

## Cibo &amp; Salute

DS3019

DS3019

# Turismo nautico al via, i consigli per una cambusa eco-gustosa

Con la bella stagione salpano barche a vela e catamarani lungo le coste e le isole italiane. Tra le rotte più frequentate la Toscana che conta 17.550 ormeggi lungo i circa 600 chilometri di litorale. Toscana Promozione Turistica, nell'ambito del progetto di Vetrina Toscana e Unioncamere, pubblica il libro 'Happy Boat in Toscana - Ricette per naviganti a vela e a motore' una guida pratica alla cucina tipica, dedicato a chi sceglie di approdare sulle coste della regione volendo assaporare ricette locali. Dai super classici come gli spaghetti con le arselle e le acciughe marinate, a nuove interpretazioni come le triglie con patate, la palamita al pesto di ortica o l'insalata

di sgombro marinato. Ricette di otto chef del litorale accompagnate da consigli sulle tecniche di preparazione: meglio prediligere cotture brevi e marinature in modo da preservare la qualità degli ingredienti e ridurre al minimo il rischio di fermentazioni. Scegliere piccole pezzature, tagli sottili e spessori bassi, consente di approfittare della temperatura di zuppe o verdure per cuocere il pesce, risparmiando così tempo ed energia. Il tema della sostenibilità e della salvaguardia del mare passa anche dall'enogastronomia ed è Slow Food Italia a suggerire, nella pubblicazione scaricabile gratuitamente dal sito [www.vetrina.toscana.it](http://www.vetrina.toscana.it).

