

# / SARDONI IMPANATI, FRITTI O IN SAVOR

## ABSTRACT

Uno dei pesci azzurri simbolo del Golfo di Trieste, il sardone barcolano, dalle carni bianche ed abbastanza grande, che viene gustato freschissimo in savor o fritto.

## DESCRIZIONE

I sardoni barcolani a pasta bianca sono uno dei pesci azzurri più tipici del Golfo di Trieste e vengono pescati per mezzo delle sacca leve o lampare, un'imbarcazione tipica della zona che sfrutta l'attrazione alla luce di alcune specie ittiche e la rete tirata a mano.

Una volta pescati, i sardoni barcolani vengono preparati freschissimi in diverse varianti, tra cui i sardoni in savor, ricetta che rientra nei PAT (prodotti agroalimentari tradizionali) del Friuli Venezia Giulia per la storicità del metodo del "savor", utilizzato come conservazione del pescato e come ricetta.

Per la preparazione dei sardoni in savor, una volta lavati e puliti dalle interiora, vengono infarinati e fritti, per poi essere uniti a cipolla, aglio, alloro, pepe nero, aceto bianco. La marinatura del pesce viene eseguita per almeno due giorni, così che il pesce assorba bene il tutto.

I sardoni impanati (impanati dal triestino) si ottengono invece con la frittura dei sardoni barcolani, da gustare caldi o freddi accompagnati dal radicchio triestino.



## **RICETTA**

Sardoni impanati (apanai)

Aprite i sardoni ed eliminate la lisca centrale. Passateli dapprima nella farina, poi nell'uovo sbattuto con sale e pepe, infine nel pangrattato fine. Tuffateli pochi per volta in abbondante olio quasi fumante e sgocciolateli quando la panatura sarà ben colorita.

Tratto da "L'imperial regia cucina di Trieste", vol. 2, di Edda Vidiz e Cesare Fonda, Luglio editore, 2018

## **BIBLIOGRAFIA**

"L'imperial regia cucina di Trieste", vol. 2, di Edda Vidiz e Cesare Fonda, Luglio editore, 2018

"Xe più giorni che luganighe" di Vesna Guštin Grilanc, edizioni della Laguna, 2019 (prima edizione 1998)

# / PANIRANI SARDONI, OCVRTI ALI »U ŠAVORJU«

## POVZETEK

V krajih ob Tržaškem zalivu prisegajo, da so ocvrti sardoni ena najboljših ribjih poslastic. A na enak način, kot se pripravi ocvrte sardone, to najbolj tržaško med vsemi ribami, se pripravlja tudi sardele.

## OPIS

Barkovljanski sardoni z belim mesom so ena izmed najbolj značilnih modrih rib v Tržaškem zalivu, lovijo pa jih s pomočjo »sacca leve« ali lampare, značilnih čolnov tega območja, ki izkoriščajo privlačnost svetlobe za ulov rib. Po ulovu se barkovljanski sardoni pripravijo sveži v več različicah, vključno na šavor. Ta recept je uvrščen med PAT (tradicionalne kmetijsko-živilske proizvode) Furlanije Julijske krajine.

Najprej se lotimo čiščenja sardonov. Nato jih povaljamo v moki in jih ocvremo v vročem olju. Nato jim dodamo čebulo, česen, lovor, poper in beli kis. Mariniranje traja najmanj dva dni, da riba dobro vpije vse okuse. Panirane sardone pripravimo tako, da ocvremo barkovljanske ribe, ki jih lahko uživamo vroče ali hladne, skupaj s tržaškim radičem.



## **RECEPT**

Panirani sardoni

Sveže sardone filetriamo na ta način, da najprej odrežemo glavo, očistimo drobovje ter nato z nožem ribo razpremo. Ribo solimo in v krožniku stepemo jajce. Ribo najprej pomokamo v moki, pomočimo v stepeno jajce in povaljamo v drobtine z obeh strani, da se dobro primejo. Tako pripravljeno ribo ocvremo v vrelem olju. Povzeto po [www.nasasuperhrana.si/ribe/kulinarika/panirani-fileti-sardel-ali-sardonov-panirani-metuljcki](http://www.nasasuperhrana.si/ribe/kulinarika/panirani-fileti-sardel-ali-sardonov-panirani-metuljcki).

## **BIBLIOGRAFIJA**

L'imperial regia cucina di Trieste. Edda Vidiz in Cesare Fonda, založba Luglio, 2018

Je več dnevu kut klobas, Vesna Guštin Grilanc, Založništvo tržaškega tiska (ZTT), Trst 2007.

