

il Cuoco



Magazine
Ufficiale della
Federazione
Italiana Cuochi

N. 290 - Novembre/Dicembre 2009

Locali da gourmet

**Acqua Restaurant
Phuket, Thailandia**

Chef in gara

**aperte le iscrizioni
ai concorsi del 2010**

Normative

**stages: cosa
dice la legge**

Spezie

**come usarle
con gusto e salute**

Niko Romito

**L'Abruzzo nel cuore
(e nel piatto!)**

La FIC in Italia
e nel mondo
notizie dalle
associazioni



For English text see page 78

All'orizzonte s'intravede *la ripresa*

di Paolo Caldana,
presidente nazionale Fic

Il settore della ristorazione si prepara alla ripresa. Tra luci e ombre, come suggeriscono i dati delle principali associazioni di categoria presentati in occasione dell'ultima edizione di Host, il salone milanese dedicato all'ospitalità professionale.

Da un lato Federalberghi ha denunciato la riduzione nel 2009 del fatturato da parte delle imprese ricettive italiane, con un -4,9% di lavoratori occupati. Ma la stagione estiva è stata comunque soddisfacente dal punto di vista turistico (+2,3% di presenze alberghiere), cosa che consente di guardare al 2010 in un'ottica di riqualificazione e di ammodernamento delle strutture.

Per Fipe (Federazione italiana pubblici esercizi), invece, il valore dei consumi fuori casa in Italia cresce e per il 2009 e il 2010 si attesterà intorno ai 54,5 miliardi di euro. Un mercato in cui operano qualcosa come 157mila bar e oltre 100mila ristoranti. Da sottolineare è anche che il turnover imprenditoriale si mantiene positivo: nel periodo dal 2004 al 2008, infatti, il numero delle nuove attività ha superato quello delle cessate di 13mila circa per i ristoranti e di 14mila unità circa per i bar.

Inoltre, significativo è anche un sondaggio condotto da "Ciao Italia" (Associazione dei Ristoranti italiani nel mondo): per il 60 per cento degli intervistati - su un campione di circa 1.000 operatori - la crisi si esaurirà con il 2009, per il 30 per cento il periodo di difficoltà rimane incerto, mentre solo per il 10 per cento la crisi durerà oltre un anno. E se il 20 per cento degli intervistati preferisce attendere, l'80 per cento è pronto a sperimentare provvedimenti di contrasto alla crisi.

La Federcuochi invita i suoi soci a non stare a guardare e ad attivarsi, ciascuno nella sua realtà operativa, per rispondere al cambiamento di abitudini degli italiani dettato dalla crisi e rilanciarne i consumi fuori casa. Tenendo presente che in Italia la ristorazione si sta delineando sempre più come una "forbice" che ha le due punte nella ristorazione di lusso e in quella low cost, lasciando i locali di fascia media nella difficoltà maggiore.

Avviso ai soci e lettori:

Vi invitiamo a compilare il questionario di gradimento de *Il Cuoco*, che trovate sul sito www.fic.it per contribuire a rendere sempre più interessante la vostra rivista. Oppure scrivete i vostri suggerimenti e idee a rivistailcuoco@gmail.com

SOMMARIO



IN COPERTINA:
lo chef abruzzese Niko Romito
(foto di Brambilla-Serrani)

IL CUOCO n. 290
Rivista ufficiale della
Federazione Italiana Cuochi
Anno di fondazione 1960

Direzione - Redazione - Pubblicità
Sede nazionale Fic
Piazzale delle Crociate, 15 - 00162 Roma
Tel. 06.4402178 - 06.44202209
Fax 06.44246203
e-mail: fic@fic.it

Tribunale di Varese aut. n.148 dell'8-12-1960
Iscritto al ROC. N. 18609

Direttore Responsabile
EUGENIO MEDAGLIANI

Comitato di Redazione
GIOVANNI GUADAGNO
GIUSEPPE MONTONE
STEFANO PEPE

Consulenza Editoriale
CHIARA MOJANA

Collaboratori

PIGIERRE S.r.l. - Milano

Traduzioni
HISPANIA

Spedizione in abbonamento postale 45%
conferma n. 10/B, Art. 2 Legge 662/96 Milano
Unione stampa Periodica

3	Editoriale All'orizzonte s'intravede la ripresa
6	Notizie & eventi In ricordo di Gian Paolo Cangini
12	Saperi & sapori Dolci calzoni di Natale
14	Il prodotto Salmone, <i>la vie en rose</i>
16	L'intervista Niko Romito
22	Locali da gourmet Acqua, l'isola che c'è
30	Le nostre ricette Il menu della Vigilia di Ugo D'Alessandro
34	Cucina artistica E vieni in una grotta...
36	La tecnica Il gusto piccante della salute
38	Nazionale Italiana Cuochi I nuovi cuochi della Nic
40	Chef in gara L'importanza della <i>mise en place</i>
42	Corsi & concorsi Internazionali d'Italia 2010
44	Il "Taittinger" 2009
46	Il Team Veneto Chef trionfa a Mosca
48	Il cuoco dell'anno 2010 El boton d'or
50	La pasticceria Un dolce angioletto per il Papa
52	Spazio Giovani La cucina è un laboratorio
54	Scuola e formazione L'intelligenza della mano
56	Buono a sapersi Le norme che regolano i tirocini in Italia
60	In libreria Ricette e letture gustose
62	Vita associativa Verona
63	Roma, Napoli
64	Basilicata, Fermo
66	Brianza, Campania
68	Gargano, Lombardia
70	Macerata, Roma
72	Melfi
74	Massa Carrara, Pisa
78	English text
82	Giochi di cucina Pensavo fosse un... pacchetto regalo





FEDERAZIONE ITALIANA CUOCHI
ENTE CON RICONOSCIMENTO GIURIDICO
N.171 DEL 31.10.2001

La F.I.C. comprende
20 UNIONI REGIONALI
124 ASSOCIAZIONI PROVINCIALI
30 DELEGAZIONI ESTERE
20.000 E OLTRE ISCRITTI



UNICO RAPPRESENTANTE ITALIANO
NELLA WACS SOCIETÀ MONDIALE DEI CUOCHI

LA RIVISTA IL CUOCO VIENE
SPEDITA A 22.000 ABBONATI

Presidente
PAOLO CALDANA

Presidente Onorario
SCALISI GAETANO

Responsabile di segreteria
SALVATORE BRUNO

Vice Presidente Vicario
GIUSEPPE CASALE

Vice Presidente Nord
FERNANDO BASSI

Vice Presidente Centro
GABRIELLA BUGARI

Vice Presidente Sud
GIACOMO GIANCASPRO

Tesoriere
CARLO CRANCHI

GIUNTA ESECUTIVA

Caldana Paolo - Casale Giuseppe - Giancaspro Giacomo - Bassi Fernando - Bugari Gabriella - Privitera Domenico
Nardelli Giorgio - Saba Elia - Corapi Francesco - Guidotti Maurizio - Riccio Gaetano - Cranchi Carlo

COMPARTIMENTI FIC

- †† Ordine dei Maestri di Cucina ed Executive Chef - Giorgio Nardelli
- †† Ateneo della Cucina Italiana - Michele D'Agostino
- †† N.I.C. e Junior Team - Fabio Tacchella
- †† Lady Chef - Gabriella Bugari
- †† Coordinamento Giovani - Alessandro Circiello
- †† Responsabile Estero - Fernando Bassi

DIPARTIMENTI FIC

- †† Dipartimento Istituzionale - Giuseppe Casale
- †† Dipartimento Tecnico/Professionale - Giorgio Nardelli
- †† Dipartimento Programmazione e Controllo - Salvatore Bruno
- †† Dipartimento Pubbliche Relazioni e Formazione - Giacomo Giancaspro

MEMBRI ONORARI

Drago Rinaldo - Di Vita Giovacchino - Scalisi Gaetano - Cascino Salvatore - Di Cristo Benito - Caprio Nono - Morbillo Antonino

COLLEGIO SINDACI REVISORI

- †† Effettivi: Mirka Pillon - Alvaro Bartoli - Rosario Seidita
- †† Supplenti: Felice Di Tullio - Giulio Marzi

COLLEGIO PROBIVIRI

- †† Effettivi: Francesco Lopopolo - Angelo Pittui - Silvana Mozzon
- †† Supplenti: Esposito - Mango

CONSIGLIO NAZIONALE

Tutti i Presidenti Regionali di Diritto + un Consigliere Regionale nel rapporto di 1 ogni 400 iscritti dell'Unione Regionale

