives and parsley. Meanwhile, cook the spaghetti al dente in lightly salted water. Drain, toss in the anchovy sauce and add the toasted breadcrumbs just before serving.





Sgombro al cartoccio · per 4

Mackerel baked in parchment · serves 4

INGREDIENTI:

4 SGOMBRI PICCOLI GIÀ PULITI
250 G DI POMODORINI
1 LIMONE
OLIVE
ORIGANO
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
SALE

Su ogni foglio di carta da forno metti uno sgombro con pomodorini, fette di limone, olive, origano, sale e un cucchiaio d'olio; chiudi a caramella.
Forno a 200 °C (180° ventilato) per 20–25 minuti.

INGREDIENTS:

4 SMALL MACKEREL (CLEANED)
250 G CHERRY TOMATOES
1 LEMON
OLIVES
OREGANO
EXTRA-VIRGIN OLIVE OIL
SALT.

Place each mackerel on a sheet of baking parchment and add cherry tomatoes, lemon slices, olives, oregano, salt and a tablespoon of oil, then close each parcel by twisting the ends, like a wrapped sweet. Bake at 200 °C (180 °C fan) for 20–25 minutes.

Scopri il mare di Siracusa

Museo del Mare di Siracusa – Attrezzi da pesca storici, modelli di imbarcazioni, fotografie e testimonianze orali raccontano secoli di pesca siracusana, dalle tonnare alle tecniche di oggi.

Foro Vittorio Emanuele II
+39 349 7934280 · +39 339 8899665
www.sirmuma.it

Area Marina Protetta del Plemmirio –
A sud della città, intorno alla penisola della Maddalena, esiste un ecosistema unico fatto di praterie di Posidonia, grotte sommerse e acque ricche di vita.

Solo due regole: non raccogliere conchiglie, piante o animali e riporta a casa i tuoi rifiuti.

+39 0931 449310 · +39 0931 449954
www.plemmirio.eu

Un progetto del Comune di Siracusa con l'Area Marina Protetta del Plemmirio e il Museo del Mare di Siracusa. Cofinanziato dall'Unione europea – PN FEAMPA 2021-2027.

Discover the sea of Siracusa

Museo del Mare di Siracusa (Sea Museum) – Historic fishing gear, model boats, photographs and oral histories tell the story of centuries of fishing in Siracusa, from the old tuna traps (tonnare) to today's techniques.

Foro Vittorio Emanuele II
+39 349 7934280 · +39 339 8899665
www.sirmuma.it

Plemmirio Marine Protected Area – South of the city, around the Maddalena Peninsula, lies a unique ecosystem of Posidonia seagrass meadows, submerged caves and waters teeming with life.

Just two rules: do not collect shells, plants or animals, and take your litter home.

+39 0931 449310 · +39 0931 449954
www.plemmirio.eu

A project of the Municipality of Siracusa with the Plemmirio Marine Protected Area and the Museo del Mare di Siracusa. Co-funded by the European Union – EMFAF 2021-2027 Programme (PN FEAMPA).