# / BREADED SARDINES, FRIED OR IN SAVOR

## ABSTRACT

One of the blue fish symbolic of the Gulf of Trieste is the Barcolana sardine. This white-fleshed and fairly large fish is enjoyed fresh, either in a savor or fried.

## DESCRIPTION

The “barcolani” sardines are among the most typical blue fish of the Gulf of Trieste and are caught using “sacca leve” or “lampare”, a traditional fishing vessel of the region that utilizes light to attract certain fish species and the net is hand-pulled.

Once caught, the Barcolana sardines are prepared freshly in various variations, including the sardines in savor. This recipe is recognized among the PAT (traditional agri-food products) of Friuli Venezia Giulia due to the historical method of “savor”, used both for fish preservation and as a recipe.

To prepare the sardines in savor, after being washed and gutted, they are floured and fried, then combined with onion, garlic, bay leaves, black pepper, and white vinegar. The fish is marinated for at least two days, allowing it to thoroughly absorb the flavors.

The breaded sardines, on the other hand, are achieved by frying the Barcolana sardines and can be enjoyed hot or cold.



**CARSO**  
**/ KRAS**  
**TORRE –**  
**NATISONE**

**SENTIERI E CIBI LOCALI**

**POTI IN LOKALNA HRANA**

**RECIPE**

Breaded Sardines (Apanai)

Open the sardines and remove the central bone. First, coat them in flour, then dip them in beaten eggs seasoned with salt and pepper, and finally coat with fine breadcrumbs. Fry them a few at a time in abundant, nearly smoking oil and drain them once the breading is nicely colored.

**BIBLIOGRAPHY**

“L'imperial regia cucina di Trieste”, vol. 2, di Edda Vidiz e Cesare Fonda, Luglio editore, 2018

“Xe più giorni che luganighe” di Vesna Guštin Grilanc, edizioni della Laguna, 2019 (prima edizione 1998)

# / PANIERTE, FRITTIERT ODER SARDINEN “IN SAVOR”

## ABSTRACT

Die relativ große “Barcolano”-Sardine mit ihrem weißen Fleisch wird frisch oder gebraten gegessen und ist das Emblem der Fettfische im Golf von Triest.

## BESCHREIBUNG

Die weißfleischige Barcolano-Sardine ist eine der typischen Fettfische des Golfs von Triest und wird mit der “sacca leve” oder “lampare” gefischt, einem typischen Boot dieser Region, das die Lichtattraktivität bestimmter Fischarten nutzt, wobei die Fische mit einem von Hand gezogenem Fischernetz aus dem Wasser geholt werden.

Sobald die Barcolano-Sardinen gefischt werden, werden sie frisch in verschiedenen Varianten zubereitet. Zum Beispiel sind die „in savor“-Sardinen ein Rezept, das zu PAT (traditionelles landwirtschaftliches Nahrungsmittel) von Friaul-Julisch-Venetien, für die historische Methode „savor“, gehört. Diese Methode wurde als Konservierung des Fisches und als Rezept benutzt.

Um die „in savor“-Sardinen zuzubereiten müssen sie zuerst gesäubert und ausgenommen werden, dann werden sie in Mehl gewälzt und frittiert und es werden Zwiebel, Knoblauch, Lorbeer, schwarzer Pfeffer und Weißweinessig hinzugefügt. Der Fisch wird mindestens zwei Tagen mariniert, damit es alle Zutaten gut absorbiert.



Die „sardoni impanai“ (panierten Sardinen) sind die gebratenen Barcolano-Sardinen, die warm oder kalt verzehrt werden können.

## **REZEPT**

Sardoni impanati (panierten Sardinen)

Die Sardinen öffnen und die mittlere Gräte entfernen.  
Die Sardinen zuerst in Mehl, dann in verquirltem Ei mit Salz und Pfeffer und schließlich in feinem Paniermehl wälzen. Die Sardinen nacheinander in reichlich fast schon rauchendes Öl tauchen und abtropfen lassen, wenn das Paniermehl gut gefärbt ist.

## **BIBLIOGRAPHIE**

“L'imperial regia cucina di Trieste”, vol. 2, di Edda Vidiz e Cesare Fonda, Luglio editore, 2018

“Xe più giorni che luganighe” di Vesna Guštin Grilanc, edizioni della Laguna, 2019 (prima edizione 1998)