Bassi Fernando - Battaglia Massimo - Beccolini Mario - Bedale Angelo - Belloni Gian Paolo - Bigi Alviero - Blasi Wilson
Bresciani Carlo - Bruno Salvatore - Bugari Gabriella - Caldana Paolo - Casale Giuseppe - Castelli Ferruccio - Cicolini Bruno
Circiello Alessandro - Consentino Mario - Corapi Francesco - Cranchi Carlo - D'Agostino Michele - Dal Lago Gastone
De Sanctis Antonio - D'Elia Ciro - Di Giulio Cesare Ettore - Elisir Girolamo - Esposito Antonio - Fabbriatore Carmelo
Faccio Fabrizio - Finamore Giuseppe - Gambuzza Salvatore - Giancaspro Giacomo - Giuliano Giuseppe - Guerrer Lamberto
Guidotti Maurizio - Lillo Giuseppe Domenico - Lombardi Luigi - Macario Angelo - Macri Antonio - Manzatto Graziano
Mariani Franco - Marzi Giulio - Mazzi Angelo - Miracolo Maria Antonietta - Montone Pietro Roberto - Montano Carlo
Morelli Antonio - Morvillo Antonino - Nardelli Giorgio - Ortolani Robert - Perrone Luigi - Pintus Antonello
Pontoni Germano - Pozzulo Rocco - Prevedel Bertilla - Privitera Domenico - Riccio Gaetano - Rossi Egidio - Saba Elia
Saccane Antonio - Sallustio Vittorio - Stellini Vittorio Claudio - Sgambati Rosario - Tacchella Fabio - Turturo Salvatore
Valletta Marco - Veclani Cleto - Zappulla Carlo

ESTERI

Passaseo Antonio - Poggio Giovanni - Russo Nin

Convegno Nazionale FEDERAZIONE ITALIANA CUOCHI

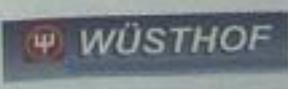
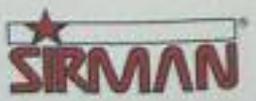
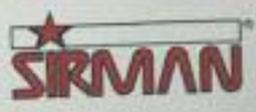
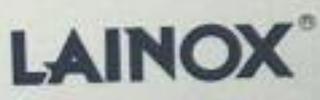
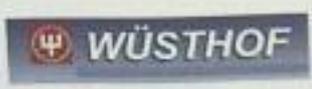
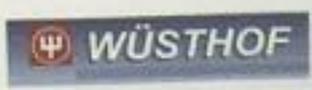
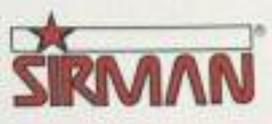
LA PROFESSIONE DEL CUOCO NELLA SOCIETÀ CONTEMPORANEA

Per il giorno di *martedì 23 febbraio 2010*, in occasione del prossimo salone fieristico del "MIA" a Rimini (21 - 24 febbraio) è in fase di organizzazione un Convegno Nazionale nel quale la Federazione Italiana Cuochi intende esaminare alcune importanti tematiche inerenti la professione del Cuoco nel futuro scenario socio-economico del nostro paese.
Il convegno nasce dall'esigenza di dare sbocco concreto alle tante problematiche emerse recentemente. Cambiamenti normativi attuati senza ascoltare la categoria, una formazione scolastica del settore sempre più scompaginata, lo stretto rapporto fra alimentazione e salute, le difficoltà dei giovani a intraprendere un percorso lavorativo coerente, l'assenza di un codice deontologico professionale rigoroso. Questi, fra gli altri, i temi più sentiti ed emersi in numerose sedi istituzionali di discussione. Per tale ragione si è ritenuto urgente organizzare un momento di confronto e un tavolo di discussione che coinvolga oltre alla nostra categoria professionale anche quelle collegate al nostro settore, nonché il mondo imprenditoriale e istituzionale affinito. Augurandoci che possa essere questa una palestra democratica nella quale, oltre a esprimere le proprie opinioni, si possano anche indicare soluzioni da proporre alla classe dirigente del Paese.
Al convegno saranno invitati i cuochi italiani e le rappresentanze delle categorie interessate da tali problematiche, nonché le figure istituzionali di riferimento. I soci Fic riceveranno per tempo informazioni più dettagliate sulla scaletta degli interventi e sulle modalità di partecipazione al convegno.

Per informazioni e aggiornamenti: www.fic.it

ione Italiana Cuochi

NOTIZIE & EVENTI



Il segretario generale della Federcuochi, è morto inaspettatamente lo scorso 12 ottobre, lasciando un vuoto incolmabile nella grande famiglia delle berrette bianche. La presidenza Fic e le Associazioni tutte, piangono la perdita di un amico e collega che ha saputo essere punto di riferimento e stimolo alla crescita per il nostro ente. A Gian Paolo, che tanto ha fatto anche per la crescita qualitativa della rivista *Il Cuoco*, dedichiamo queste pagine in cui pubblichiamo il ricordo toccante che di lui portano i colleghi e alcune immagini che lo ritraggono in veste ufficiale e non, per non dimenticare la sua professionalità ma anche la sua grande umanità e simpatia

In ricordo di *Gian Paolo Cangini*

Dopo un'infanzia non certamente facile vissuta nel dopoguerra a Bologna, dopo aver terminato gli studi dell'obbligo presso il Collegio San Giuseppe, Gian Paolo Cangini (nelle foto) inizia a lavorare nel bar della stazione di Bologna nel turno dalle 23 alle 7 del mattino. Vedendo affissi dei manifesti dell'Enalac (Ente Nazionale Addestramento Lavoratori del Commercio) che cercavano allievi per intraprendere i corsi di aiuto cuoco, decise di iscriversi e al termine della scuola iniziò a lavorare come aiuto cuoco sotto la guida dello chef Augusto Fochi. Ha lavorato nei ristoranti più famosi di Bologna: La Cicogna, Il Balanzone, I Notai ecc.

Entra nell'Unione Ristoratori Alberghi Bolognesi, facendo molte esperienze e tramite il comm. Bruno Bassini dell'Accademia Gastronomica Italiana, partecipa ai primi concorsi di cucina facendosi un bagaglio di esperienze e di successi. Si incontra con Luigi Carnacina che lo prende a cuore e lo avvia a una variegata presenza nei migliori ristoranti, tra cui Acardi con il meglio della clientela - da Enzo Ferrari a Pinin Farina - fino a raggiungere la prima gestione in proprio con il ristorante Club Giardino a Carpi. Da qui la gestione dell'Albergo con 800 posti, il ristorante a Mirandola e finalmente la realizzazione di un piccolo ristorante "Da Cangini" a Barbasso di Mantova, che in breve diviene uno dei locali più conosciuti del Mantovano.

Nel 1980 entra a far parte della giovane Federazione Italiana Cuochi. Dopo due mesi viene nominato presidente dell'Associazione Cuochi di Mantova, carica che ricopre per 15 anni, e successivamente è nominato presidente dell'Asso-



ciazione Cuochi della Lombardia. Diviene consulente per un famoso pastificio, cura l'apertura di diversi ristoranti in Giappone, in Crimea e realizza numerosi corsi di cucina in Italia e perfino in Australia. Ha scritto vari libri, tra cui il primo sulla cucina mantovana con disegni di Dino Villani e l'ultimo "Cuciniamo con il pane". Da dieci anni era segretario generale della Fic.



Gian Paolo

di Paolo Caldana, presidente Fic

A legare chi scrive a Gian Paolo Cangì è stata una vera e lunga amicizia, condivisa in ben 25 anni di lavoro comune. Insieme abbiamo iniziato un percorso in Federazione, sempre convinti delle nostre idee e dei nostri ideali, ma soprattutto siamo sempre stati convinti di avere una visione migliore e diversa dagli altri nel modo di gestire l'ente.

Allora, eravamo due persone scomode, per il nostro modo di dire sempre quello che pensavamo e di mettere sempre la nostra faccia in prima linea. Tanto da essere soprannominati "I due Carbonari"... Carbonari sì, ma veri e puliti.

Oggi, che Gian Paolo non è più con noi, realizzo il vuoto che ha lasciato sia come uomo che come Segretario, in me, nei suoi tanti amici e nella Federazione tutta.

È vero, che in questi ultimi due anni tra noi non c'era stata una grande condivisione di idee, ma si trattava solo di aspetti legati alla gestione dell'Ente, perché l'aspetto umano e il senso dell'amicizia non sono mai venuti meno.

La Federazione sarà sempre grata e riconoscente al suo impareggiabile segretario generale Gian Paolo Cangì.

