

TEMPO & GUSTO



Festa del vino ad Anagni

■ Quattro giorni dedicati al vino rosso cesanese e alla degustazione dei prodotti tipici locali. L'appuntamento è per il 18 marzo ad Anagni, provincia di Frosinone.



Baccalà

Piatto povero oggi «riscoperto» dai gourmet

Tante proteine, poche calorie per un pesce adatto a mille usi

Paolo Zappitelli
p.zappitelli@iltempo.it

■ Non immaginatelo sempre con quell'aspetto tristanzuolo con cui si presenta in peschiera. O utilizzato per i bastoncini di pesce surgelati. Pensatelo piuttosto preparato in un morbido carpaccio, con un filo di olio e una goccia di limone. Oppure tagliato a dadini in una tartare come il tonno o la più nobile spigola. Sono alcune delle ricette con le quali ci si può «sfiziare» a cucinare il baccalà, antico piatto povero, presente sulle tavole di mezza Europa e oggi riscoperto dagli chef più talentuosi e dai ristoranti più prestigiosi.

L'importante è che il merluzzo (perché da quel pesce arrivano baccalà e stoccafisso) sia di prima qualità. I migliori arrivano dall'Islanda, pescati con ami e immediatamente tratta-

ti. In due modi: se viene subito pulito, messo in un barile e coperto di sale, è chiamato baccalà. Dalla parola fiamminga kabeljaw, che vuol dire bastone di pesce. Il sale serve per tirar fuori dalle sue cellule l'acqua e per essiccarlo, allo scopo di conservarlo a lungo. Se invece, dopo la pesca, il merluzzo viene lasciato ad essiccare all'aria fredda – quella secca e pulitissima della Norvegia – diventa stoccafisso: da *stock*, legno, e *fish*, pesce. Alias bastone di legno, perché tale appare per la sua durezza. Qualcuno sostiene che la parola provenga dal norvegese Stockfish: pesce da stoccare, da immagazzinare.

E se i pescatori sono abituati a non scartare nulla dei pesci, il merluzzo è la specie più eclettica da questo punto di vista. Perché una volta finito all'amo di lui non si butta via più nien-

te. In Norvegia, patria dei Vichinghi inventori dello stoccafisso, la testa del merluzzo viene bollita, la lingua viene considerata una vera ghiottoneria, mentre le guance vengono fritte in pastella. Le uova vengono lessate nella loro sacca e si mangiano affettate mentre il fegato viene cotto in salsa. Ci sarebbe anche l'olio di fegato di merluzzo, terribile di sapore ma usato dai nostri nonni perché contiene molte vitamine. Neppure lo stomaco viene gettato: in Calabria e in Sicilia diventa un piatto assai saporito. In Islanda del merluzzo non buttavano via neppure la pelle: sostituiva il pane, che a quelle latitudini, non potendosi coltivare cereali, non c'era. Fritta o arrostita, e spalmata di burro, era la merenda preferita dei bambini islandesi. E infine l'intestino macinato del merluzzo viene dato in pasto ai salmoni d'allevamento.

Tanto successo si deve anche al fatto che è un pesce pieno di proteine, povero di grassi e calorie (solo 95 per un etto) ma ricco dei famosi Omega 3 che combattono il colesterolo. La difficoltà maggiore però è come prepararlo una volta comprato. Ovvero come trasformarlo in un piatto che può diventare straordinario. Un buon baccalà si riconosce dall'odore che deve essere penetrante, ma comunque sempre di pesce. La lunghezza non deve essere inferiore ai 40 centimetri e lo spessore non inferiore ai 3 nel punto centrale, la pelle molto chiara, e la polpa morbida ed elastica. Bisogna poi fare attenzione al colore della carne: non dev'essere giallastra, ma bianca. Non però bianchissima perché significherebbe un trattamento sbiancante con la calce. Una volta a casa, per

dissalarlo, bisogna metterlo sotto un filo d'acqua corrente. Se è di buona qualità, e non è troppo vecchio, basteranno 18-24 ore. Per capire se lo potete togliere dall'ammollo, assaggiatene una scaglia: deve essere morbida e ben dissalata. A questo punto va strizzato delicatamente ed è pronto per essere cucinato. Anche come carpaccio. Basterà tagliarlo a fettine sottilissime come un qualsiasi altro pesce e farlo marinare con olio, limone o con un'altra salsa. Come accompagnamento si può usare – e «osare» – anche una birra, come ha proposto il ristorante Quinzi&Gabrieli di Roma che in un pranzo tutto a base di baccalà, dalla tartare alle frittelle, lo ha abbinato a una Theresianer Premium Pils, usando il prodotto spagnolo di una delle migliori fabbriche, la Rafols (www.bac-rafol.com). Da provare. Per credere.



