



la gustosofia

a cura di Antonio Muci

Più volte abbiamo detto in questa rubrica che l'uomo è diventato uomo quando ha smesso di mangiare per necessità ed ha cominciato ad elaborare una sorta di graduatoria della piacevolezza del cibo. Secoli e secoli di esperimenti nella preparazione del cibo hanno prodotto delle abitudini culinarie comuni in aree più o meno vaste. L'approccio ad un popolo, alla sua cultura, non passa soltanto dai monumenti e dai libri. Ci si può affacciare in cucina, spiare sulle tavole imbandite, che offrono agli occhi smaliziati un aspetto importante della cultura di un popolo, quella cultura del cibo che è il punto di arrivo, spesso, di una lunga rincorsa tra la necessità di arrangiarsi e la fantasia. Quest'estate offriamo ai lettori un menù completo, elaborato dagli chef, per rappresentare il Salento. Menù della festa, naturalmente, interpretato secondo tradizione o rivisitato, ma pur sempre un punto di vista importante per una gustosa conoscenza

COLORI E SAPORI TRA CONTRASTO E ARMONIA

Il riccio? Gelato sul riso al nero di seppia

Per raccontare questo menù, nato nelle cucine del "Lemi", vale la pena partire proprio dal nome del ristorante. Lemi è un acronimo formato dalle iniziali dei nomi di tutti i componenti della famiglia Turco: Luca ed Eugenio, i figli, Margherita, la moglie, ed Ippazio, lo chef. La scelta di rappresentare la fami-

glia nel logo del ristorante è un po' la sintesi del legame di Ippazio Turco alle tradizioni salentine; il rimiscolamento delle lettere per ottenere un nome dà invece il senso dell'irrequietezza dello chef tra i fornelli, della sua ricerca continua, e proficua, per dare alle sue pietanze una veste nuova, accattivante e

spesso intrigante, pur partendo dagli ingredienti della tradizione alla quale resta ancorato come pochi altri chef del nostro territorio.

Una cucina semplice, fatta di ingredienti freschissimi, ed a chilometri zero, con una grande ricerca di erbe spontanee, dal finocchietto selvatico alla mentastra, per restare al-

le pietanze proposte oggi. Il Salento c'è tutto, nei profumi, e nei sapori, della menta e delle mandorle fresche; nella zuccina, ortaggio principe delle tavole povere; nell'utilizzo dei pesci, quello nobile, la triglia, e quello povero, lo sgombro; nel calamaro sposato alla ricotta ed infine nel riccio di mare, il cui no-

ve scientifico, Paracentrotus lividus, ha un suono difficilmente associabile alla bontà delle sue uova.

Cucina semplice, ingredienti adizionali. La differenza la fanno a fantasia dello chef e la sua grande conoscenza dei "fondamentali".

La mousse di ricotta sa di ricotta, di quella buona, come solo in alcune masserie del Salento si trova ancora, ed è il contraltare delicato del calamaro grigliato; il sapore forte, quasi torbato, della triglia si salta con la freschezza della zuccina cruda e della "mentastra"; lo sgombro diventa un hamburger caldo, ma sul letto di puntarelle che

fanno rimbalzare al palato quella punta di amaro della verdura d'estate. Il gelato è una sintesi di freschezza e di delicatezza, quasi si materializza un miraggio sognato nei pomeriggi afosi. Il massimo però, arriva col riccio di riso nero al gelato di riccio: piatto intrigante come pochi, dove il nero si contrappone al rosso corallo (anche l'occhio vuole la sua parte); il riso caldo si contrappone al gelato di riccio; l'amaro del nero di seppia si contrappone al dolce del riccio. Un turbinio di emozioni la cui sintesi è frutto della ricerca, mai come questa volta individuale, di chi diventa interlocutore attivo di questa magia.

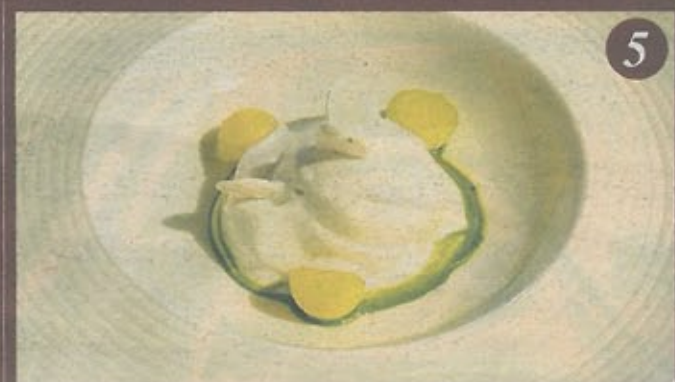


UN MENU' PER RACCONTARE IL SALENTO A TAVOLA

Il Salento a tavola? Ve lo spiego io. È il tema che per tutta l'estate viene svolto ogni domenica da uno chef. Antipasto, primo, secondo e dolce realizzati con ingredienti tradizionali e con procedimenti che a volte seguono la tradizione, altre volte la rivisitano



Ippazio Turco è lo chef del ristorante "Lemi" di Tricase. La passione per la cucina lo ha contagiato a 12 anni, garzone in una pizzeria, nella quale, a 15 anni, era già pizzaiolo. D'inverno dava una mano nella trattoria del fratello Vito, d'estate vacanze e "stagione" in Grecia, Spagna e Francia. Poi il diploma a pieni voti all'Alberghiero di Santa Cesarea. Uno stage con lo chef Antonio Guida nel ristorante pluristellato di Porto Ercole e il ritorno a Tricase per aprire il suo ristorante, il "Lemi".