Lettera a un fratello maggiore

di Marco Valletta

Caro Gian Paolo, come non riconoscere quello che hai fatto per l'Ente. Hai desiderato intensamente diventare il Segretario Generale della Fic e hai perseguito questo ruolo con grande passione e dedizione, quasi fosse una tua missione. Nelle riunioni istituzionali il tuo discorso "a braccio" coinvolgeva emotivamente tutti, sapevi prenderci per "il cuore" e ci colpivi quando con il "gropo in gola" concludevi il tuo intervento con la frase: "Io voglio bene all'ente".

Ora scrivo sulla rivista Il Cuoco (starò attento a non chiamarla "giornalino", altrimenti ti arrabbi, visto come l'hai fatta diventare bella!), una lettera di addio che parte dal mio cuore, ma sono convinto che in tanti la condideranno; immagino poi, dopo la tua dipartita da questa vita, una segreteria Fic piena di messaggi a te dedicati, perché sei stato per noi tutti, un punto di riferimento.

La maggior parte delle berrette bianche Fic ti ricorda per qualcosa, un gesto, un tuo intervento, un abbraccio, un dialogo amichevole svolto velocemente prima di ogni riunione, ciascuno aveva il tuo numero di cellulare che è servito per contattarti e chiederti notizie per un concorso, informazioni per l'iscrizione, precisazioni sullo statuto o per un consiglio associativo. Ma molti ti chiamavano soprattutto per invitarti a partecipare alle loro iniziative, perché erano fieri di averti con loro, perché davi lustro e grande prestigio. Sei stato un vero esempio di dedizione all'Ente e alla categoria dei cuochi. Sapevi parlare e i tuoi discorsi erano appropriati, intervenivi sempre in modo accorato, coinvolgevi tutti anche con ironia, insomma sapevi essere un meritevole rappresentante della Fic, che è stata la tua famiglia e tu hai ricoperto il ruolo di buon "fratello maggiore" (non ancora papà perché eri giovane!).

Io, in particolare ricordo il dietro le quinte di molti avvenimenti ufficiali e non della Fic, dove ti davi da fare perché tutto andasse liscio come l'olio. Correvi su biciclette elettriche in fiera a Rimini attirando l'attenzione di tutti, non passavi inosservato; avevi anche presentato in Sardegna il tuo "Cangino", un pupazzo di pezza che sapeva essere il tuo "alter ego" facendolo diventare tuo complice nelle battute. Colleghe donne, le Lady Chef ti abbracciavano con passione, manifestando il loro affetto come si fa per il "proprio piccolo". Anche i colleghi internazionali della Wacs ammiravano il tuo stile ironico - come è stato definito dal presidente mondiale Mr Gissur Gudmundsson nel suo messaggio di condoglianze, "This wonderful man we know for his good and great sense of humour" - potremmo dire "unico" perché eri capace di rapportarti con loro senza nemmeno conoscere la lingua. Poi, tutti a bocca aperta quando, durante il Congresso Mondiale a Dubai ti eri immerso, vestito da chef, in una fontana zampillante d'acqua, per il troppo caldo (la foto è nella pagina precedente). Insomma, ti sei sempre contraddistinto, anche quando mangiavi i tuoi piatti di pasta o le tue amatissime minestre, oppure quando ci parlavi della tua amata Thailandia e dei tuoi viaggi nella terra degli Angeli, considerandola la tua casa.

Hai sempre sostenuto iniziative lungimiranti, hai saputo mantenere rapporti con le aziende, mi facevi lavorare velocemente per mettere nero su bianco le tue idee, cercavi di anticipare sul tempo un po' tutti, sempre per il buon andamento dell'Ente. Anche con i giovani chef eri sempre disponibile all'incoraggiamento, ricordo alle competizioni di cucina che spendevi sempre buone pa-



role per loro, tutti se lo ricordano e ti sono stati sempre riconoscenti.

Eri capriccioso a volte, un po' testardo, ma pur di portare avanti le tue idee lottavi fino in fondo, ma tutti noi, buoni e cattivi, amici e nemici, ti abbiamo riconosciuto sempre il tuo modo di lottare a viso aperto, esponendoti senza maschere. Anche gli alti e bassi negli ultimi tempi erano dovuti a divergenze dialogiche, controversie gestionali, ma non vogliamo pensare a nulla di premeditato, perché nella nostra famiglia delle berrette bianche abbiamo imparato da te che: "Al di sopra di tutto c'è il bene dell'Ente!"

Lui, che pensava in grande

di Pietro Roberto Montone

Non è facile, per chi gli era amico scrivere di lui. Gian Paolo Cangì è volato via, eppure lo sentiamo ancora presente tra noi. Come se aspettassimo ancora una volta di ascoltare i suoi amichevoli sfoghi, le sue preziose e illuminate idee. Molte delle quali hanno portato lustro a questo Ente che tanto amava e che hanno dato maggiore visibilità a una categoria che, troppo spesso, resta relegata nei meandri delle cucine. Con Gian Paolo siamo "usciti" da lì e abbiamo invaso strade, vicoli e paesi per esempio in occasione della Festa nazionale del Cuoco, da lui ideata.

Gian Paolo ha meritato rispetto e onori da vivo e altrettanto merita oggi che ci segue dal cielo. Lo immaginiamo seduto su una nuvola a discutere, come era solito fare, dei problemi della categoria. Avrebbe voluto portare la Fic ancora più in alto, trascinarla all'attenzione della classe politica che ignora chi siano i cuochi, dei mass media, di tutti. Vedeva in grande e questa è stata una delle sue tante virtù. Un ricordo particolare lo trasmettiamo ai più giovani perché sappiano chi era colui il quale ha costruito tasselli importanti dell'Ente. Ospite di alcune manifestazioni ad Avellino, invece di essere tra gli ospiti d'onore si sedeva dietro la cucina e affabilmente conversava con i colleghi intenti a preparare la cena di gala. Seduto su una cassetta, invece, che su una poltrona: questo era il Gian Paolo che tanti di noi hanno conosciuto e apprezzato. Uomo instancabile, che ha dedicato, e non è un eufemismo, la sua vita alla famiglia dei cuochi. Oggi resta il rimpianto in tanti di noi di non avergli potuto dire tante altre cose. Ma lui ora può leggere nel profondo dei nostri cuori e conoscere l'affetto, la stima, che proviamo per lui. Ci ha lasciato ma è sempre in mezzo a noi.



Ciao, bello

di Michele D'Agostino

È con questa frase che quasi a cadenza giornaliera venivo salutato dal compianto segretario generale Fic e amico Gian Paolo. La sua comprovata intelligenza e capacità aggregativa erano i punti saldi del suo essere.

Un vuoto mi pervade da lunedì 12 ottobre, ricevuto il messaggio della sua morte; l'abitudine irrefrenabile di chiamarlo non mi abbandona, non sarà facile per chi lo conosceva dimenticare l'uomo, l'amico, il professionista e anche il giocherellone.

E come in un film, vedo percorrere le immagini di tante manifestazioni che abbiamo fatto insieme, le cascate senza termine di risate quando con il motorino elettrico portava a spasso durante delle fiere o congressi il suo pupo-cuoco "Cangino" col quale si divertiva a fare il ventriloquo, facendogli dire quello che per la sua carica istituzionale non avrebbe potuto dire. Questo e altre mille performance distinguevano e rendevano unico Cangì.

Spesso si dice che le cose belle si apprezzano quando non si hanno più; non nel tuo caso, perché tutti sapevamo che bella persona eri. Grazie Gian Paolo per quello che sei riuscito a darci, grazie per quanto con caparbietà ci hai insegnato, grazie per le bellissime giornate passate insieme. Grazie per tutto quanto ci rimarrà di tuo. Vogliamo darti il nostro ultimo saluto - qui sulla rivista che hai reso sempre più bella - non con un addio, ma con un "Ciao amico mio". Perché tu sarai per sempre vivo nei nostri cuori.



L'ultimo dei *monzù*, Fred Beneduce, ci regala una ricetta di un dessert semplice e che ha il sapore della tradizione d'Abruzzo. La terra da dove proveniva la maggioranza dei cuochi privati al servizio delle grandi casate

Dolci calzoni di Natale

di Eugenio Medagliani



For English text see page 78

La moda di avere in casa un cuoco francese nasce nel Settecento e si consolida nella nobiltà e fra le famiglie ricche. A Napoli come a Roma o in Sicilia il cuoco, anche se nato in Campania o in Abruzzo, aspira al titolo di *monzù*, traduzione dialettale napoletana e siciliana della parola francese *monsieur*. Così erano chiamati i capicuochi delle casate aristocratiche perché, in epoca di influenza gastronomica francese, niente più di un titolo francesizzante poteva premiare l'eccellenza. **Avere un monzù celebre era per una casata aristocratica una consacrazione di cui non si poteva fare a meno** e nulla veniva risparmiato per procurarsene uno.