La dispensa

di Franco Maria Ricci



IL VINO

Poggio della Costa 2008

Sergio Mottura, Loc. Poggio della Costa, 1, 01020 Civitella d'Agliano (VT); Tel. 0761 914533; Fax 0761 1810100; www.motturasergio.it; vini@motturasergio.it; Valutazione 4 Grappoli; Vino di gran livello e spiccato pregio; In cantina; Godibile sin d'ora e per i prossimi 3-5 anni; Tipologia: Bianco Igt; Uve: Grechetto 100%; Gr. 14%; Euro 11.

Sulle colline che circondano l'antico borgo di Civitella d'Agliano Sergio Mottura conduce con bravura la vasta tenuta familiare che comprende, oltre al vino, anche un delizioso agriturismo, la Tana dell'Istria, animaletto-mascotte aziendale che compare anche sulle etichette dei vini. La bella gamma comprende anche un ottimo spumante brut e uno splendido vino da dessert (Muffo) e brilla soprattutto nelle diverse versioni del Grechetto, vitigno umbro-laziale. Il luminosissimo Poggio della Costa sventaglia profumi di macchia mediterranea e fiori di campo. In bocca offre una

struttura insolita per un bianco, animata da una vibrante mineralità e con ricordi di gelsomino. La vinificazione in acciaio ha conservato intatte le caratteristiche profumate dell'uva di origine. Da provare sui filetti di coregone fritti dorati.

L'OLIO

Extravergine Chiusa del Monte Cupo 2009

Alberto Cipolloni, Frazione San Giovanni Profiamma, Via Antonio Allegri, 21, 06034 Foligno (PG); Tel. 0742 311530; www.cipolloni.com; Valutazione 4 Gocce; Olio di grande finezza ed elevato pregio; Tipologia: Extravergine; Varietà: Moraiolo 100%; Euro 10,50 (0,500 l).

La famiglia Cipolloni ha un legame seco-



lare con l'olivicultura, è una realtà importante e dai grandi numeri, che lavora nel proprio frantoio i frutti di ben trentamila piante di olivo. L'olio si presenta con un bel verde oro e un bouquet armonioso. Toni di carciofo e cardo si intrecciano a quelli di mela e pera, un fondo di finocchio selvatico con cenni di pepe bianco e ravanella. Ci si può scapricciare provandolo su zuppe di ceci, baccalà alla griglia, preparazioni a base di verdure. Una curiosità: Gianfranco Vissani usa da anni l'olio Cipolloni nella sua cucina...

IL RISTORANTE

Associazione italiana somelier www.bibenda.it

La Rosetta

Valutazione 4 Baci; Vale il viaggio, ristorazione elevata; 00186; Via della Rosetta, 8; 06 6861002; www.larosetta.com; Chiusura: sempre aperto; Ferie: due settimane in agosto; Etichette: 500.

Nel cuore di Roma, a due passi dal Pantheon, l'elegante ristorante dei fratelli Riccioli anno dopo anno si conferma uno dei migliori (e si contano sulle dita di una mano) indirizzi della città per la cucina di pesce. Qui infatti la materia prima (proveniente soprattutto dai mercati di Anzio, Civitavecchia e Terracina) resta di assoluta eccellenza e, cosa più importante, viene valorizzata da cotture sapienti ed essenziali unite a un indovinato tocco di fantasia. Ecco così arrivare in tavola piatti come la deliziosa carbonara di tonno, la spigola al limone con i gamberi rossi, i filetti di triglia alla salvia. Molto buoni i dessert della casa; ampia ed esauriente la carta dei vini. Per il pranzo c'è un menu a 50 euro. Da provare anche il Riccioli Café, a via delle Coppelle, per una bella esperienza di stile parigino.