SOLO INGREDIENTI DELLA TRADIZIONE MA LA DIFFERENZA È NELLA FANTASIA

Le ricette di oggi, un intero menù, antipasto, primo, secondo e dessert, sono state pensate e realizzate da Ippazio Turco, chef del ristorante Lemi di Tricase. Il menù prevede due differenti ricette per il secondo. Entrambe riguardano la preparazione di un pesce: nella prima c'è la triglia, pregiata e costosa, nell'altra lo sgombro, a portata di tutte le tasche, ma non per questo meno saporito e nutriente. Gli ingredienti sono per quattro persone

mari, separate i tentacoli dalla sacca e su quest'ultima fate dei tagli ai lati. Nel frattempo montate la ricotta (l'ideale è utilizzare un termomix a 50 gradi). Poi grigliate i calamari, conditeli con olio extravergine d'oliva e impiattate sistemandoli su un letto di mousse di ricotta. Decorate con le foglie aromatiche e con i petali di fiore.

IL PRIMO (Foto 2) Riso al nero di seppia

e gelato di ricci. Ingredienti: 240 grammi di riso Carnaroli; le uova di 160 ricci di mare; una sacca di nero di seppia, fumetto chiaro di pesce; olio extravergine d'oliva, pepe e sale; un bicchiere di vino bianco fermo; cioccolata al caffè.

Preparazione: mettete i "coralli" di ricci in una ciotola e montateli come se fossero delle uova di gallina con una piccola frusta. Quando la crema

avrà una consistenza omogenea, sistemate la ciotola nel freezer. Quindi tostate il riso, con un filo d'olio, bagnatelo col vino e continuate la cottura, versando fumetto di pesce caldo, avendo cura di lasciarlo al dente. Aggiustatelo di sale e di pepe e mantecatelo con il nero di seppia. Impiattate, cercando di dare al riso la forma di riccio e adagiatevi sopra una pallina di ricci gelati ed una grattugiata di cioccolato.

IL SECONDO 1 (Foto 3) Triglia sirena zuccina e nepitella

Ingredienti: quattro triglie da 200 grammi cadauna; quattro fiori di zuccina; 400 grammi di zuccina; aceto di fragola, un limone, foglioline di nepitella selvatica ("mentastra").

Preparazione: squamate le triglie, lavatele bene sotto acqua corrente e sfilettatele, lasciando la coda attaccata ad uno dei filetti. Nel frattempo, prendete metà delle zucchine, frullatele con un po' di olio, una presa di sale, e fate una crema; con l'altra metà fate degli spaghetti, aiutandovi con un coltello affilato, ed una dadolata molto fine. Riempite la triglia con i dadini di zuccina, avvolgetela col fiore e cuocetela al vapore. Impiattate, sistemando la triglia sulla crema e sugli spa-

Nelle pietanze preparate da Ippazio Turco tutti gli ingredienti sono rigorosamente salentini: calamari, triglie e sgombri appena pescati, ricotta di pecora di masseria, zuccine, barbabietole e puntarelle dell'orto, mandorle fresche, ricci di mare. Con menta, finocchietto ed olio extravergine consegnano profumi e sapori mediterranei

ghetti di zuccina con le foglie di nepitella selvatica.

IL SECONDO 2 (Foto 4) Hamburger di sgombro puntarelle e crema di barbabietola

Ingredienti: 800 grammi di sgombri, 500 grammi di cicorie; 200 grammi di barbabietola rosa; aceto di negroamaro; olio extravergine di olive; sale e pepe.

Preparazione: sfilettate gli sgombri e tagliateli a tocchetti. Conditeli con sale pepe ed olio. Con l'aiuto di un coppapasta realizzate quattro hamburger e metteteli nel congelatore per 24 ore. Per la salsa rosa, sbianchite le barbabietole e frullatele con l'aceto di Negroamaro. Mondate le cicorie, ricavate le puntarelle e conditele a mo' di insalata. Infornate gli hamburger a 160 gradi per otto minuti e serviteli su di un letto di puntarelle. Fini-

te il piatto con la salsa di barbabietola.

IL DESSERT (Foto 5) Gelato alle mandorle verdi coulis di menta e palline di pesca fresca

Ingredienti: un chilogrammo di mandorle verdi; 100 grammi di zucchero; un grammo di farina di carruba; 150 centilitri di latte intero fresco; un mazzetto di menta fresca; una pesca grande.