Per estensione, si chiama ancor oggi *cucina dei monzù* la raffinatissima cucina della tradizione aristocratica napoletana e siciliana, che si va purtroppo perdendo, così come si è quasi persa, nell'evoluzione sociale successiva alla caduta dei Borboni, la figura del grande cuoco privato, appunto il *monzù*.

Molti di questi monzù erano e sono di origine abruzzese, in particolare modo della Valle di Sangro, in provincia di Chieti. Nel XVIII e XIX secolo essi venivano attirati nel regno dei Borboni per far da servi e da cocchieri e, non di rado, finivano a sudare tra i fornelli. Il viaggio iniziava in giovanissima età e si andò ripetendo per intere generazioni, fino a pochi anni or sono.

Con Fred Beneduce, uno degli ultimi *monzù* abruzzesi, la mia amicizia nasce oltre quarant'anni fa, quando imparai a conoscere e a gustare la sua cucina. Quello di Fred - che oggi lavora per UniCredit e il suo amministratore delegato Alessandro Profumo - è uno sti-

le che ricorda, se pur aggiornato, la cucina dei *monzù*, maturata in una pratica versatile consumata nella segretezza delle casate, dell'ambasciata e di un'esclusiva foresteria. Anche i cuochi, come è caratteristica della razza abruzzese, amano la semplicità, poche chiacchiere, nessuna presunzione e boria, tanta laboriosità e dinamismo; gente che ha mantenuto uno stile parco e sobrio anche nelle abitudini alimentari.

Però a Natale, racconta Fred, molti dei suoi compaesani, se non tutti, hanno l'abitudine di preparare **un dolce che si chiama cauceni e che (forse) è sconosciuto a tutti coloro che non hanno mai messo piede in Abruzzo a Natale, dato che si è soliti prepararlo solo nelle grandi ricorrenze.** Il nome *cauceni* forse significa *calzoncini* e la forma di questi dolci antichi come i pastori d'Abruzzo è proprio quella di piccoli *calzoni* salati o dolci, simili a quelli che si preparano in molte regioni d'Italia.

Ecco la ricetta suggerita da Fred: la pasta viene preparata con farina bianca impastata con olio extravergine d'oliva e vino bianco in parti uguali. Stesa la sfoglia, si ritagliano dei dischi che verranno farciti con un ripieno composto di confettura di more o altri frutti di bosco, molto cioccolato amaro grattugiato, noci e mandorle tostate e tritate, scorza d'arancia. I *cauceni* si friggono in abbondante olio d'oliva o, come una volta, nello strutto. Cotti si spolvereranno con zucchero al velo e cannella. Il risultato al palato, assicura Fred, è paradisiaco. Spero che questo Natale, per la... prima volta, Fred mi regali il piacere di gustarli!



Quello selvaggio, dalle carni più saporite e consistenti, è diventato oggi pura leggenda. Costa fino a 10 volte di più di un flaccido esemplare d'allevamento, ma spesso è pescato in acque molto inquinate, che ne pregiudicano la qualità sanitaria

Salmone: *la vie en rose*

di Sergio G. Grasso
antropologo alimentare

Il salmone è un magnifico pesce rosato, che gran parte dei consumatori considera come una creatura da scaffale di supermercato. Nella sua forma più consueta vive in buste di plastica dalle quali esce a capodanno o quando arrivano a casa ospiti improvvisi. Di solito



muore travolto da diluvi di limone, adagiato su catafalchi di orrido pancarré imburrito o sepolto da cucchiariate di panna. Ma prima di essere tumulato tra coriacee pappardelle o tagliolini scotti, il nostro vituperato eroe è un onestissimo pesce con qualche problema di identità legato alla sua doppia cittadinanza.

UN CAMPIONE DI NUOTO

Nasce nelle acque sassose dei fiumi, transuma al mare dove disfa il bagaglio e resta in attesa che la natura lo richiami nuovamente in acque dolci; insomma fa un'umida vita da precario! In pratica il "salmo salar" viene al mondo e trascorre i primi 2 anni di vita nelle acque fredde dei fiumi del Nord, quindi si trasferisce al mare per 2-4 anni e, infine, ritorna al fiu-

me o alle acque dolci dei laghi, che usa prima come *garçonnière* per riprodursi e poi come giardino d'infanzia per la prole. La sua reputazione di inesauribile nuotatore è proverbiale.

Una fatica immane che lo porta a risalire i fiumi e a scavalcare cascate in francescano digiuno, col miraggio di una femmina. Non ha nulla a che fare, lui, con i tanti viaggiatori-del-sesso che dalla provincia bergamasca o frusinate volano a Cuba per una facile copula a pagamento. Il salmone non è un turista del sesso e probabilmente non si diverte nemmeno tanto a sbrigare la formalità fisiologica. Lo fa solo per assecondare i primordiali e legittimi istinti di riproduzione. Grazialciò però, **proprio quando si trova in acque dolci il nostro energico pesce diventa anche perfetto ai fini culinari.** Mi spiego. I pesci si muovono nell'acqua, elemento più denso dell'aria in cui viviamo noi terrestri. Nel loro ambiente liquido possono fare a meno di scheletri complessi come il nostro a cui affidiamo l'incombenza di vincere la forza di gravità terrestre. Per questo i tessuti muscolari dei pesci arrivano a rappresentare anche il 60 per cento del loro peso corporeo. **I muscoli usati dai pesci per guizzare, cacciare e scappare sono tessuti cosiddetti "veloci" in grado cioè di fornire molta energia in breve tempo. Bene, sono questi fasci muscolari quelli che consideriamo organoletticamente più saporiti e consistenti.**

Durante il periodo di vita in mare aperto, il salmone impigrisce e utilizza solo i muscoli idonei allo spostamento (che vengono definiti "lenti" e che si trovano subito sotto la pelle o vicino al-

le pinne), generalmente inconsistenti, ipotonici e privi di qualità gastronomica. Ma appena entra nell'epoca di maturità sessuale, il salmone sfodera quel repertorio di capacità atletiche che gli consentono di contrastare le correnti impetuose di fiumi e torrenti per tornare nel luogo in cui è nato e dedicarsi al capitolo "piccante" (almeno dal nostro punto di vista) della sua vita: l'accoppiamento. La muscolatura "lenta" si riduce in favore di quella "veloce", la carne diventa più soda, consistente, aumenta di volume e assume caratteristiche organolettiche e biochimiche di vera perfezione gastronomica.

Per questo, **il migliore salmone è quello pescato in questo momento, quando entra nelle foci dei fiumi "palestrato" o quando lotta contro la corrente spinto misteriosamente dal richiamo ormonale.** Ma il salmone "selvaggio" è diventato oggi pura leggenda per il consumatore esigente.

IL MITO DEL "BUON" SELVAGGIO

Ristoranti blasonati e stellati o gourmet di mezzo mondo si contendono ogni esemplare di salmone selvaggio a prezzi da capogiro: fino a 10 volte la cifra che spendiamo per un buon mediocre e flaccido salmone allevato! Ma qui si impone una riflessione serena e disincantata. **Nella maggior parte dei casi questi salmoni "selvaggi" vengono catturati con reti a sbarramento, nelle maglie delle quali si dibattono per ore prima di essere raccolti dai pescatori.** In questo frattempo le loro carni si stressano per l'accumulo di acidi organici della muscolatura. Ma non basta: le foci dei fiumi di mezza Europa e del Nord America riversano negli oceani migliaia di tonnellate di pesticidi, metalli pesanti, residui industriali e detersivi ogni giorno e in molti esemplari di mitici "selvaggi" - in vendita nei migliori mercati di Roma, Parigi, Tokyo e New York - la concentrazione di tali sostanze è straordinariamente elevata!

Insomma, o lo si pesca personalmente e con vera soddisfazione con canna e mulinello nei fiumi limpidi o sugli estuari delle Highlands Scozzesi, oppure sulla qualità sanitaria del nostro salmone è meglio far calare un silenzio di... piombo. **Il futuro del salmone "selvaggio" è irrimediabilmente pregiudicato e la sua pesca a fini alimentari è destinata a diventare un'applicazione**

cazione pratica di etnografia storica. Così è già per il Tonno Rosso del Mediterraneo e così è stato per lo Storione del Po, per il Temolo del Livenza e per il Salmerino dell'Adige.

