

### Il silenzio del mare

Questa foto rispecchia l'animo tranquillo del mare durante una giornata piovosa d'autunno. Il riccio, abitante dei nostri fondali, è considerato anche un alimento pregiato grazie al suo sapore unico e delicato, è ricercato soprattutto per la prelibatezza delle sue "uova" che vengono usate per la preparazione di numerosi piatti tra cui gli spaghetti al riccio di mare. È utilizzato anche come tecnica di pesca dai subacquei per attirare i pesci, principalmente le orate e i saraghi.



Sestri Levante, Baia del silenzio

### Lance e Gozzi

Un tempo, ogni spiaggia di paese della costa ligure ospitava diversi gozzi, piccole imbarcazioni dalla forma inconfondibile, con la prua poco più alta della poppa, sulla quale svetta, oltre il bordo, un tipico prolungamento in legno che si chiama "pernacchia". Erano tutti in legno, colorati secondo i colori della tradizione locale. Oggi le cose sono un po' cambiate, nelle spiagge non si possono più tirare le barche come un tempo poiché nuove leggi obbligano a tenere le imbarcazioni in luoghi ben definiti.



Sestri Levante, Baia del silenzio

### Branzino al cartoccio

Questo pesce veniva chiamato *lupus* dai latini a causa della sua voracità. In Italia è comunemente chiamato *spigola* ma in Liguria viene identificato con il nome di *branzino*.

Il branzino ha carni bianche e magre che resistono molto bene alla cottura; è un pesce pregiato e può essere ritenuto fra i migliori per qualità, gusto e praticità.

#### Ingredienti:

- 2 branzini da porzione
- 4 rametti di rosmarino
- 2 spicchi d'aglio
- Sale grosso
- Olio extravergine d'oliva
- Sale fino

#### Preparazione:

Praticare un'apertura sulla pancia per rimuovere le viscere e squamarlo, mettere nella pancia un rametto di rosmarino, uno spicchio d'aglio affettato, un pizzico di sale grosso e un filo d'olio di oliva. Tagliare un foglio di carta stagnola lungo una decina di centimetri più del branzino.

Disporre sul foglio di carta stagnola un filo d'olio, spennellarlo accuratamente, quindi disporvi il pesce.

Cospargere il pesce con un filo d'olio di oliva, un pizzico di sale e decorare con un rametto di rosmarino. Chiudere il cartoccio sovrapponendo un altro foglio di alluminio e sigillare lungo i bordi. Infornare nel forno preriscaldato a 200° C per 30 minuti. Servire immediatamente.