Preparazione: schiacciate le mandorle e frullate i frutti con buona parte dello zucchero e del latte, aggiungete la farina di carruba e mettetevi il composto a mantecare nella gelatiera. Nel frattempo frullate la menta con il latte e lo zucchero rimanenti per ottenere la coulis, la salsa di menta. Servite il dessert, sistemando una pallina di gelato sulla coulis e decorando con mandorle fresche e palline di polpa di pesca. Buon appetito.

LA BOTTIGLIA SUL PIATTO

"Santimedici" Verdeca e Malvasia per un Bianco delicato e tranquillo

Calamaro, ricotta, pesci, verdure, riso, polpa di riccio danno vita a preparazioni delicate e rispettose di ogni sapore: per accompagnarle bisogna far tesoro della scelta dello chef, adeguando il vino alla stessa delicatezza. Un vino bianco dunque, ma non eccessivamente acido. Scartato lo chardonnay, Nemmeno troppo profumato. Scartato il Sauvignon. Ancora una volta, come accaduto domenica scorsa ad Alezio, non dobbiamo sposterci per trovare quello che cerchiamo. La bottiglia sul piatto che proponiamo oggi ai lettori nasce a Depressa, una frazione di Tricase, ad un tiro di schioppo dalle cucine del "Lemi" dove le ricette sono state pensate e realizzate.

È il "Santimedici" dell'azienda vitivinicola "Castel di Salve". Si tratta di un Bianco Salento IGT (Indicazione Geografica Tipica) ottenuto da uve di Verdeca (60%) e di Malvasia Bianca (40%); un vino tranquillo ed equilibrato, sufficientemente fresco e profumato, per niente aggressivo. Insomma un compagno discreto, giusto deuteragonista di pietanze i cui ingredienti sono stati sistemati dallo chef in un rapporto armonico. Questo vino non è prepotente: l'armonie delle pietanze non è turbata.

L'azienda "Castel di Salve" è nata 21 anni fa per iniziativa di due giovani imprenditori: Francesco Marra e Francesco Winspeare, fratello del regista cinematografico Edoardo. Quaranta ettari di vigna di proprietà ed un'idea fissa: produrre vini di qualità e di personalità, «perché troppo spesso nella nostra zona i vini sono precocemente ossidati o cotti». Da quel lontano 1992 l'azienda ha fatto decisivi passi in avanti sulla strada della qualità. Alle prime quattro etichette se ne sono accompagnate altre cinque, le bottiglie prodotte sono diventate 180mila ed il successo commerciale ha marciato di pari passo con i premi nei concorsi enologici ed i riconoscimenti delle guide.

Il "Santimedici" Bianco ha colore giallo paglierino molto tenue; profumi freschi e fruttati; gusto equilibrato e fresco. Ha 12,5 gradi di alcol e va bevuto freddo, a 8-10°. Ottimo il rapporto qualità prezzo. Prosit.

I VALORI NUTRIZIONALI Dessert da 350 calorie: miracolo

Nel descrivere il menù preparato da Ippazio Turco abbiamo parlato dei colori, dei profumi e dell'equilibrio tra sapori diversi. Passando ad analizzarlo da un punto di vista nutrizionale, dobbiamo sottolineare subito l'eccezionale contenuto di nutrienti importanti con un apporto calorico ridotto al minimo. Forse è scarsa la quantità di carboidrati, (solo 60 grammi di riso a testa), ma per una volta (anche più di una volta) si può fare: ne beneficia il giro-vita. Degli alimenti utilizzati oggi abbiamo altre volte parlato in questa rubrica. Vogliamo ricordare gli acidi grassi polinsaturi contenuti dalla triglia ed ancor più dallo sgombro. Ci soffermiamo sui ricci, che contengono una percentuale irrilevante di grassi e sono ricchi di fosforo e ferro. I "coralli", la parte commestibile, formano l'apparato riproduttivo del riccio: uova e spermatozoi, dunque, dal momento che è ermafrodito. Il consumo dei ricci è abbastanza sicuro: intanto prediligono acque pulite e comunque non si nutrono filtrando l'acqua come fanno invece ostriche, cozze e vongole. Queste ultime appartengono alla famiglia dei molluschi, i ricci a quella degli echinodermi ed hanno una vera e propria bocca, con cinque denti. Si cibano di alghe, coralli e spugne. Torniamo al menù per "pesare" l'apporto calorico: la pietanza più pesante è il primo (385 calorie); l'antipasto ne ha 335, il secondo a base di triglia 230 e quello a base di sgombro 340. Meraviglia delle meraviglie il dessert ne ha solo 350. Il menù con la triglia apporta in totale 1.330 calorie, quello con lo sgombro 1.410. Roba da mangiare entrambi i secondi: in tutto 1.740 calorie. Per un giorno si può.



Le triglie di scoglio, ingrediente principale di uno dei Secondi