Non è facile distinguere tra un bicchiere mezzo pieno e uno mezzo vuoto. Nel dubbio i molti nostalgici gastronomici - quelli che "la frutta non è più quella di una volta" (ma anche i formaggi, la carne e perfino i giornali), che il vino del dopoguerra era più buono e più genuino - piangono su un bicchiere mezzo rotto! Non abbiamo mai mangiato così bene, così tanto e così sicuri, eppure non ci riesce di accettare l'ineluttabilità dell'evidenza. Che fare quindi? Dobbiamo dimenticarci delle ineffabili e preziose delizie di un salmone di qualità? **Dobbiamo pensare che**

di canapè imburattati e irrigati di limone, i molti (troppi) ristoratori che hanno fatto a gara per lucrare a spese dei gastro-gonzi di ieri, oggi snobbano (dicono...) i salmoni di allevamento e mettono in menù solo i sedicenti "selvaggi" pescati chissàdove, il cui presunto lignaggio fa passare in secondo piano la qualità igienico-sanitaria e sbiadisce il cartellino del prezzo.

ALLEVATO MA SOSTENIBILE

Da un lato le terribili insidie delle foci dei fiumi e dell'inquinamento dei mari, dall'altro le indegne vasche in cemento che producono salmoni "di batteria" tristi a vedersi e penosi a mangiarsi. **Benvengano dunque le (ancora poche) "riserve orientate all'eccellenza" dove salmoni di alto lignaggio ven-**



non esiste salmone diverso da quello che ci spaccia per tale il pescivendolo e che ha passato la vita in vasche di cemento affollate all'inverosimile di suoi disgraziati colleghi, nutrito ingozzato di mangimi piucchè equivoci, gonfio di antibiotici, pesante di ozio e di vitamine, grasso e flaccido come i protagonisti dei ritratti di Botero? Eppure, è proprio questo il salmone che ha goduto di grandi fortune dagli anni Ottanta grazie all'uso - e all'abuso - fattone dalla ristorazione. Dopo i tripudi di tagliolini al salmone, di risotti alla crema di salmone e

gono cresciuti in enormi laghi naturali, accuditi con competenza e amore, assecondati nel loro ciclo biologico senza forzature, mangimi di sintesi e schifezze varie. Le tecniche ittologiche adottate in queste riserve sono assolutamente oneste e sostenibili e conseguono risultati eccellenti dal punto di vista della qualità, del sapore, dell'ambiente e dell'etica. Questo "salmone sostenibile", accessibile per prezzo e godibile per qualità, è oggi la scelta più intelligente per il consumatore. E più gratificante per chi della soddisfazione del cliente ha fatto la sua "mission".





Socio Fic e ambasciatore della cucina d'Abruzzo, a poco più di trent'anni è chef patron del "Reale", ristorante gourmet a Rivisondoli (AQ). La sua cucina, tradizionale e di ricerca al tempo stesso, è un inno al suo territorio e prodotti tipici



Niko Romito, semplicità che seduce

di Chiara Mella

In pochi anni i fratelli Cristiana e Niko Romito hanno trasformato la trattoria di famiglia in un ristorante gourmet. Oggi, il "Reale" di Rivisondoli, un paesino di montagna in provincia dell'Aquila, è nel carnet di ogni buongustaio e brilla di due stelle Michelin e dei maggiori riconoscimenti della critica gastronomica.

Lui, giovane chef patron, dal 2004 fa parte dell'associazione dei Jeunes Restaurateurs d'Europe (Jre). Lei, sommelier, si occupa della sala. Insieme portano avanti un concetto di ristorazione che può essere definito di tradizione e d'avanguardia. Tutte e due, infatti, si ritrovano unite innanzitutto nella proposta gastronomica come nella gestione familiare, nel servizio impeccabile e anche nel sobrio ed elegante arredo del locale.

Niko è un cuoco *sui generis*, così come lo è ogni persona dotata di talento. E il suo è grande, come dimostra il fatto che in fin dei conti può essere considerato un cuoco autodidatta. Nato però in una famiglia di ristoratori...

Quando hai capito che la cucina era la tua vita?

«Nel 1999 mio padre morì e io e mia sorella rientrammo da Roma al nostro paese natale di Rivisondoli e prendemmo in mano la gestione del bar-trattoria di famiglia. Fu allora che scoprii che la cucina era il mio mondo, mi piaceva e mi dava soddisfazione e decisi di farne il mio percorso di vita. In cinque anni io e Cristiana trasformammo ogni cosa, dall'arredo del locale ai piatti in menu. Sino ad allora avevo frequen-

tato dei corsi di cucina amatoriali, ma quando capii che cucinare poteva essere un'attività in cui realizzarmi, frequentai scuole culinarie come l'Etoile di Sottomarina (VE) e feci "preziosi" stage nelle brigate di cucina di ristoranti importanti come le "Colline Ciociare" di Acuto (FR), "Caino" a Montemerano (GR) e "El Cellar de Can Roca" a Girona in Spagna».

Da trattoria a ristorante: il passo è lungo!

«All'inizio nessuno credeva che un giorno saremmo stati ripagati dei nostri investimenti e sacrifici. Invece, nel 2004 ci fu la svolta, grazie a una visita e ai consigli di Luigi Cremona e al passaparola nell'ambiente giornalistico che portò sul "Reale" l'attenzione mediatica. Nel 2006 ho ricevuto il premio di Giovane cuoco dell'anno da L'Espresso. Nel 2007 la prima stella Michelin, non solo per me, ma per l'Abruzzo in generale. Nel 2009 sono arrivate la seconda stella e le tre forchette del Gambero Rosso».

La tua cucina è del territorio ma creativa, basata su ingredienti poveri ma raffinata. Che cosa ricerchi nei tuoi piatti?

«Io punto su un approccio facile. Oggi il cliente gourmet che fa un viaggio per sedersi a tavola cerca innanzitutto un'esperienza e si aspetta di gustare piatti che può trovare esclusivamente lì. In tal senso gli ingredienti fanno molto, perché quelli abruzzesi a Roma, a San Benedetto o a Milano non si mangiano normalmente».

Nelle foto: Niko Romito con la sorella Cristiana e parte dello staff del "Reale". Accanto, uno scorcio della sala.

Le foto pubblicate in queste pagine sono di Francesca Brambilla e Serena Serrani, tratte dal libro "Niko. Semplicità Reale", edito da Giunti (vedi a pag. 60).

La tua formazione di autodidatta è stata più un ostacolo o un vantaggio?

«Tutti e due. L'aspetto negativo è che non avendo fatto la scuola alberghiera e quindi non avendo iniziato da piccolo, mi mancava molto la manualità, per esempio nel tagliare una carne, o la padronanza delle preparazioni base, come il fare una besciamella. Però la cosa molto positiva è stata che non avendo una scuola alle spalle e avendo una formazione diversa ho fatto una cucina come piaceva a me, liberamente, e che ha incontrato il gusto dei clienti».

Quali sono le tue fonti di ispirazione?

«Il territorio innanzitutto. Non perché oggi va di moda parlare di tradizione rivisitata, ma perché ognuno di noi in base a dove è nato e vissuto sviluppa una sua attitudine gastronomica e gusti diversi. Il legame con il territorio è fondamentale, ci influenza inevitabilmente».

Curi l'aspetto salutistico nei tuoi piatti?

«Molto. Chi viene al mio ristorante non viene per sfamarsi ma per provare delle esperienze. Per questo sto attento ai valori nutrizionali, diminuendo calorie e grassi, e anche alle più diffuse intolleranze alimentari, al lattosio e al glutine soprattutto. Il ristoratore deve poter soddisfare anche questi clienti, per esempio usando il latte di soia o farine adatte. Noi, se avvisati per tempo, riusciamo a rispettare la linea del ristorante anche in questi casi».

Nella tua cucina trovano posto strumenti d'avanguardia?

«La mia cucina è molto moderna, perché penso che la tecnica e gli strumenti siano fon-

damentali per riuscire a raggiungere dei risultati che altrimenti non si riuscirebbero a ottenere. Ma la tecnologia deve essere solo strumentale all'esaltazione del prodotto, dei sapori e della qualità e non essere fine a se stessa».

Chi sono i tuoi clienti?

«Abbiamo 25 coperti, ma stando in un paesino di montagna il lavoro va ad alti e bassi. Si lavora molto nel week-end, in settimana dipende dalla stagione turistica. I miei clienti sono i gourmet che arrivano da Roma, Napoli, dalle Marche e da Milano e poi i turisti, essendo questa zona in un comprensorio sciistico molto importante».

Il 9 luglio hai cucinato per Michelle Obama e le altre First Ladies in occasione del G8 in Abruzzo: come è stato?

«È stata un'esperienza unica, emozionante e di soddisfazione. Hanno gustato cose nuove per loro e le hanno apprezzate. La soddisfazione è stata per me quella di rappresentare agli occhi del mondo la cucina della mia regione».

Un pregio e un difetto di Niko Romito sul lavoro?

«L'autocritica, che è forte su ogni mio piatto, nuovo o vecchio che sia. Il difetto è l'attenzione, a volte eccessiva, che metto su particolari che poi magari non vengono neanche percepiti. Ma per me la precisione è molto importante».

Un progetto per il futuro?

«Ne stiamo portando avanti uno molto bello, che sarà realizzato entro un anno: un centro di formazione gastronomica a Castel di Sangro, lavorando con i produttori della regione e, in particolare, della provincia dell'Aquila. Una scuola di specializzazione aperta agli chef a livello nazionale e dove ci saranno dei master per cuochi che già lavorano ma che hanno voglia di specializzarsi».

CROCCANTE ESPRESSIONE DI LINGUA

Nella foto: uno dei piatti più famosi di Niko Romito. La lingua di manzo è rosolata e poi cotta nel latte per 6 ore a meno di 90°C. Poi, è spelata, tagliata in cubi di 3 cm per lato, rosolata brevemente in padella e servita con verdure e "Olio al carbone" (cipolle quasi carbonizzate e frullate con l'olio).



ACQUA



Nell'incanto dell'isola thailandese di Phuket, Alessandro Frau tiene alta la bandiera della cucina italiana e in febbraio festeggerà il primo anno di attività del suo "Acqua Restaurant". Lo chef 32enne presenta in queste pagine alcune sue ricette e racconta la sua storia di successo all'estero



For English text see page 78

L'isola che c'è

di Alessandro Frau

La mia carriera di cuoco è iniziata a Londra, dove andai subito dopo il diploma per imparare l'inglese. Già sapevo che sarebbe stato fondamentale per il mio futuro. Era il 1997 ed ero senza uno straccio di esperienza professionale. Ma si sa che i lavori più facili da trovare in quella città sono proprio nel settore della ristorazione.



Iniziai come aiuto cameriere in una catena di ristoranti Turchi di alto livello: il mio compito era quello di stare in cucina e portare i vassoi dei piatti ai camerieri, oppure di asciugare bicchieri e posate. Non era un lavoro di soddisfazione, ma nello stare in cucina osservavo gli chef mentre cucinavano e preparavano i piatti con maestria e precisione. Il loro lavoro mi affascinava, tanto che dopo tre mesi avevo imparato quasi tutti i piatti, i metodi di preparazione e il successivo impiattamento, solamente osservando e rivolgendo delle domande agli chef e ad uno in particolare, che mi aveva preso in simpatia e che con grande disponibilità mi spiegava tutte le procedure.

Chiesi il trasferimento in cucina, come un vero cuoco: l'inizio fu un po' traumatico ma allo stesso tempo travolgente. Ricordo che il primo giorno lo chef mi disse: "Hai due ore prima del servizio, chiedimi tutto quello che non sai, perché stasera sarai da solo agli antipasti...". Di fronte alla scelta di nuotare o affogare, io per fortuna sono riuscito sempre a nuotare!

Dopo un anno nello stesso ristorante, passai in un rinomato hotel londinese, Grosvenor House in Park Lane, nel ristorante Italiano "La Terrazza". Questa è stata la mia prima scuola di cucina italiana; la più difficile e dura e devo dire grazie allo chef Adriano Cavagnini, che in quegli anni mi ha insegnato tanto non solo in cucina ma anche nella vita, come l'essere determinato e il credere sempre in quello che si fa. È stata un'esperienza intensa, ma

*Nelle foto:
una sala e l'esterno
del ristorante Acqua
a Phuket, in Thailandia;
lo chef patron sardo
Alessandro Frau.*



*Nelle foto:
divanetti sulla terrazza
del ristorante Acqua a Phuket
e, nell'altra pagina,
uno scorcio della sala interna
e un dessert in menu.*

che ha reso poi semplice tutto il resto, visto che quello che è venuto dopo per me è stato sempre più "facile" di quello che avevo vissuto lì, a contatto con una cucina originale, autentica, di qualità e di alto livello.

Nel 2001 sono rientrato in Italia per fare una stagione estiva in un villaggio del Meridien a Chia Laguna in Sardegna, dove in breve tempo mi sono trovato responsabile del ristorante più curato dell'hotel e dove per la prima volta ho dovuto creare i menu, gestire ordini, staff e problemi. Anche questa, per intenderci, era una di quelle esperienze dove "o nuoti o affoghi"!

Facendo le stagioni ho viaggiato spesso; tra questi viaggi ricordo il Messico, dove ho potuto lavorare e al tempo stesso approfondire le mie nozioni di una delle mie cucine preferite, e conoscere meglio una cultura affascinante e colorata. Un'altra esperienza interessante è stata quella sulle navi da crociera, che nonostante sia stata di breve durata mi ha permesso di costruirmi una formazione nella quale l'organizzazione e gestione della cucina è limitata negli spazi e nei tempi. Tra il vario girovagare non poteva mancare un'avventura a Parigi, eterna rivale gastronomica d'Italia.

LA THAILANDIA NEL CUORE

Nel 2003 la mia prima visita della Thailandia, per un mese di vacanza. Una terra che ti colpisce dritto al cuore, con la sua cultura, la sua religione, il suo vivere alla giornata. Questa emozione mi ci ha riportato l'anno successivo con il sogno di potermi fermare a lavorare. A dicembre del 2004 ho iniziato a lavorare come chef italiano allo Sheraton Grande Laguna di Phuket. Un grande cambiamento che coincideva poi con la terribile tragedia del Tsunami, che non mi ha fermato, anzi mi ha dato maggior carica e quella determinazione che mi ha permesso, a soli 28 anni, di riceve-

re la promozione per la posizione di chef presso la stessa struttura, responsabile di 10 ristoranti, banchetti sino a mille persone, al controllo di un team di 130 cuochi. Un'esperienza che ha accresciuto la mia professionalità, le mie capacità in termini di organizzazione e di controllo e allo stesso tempo un continuo confrontarsi sul piano professionale e umano con una realtà molto diversa.

LA CLASSE... È ACQUA

Dopo quattro anni, il grande passo: ho costruito il mio ristorante, "Acqua" che è tutto l'insieme delle esperienze fatte in giro per il mondo, della mia concezione del luogo perfetto dove soddisfare le proprie esigenze culinarie, in un contesto altrettanto attento e di moderno design.

Ora che sono il capo di me stesso mi sento più libero di creare e gestire il mio tipo di cucina, il mio locale, di mettere a frutto quello che ho imparato in questi anni in giro per il mondo, a contatto con persone diverse, profumi e odori caratteristici, ingredienti, oggetti, forme e sensazioni, persone ed emozioni... tutto custodito gelosamente dentro di me e che ora posso utilizzare a mio piacimento.

Così è nato "Acqua", un ristorante di cucina italiana moderna, ma che non trascura la tradizione e le specialità regionali, per dare una scelta completa di quello che è la cucina italiana nella sua evoluzione, da quello che veniva cucinato dai nostri antenati sino a oggi, ai grandi chef e alla creatività ed evoluzione della cucina.

Il locale, pur essendo in Thailandia, non si fa mancare niente: si possono gustare piatti come car-



ciofi freschi e bottarga, burrata, culatello e fichi freschi oppure spaghetti ai ricci di mare di Sardegna. Questo è solo un piccolo esempio, di come ho voluto ricreare l'autenticità della cucina italiana.

Il menu è composto solo da ingredienti che passano costantemente sotto il controllo qualità e che risaltano le loro caratteristiche di ottimo livello cercando di dare al cliente sempre la continuità e l'impeccabilità. La ricerca degli ingredienti è importantissima, non si smette mai di cercare il meglio o il diverso, tenendosi costantemente ag-

giornati sull'evoluzione delle materie e dei metodi di cucina, per poi sorprendere sempre il cliente e allo stesso tempo anche educarlo al nuovo.

La filosofia della cucina è l'ingrediente, che deve essere ottimo, poi viene l'elaborazione che deve essere semplice, in modo da non stravolgerlo, e subito dopo vengono la cottura e la presentazione, che mi piace che sia ben curata.

Il personale è altamente qualificato, la maggior parte arriva da esperienze in hotel 5 stelle, sia in sala che in cucina. La carta dei vini offre oltre 110 etichette da tutto il mondo ma al 60 per cento dall'Italia, con tutti i grandi nomi dei grandi vini italiani che non devono mancare. Un altro particolare è la scelta del caffè espresso alla carta, infatti qui all'Acqua diamo la scelta di tre marchi diversi, tra cui Illy, Lavazza e Vittoria; una cosa insolita che non si vede spesso, ma l'idea di dare al cliente la scelta della miscela preferita mi sembrava molto importante, vista l'importanza del caffè per gli italiani.

Arredamento in *black & white* e cucina a vista

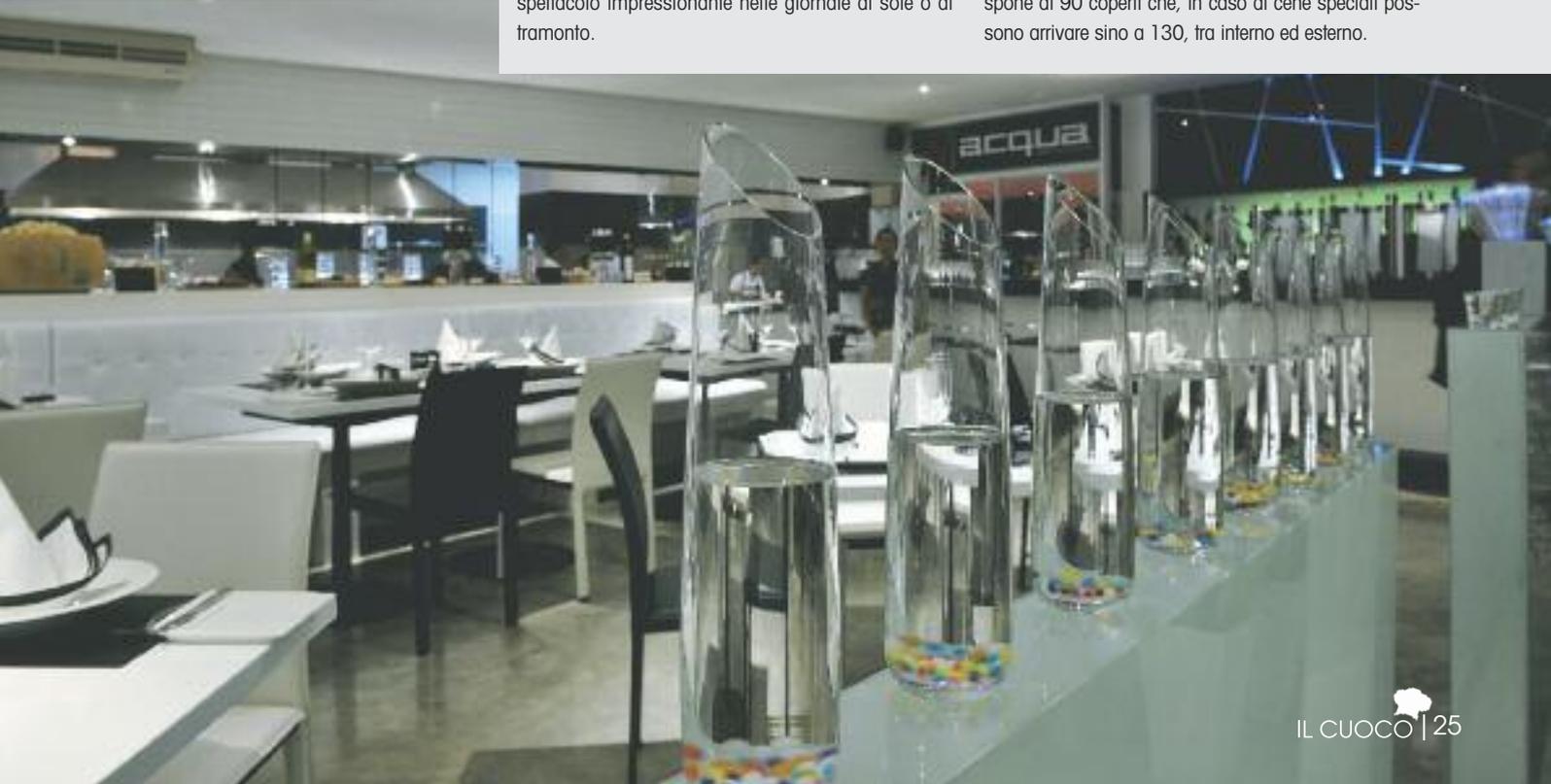
"Acqua Restaurant" è stato inaugurato a Kalim Bay, sull'isola di Phuket, il 7 febbraio 2009. A idearlo dalla struttura portante al design interno, è stato lo chef patron Alessandro Frau, che ha creato un'atmosfera minimalista, pulita, lucente e di classe.

Il bianco è il colore predominante, spezzato ogni tanto dal nero e, quando cala la notte, da luci soffuse che donano al bianco altri colori e sfumature, come la cella dei vini che si sfuma di rosso e il bar che cambia colore continuamente.

La parte frontale è rigorosamente in vetro, come uno schermo da cinema che si proietta su una cornice di palme da cocco, con al centro il blu del mare: uno spettacolo impressionante nelle giornate di sole o al tramonto.

La cucina è a vista e il design è super moderno, composto da grigio e nero pietra, con i banchi di lavoro in granito nero, dove regna un'isola centrale su cui sono organizzati un alternarsi di fuochi a gas e ad induzione. Sopra la cucina vi è una cornice di legno a strati, che ricrea l'atmosfera della casa al mare, che poi si riprende in altre parti dell'arredo del ristorante. Le sale sono due, una con vista sulle cucine, l'altra più riservata.

La parte esterna si presenta con una terrazza, dove è situata anche la pizzeria, con forno a legna rigorosamente italiano, mentre di fronte alla terrazza c'è una lounge aperta con un secondo bar, per gli aperitivi prima di cena oppure per i cocktail del dopocena. "Acqua" dispone di 90 coperti che, in caso di cene speciali possono arrivare sino a 130, tra interno ed esterno.



CARPACCIO DI TONNO
e pesce spada con capperi,
pomodorini e bottarga,
in salsa di extravergine fruttato
e limone

Ingredienti per 1 persona

100 g di filetto di tonno fresco
100 g di filetto di pesce spada
fresco
20 g di bottarga di muggine
di Cabras
10 g di capperi di Pantelleria
sotto aceto
20 ml di olio extravergine d'oliva
fruttato
1 limone
foglioline di insalatina giovane q.b.
30 g di pomodorini ciliegia
sale e pepe nero q.b.

- Tagliare il filetto di tonno a listarelle squadrate, 2 di tonno e 2 di pesce spada, unirle tipo scacchiera, mantenendo la forma squadrata con la pellicola; mettere in congelatore sino a quando il pesce diventa duro ma non molto, in modo da poter essere affettato all'affettatrice.
- Per il condimento, spellare i pomodorini e

mettere tutto in una piccola insalatiera con i capperi e un po' del loro aceto, l'olio, un poco di succo di limone, il sale e il pepe.

- Mescolare il tutto schiacciando leggermente i pomodorini in modo che il loro liquido si unisca all'olio, limone e succo dei capperi e formi una salsina omogenea.
- *Presentazione:* affettare il carpaccio e stenderlo nei piatti, condirlo con un pizzico di sale e il composto di pomodorini, capperi e la salsina preparata. Finire con lamelle di bottarga, foglioline di insalata giovane e a piacere, frutti di capperi.



**SCALOPPA DI FEGATO
D' OCA** con chiodini all'agretto,
peperoncino ripieno, riduzione di
Moscato e confettura di cipolle

Ingredienti per 1 persona

Per la scaloppa:

100 g di fegato d'oca
50 g di funghi chiodini freschi
1 peperoncino ripieno di tonno
sale e pepe nero q.b.

Per la confettura di cipolle:

300 g di cipolle bianche
100 g di zucchero semolato
2 foglie di alloro fresco

Per la riduzione:

200 ml di vino Moscato
50 g di zucchero semolato
5 g di rosmarino

- *Per la confettura:* riunire le cipolle tagliate a julienne in una padella, possibilmente di rame, con 100 g di zucchero e le foglie di alloro; lasciare cuocere a fuoco lento con il coperchio, sino a quando le cipolle e lo zucchero formeranno un liquido che permetterà di ammorbidire le cipolle e poi sino a quando il liquido si riaddenserà e formerà la confettura.

- *Per la riduzione:* riunire il Moscato in un pentolino con 50 g di zucchero e fare sobbollire sino a quando sarà ridotto al punto giusto.

- *Per la scaloppa:* condire il fegato d'oca con sale e pepe e poi scottarlo in una padella antiaderente. Mentre il fegato cuoce, saltare i chiodini con rosmarino, sale e pepe.

- *Presentazione:* comporre il piatto disponendo la scaloppa al centro e sopra la confettura di cipolle; guarnire con un peperoncino ripieno e aggiungere i chiodini, aghi di rosmarino e la riduzione di Moscato.



INSALATINA DI ASTICE ALLA CATALANA, con pomodorini e cipolle rosse marinate con salsa Catalana

Ingredienti per 1 persona

1 astice vivo
50 g di pomodorini Camone
50 g di pomodori San Marzano maturi
1 limone
50 ml di olio extravergine d'oliva
50 g di cipolle rosse
10 ml di aceto di vino bianco
5 ml di aceto balsamico ridotto
sale e pepe nero q.b.

- Bollire l'astice in una pentola con acqua, cipolle, carote, sedano e sale, stando attenti a non cuocerlo troppo.
- Preparare la salsa Catalana, frullando i pomodori San Marzano, 20 g di cipolla, il succo del limone, l'aceto di vino bianco, sale e pepe.
- Pulire la polpa dell'astice e marinarla nella salsa Catalana per circa 2 ore.
- Il resto delle cipolle tagliarle a julienne e marinarle in sale e aceto di vino bianco per circa 30 minuti.
- *Presentazione:* comporre il piatto usando i pomodorini camone, la cipolla marinata e condita, la riduzione di balsamico e delle foglioline di insalatina giovane.



FREGOLA SARDA con vongole e aragosta in salsa di pomodorini

Ingredienti per 1 persona

100 g di fregola sarda
4 cozze fresche del Mediterraneo
7 vongole fresche di Arborea
50 g pomodorini di Pachino
500 ml di bisque di astice o aragosta
50 ml di vino bianco, tipo Vermentino
olio extravergine d'oliva q.b.
10 g di cipolla bianca
sale e pepe nero q.b.

- Scottare in un pentolino la fregola con la cipolla tritata e bagnarla con il vino; aggiungere le cozze, le vongole e i pomodorini precedentemente spellati e bagnare con la bisque di astice, aggiustando i sapori con sale e pepe sino a quando la fregola sarà cotta. Dopo la cottura, mantecare con prezzemolo tritato e olio extravergine d'oliva.



**COSTINE DI AGNELLO
ALLA GRIGLIA** in crosta
di pecorino, patate saltate e
scalogni brasati in salsa d'agnello

Ingredienti per 1 persona

- 260 g di carrè d'agnello
- 50 g di scalogni
- 80 g di patate
- 20 g di Pecorino sardo Fiore Dop affumicato
- 20 g di pangrattato
- 1/2 di spicchio d'aglio
- olio extravergine d'oliva q.b.
- 5 rosmarino
- 5 prezzemolo
- sale pepe nero q.b.

- Pulire il carrè d'agnello dal grasso e marinare le costine con olio, sale e pepe.
- Nel frattempo, pulire gli scalogni e farli cuocere insieme agli scarti dell'agnello e spezie, bagnando il tutto con del brodo e fare bollire sino a quando si ottiene una salsa ridotta di agnello.
- Tagliare le patate a rettangoli, farle bollire per 8 minuti e poi finirle in padella con una puntina di cucchiaino di aglio frullato, sino a quando sono dorate.
- Grigliare le costine e nel frattempo preparare il composto di pangrattato, Pecorino, aglio e prezzemolo.
- Quando le costine sono pronte, coprirne una parte con il composto di pangrattato e Pecorino, dell'olio e gratinarlo con un cannellino da cucina.
- *Presentazione:* disporre le costine sulle patate e finire con la salsa d'agnello e gli scalogni.



**ASTICE GRIGLIATO
ALLA ROSSINI**, con fegato
d'oca, crostone di pane
e bisque di astice al tartufo

Ingredienti per 1 persona

- 1 astice vivo
- 50 g di fegato d'oca
- 30 g di pane, tipo ciabatta
- 100 g di bisque di astice
- 3 g di pasta di tartufi
- 20 g di rosmarino
- olio extravergine d'oliva q.b.
- sale e pepe nero q.b.

- Sbollentare leggermente l'astice, in modo da estrarre facilmente il carapace; condire la polpa della coda e delle chele con olio, sale e pepe e cuocere in una padella antiaderente.

Fare una bisque di astice con gli scarti del carapace e la testa, facendo bollire il tutto con delle verdure e aromi, sino a quando si ottiene una salsa ridotta.

Nel frattempo, tagliare la ciabatta come se si dovessero fare dei crostini, che verranno grigliati leggermente con olio e sale.

Condire e scottare il fegato d'oca in un'altra padella antiaderente.

Presentazione: aggiungere alla salsa un cucchiaino di pasta di tartufo e adagiarla sul fondo del piatto; unire i crostini di pane e coprirli a loro volta con la salsa al tartufo; sovrapporre la polpa di astice e, infine, il fegato d'oca. Decorare con un rametto di rosmarino.



Acqua Restaurant
324/15 Prabaramee Road,
Kalim Bay, Patong Phuket,
Thailand
www.acquarestaurantphuket.com





Il prodotti del mare e della terra d'Irpinia s'incontrano in quattro piatti che rinnovano con gusto la tradizione gastronomica del Natale

Il Menu del 24 dicembre

SFORMATINO DI CALAMARI,
carciofi e patate
con vellutata di gamberetti rossi

PENNONI AL BACCALÀ E MELANZANE
con crema di cavolfiore al pecorino dolce
e coulis di peperone all'aceto

SCALOPPA AROMATICA DI PESCE STELLA
insalatina di rinforzo tiepida e salsa
al Greco di Tufo e zafferano

**TRONCHETTO DI CASTAGNE IRPINE
CON CUORE DI RICOTTA E PERA**
profumato al mandarino e ristretto
di Passito di Fiano di Avellino



For English text see page 79

Il menu della Vigilia di *Ugo D'Alessandro*

di Pietro R. Montone

La tradizione del Natale è rivista e interpretata dal valente chef Ugo D'Alessandro. Un professionista eclettico che ama profondamente il suo lavoro. Diplomatosi nel 1993 presso l'Istituto alberghiero "L. De' Medici" di Ottaviano (NA), in pochi anni, grazie a un'attenta formazione, è riuscito a imporsi oltre i confini dell'Irpinia con la sua cucina particolare, che interpreta il giusto mix tra tradizione e innovazione.

Contitolare del ristorante Pozzillo a Serino (AV), è iscritto alla Fic dal 1991, è vice presidente dell'Associazione Cuochi Avellinesi ed è docente all'Istituto alberghiero "Manlio Rossi-Doria" di Avellino.

D'Alessandro propone in queste pagine un menu che è un incontro tra mare e monti, che rispetta la tradizione della Vigilia di Natale pur essendo presentato in una chiave profondamente moderna. Essendo anche sommelier, non trascura l'aspetto dell'abbinamento con i vini, che propone come giusto accompagnamento ad ogni piatto.



SFORMATINO DI CALAMARI,
carciofi e patate
con vellutata
di gamberetti rossi

SFORMATINO DI CALAMARI, carciofi e patate con vellutata di gamberetti rossi

(La foto è a pag. 25)

Ingredienti per 4 persone

Per lo sformatino:

200 g di calamari già puliti

2 tuorli

3 carciofi freschi

2 patate grandi

prezzemolo tritato q.b.

1 ciuffo di aneto

succo di limone

burro e pangrattato q.b.,

per gli stampini

sale e pepe q.b.

50 g di pomodorini

Per la vellutata:

120 g di gamberetti rossi

1 cipollotto

1 noce di burro

100 ml di Cognac

1 cuore di sedano

1 spicchio d'aglio

50 ml di vino bianco secco

100 ml di olio extravergine d'oliva

farina e pangrattato q.b.

sale e pepe q.b.

• *Per lo sformatino:* pulire i carciofi e ricavarne solo i cuori; cuocerli in abbondante acqua bollente e limone e poi tagliarli a cubetti. Parare le patate, tagliarle a concasse e brasarle su fuoco moderato

• Tagliare i calamari a cubetti e rosolarli in un soffritto di olio e aglio tritato, sfumare con il vino bianco secco e farlo evaporare. Aggiungere qualche pomodorino, i carciofi e cuocere per pochi minuti. Unire infine le patate e versare il tutto in una bastardella e fare raffreddare. Profumare con prezzemolo e aneto, aggiungere i tuorli, regolare di sale e pepe e amalgamare per bene il tutto.

• Riempire con il composto 4 stampini individuali, già imburattati ed infarinati e cuocere nel forno per già caldo a 170°C per 15 minuti. Tenere in caldo.

• *Per la vellutata:* sgusciare i gamberetti e tagliarli in piccoli pezzi. Rosolarli in un fondo di burro e cipollotto, regolare con sale e pepe, fiammeggiare con il Cognac, lasciarlo evaporare e tenere da parte. Con il carapace dei gamberetti preparare un fumetto, facendo prima rosolare l'aglio e il sedano e poi i gusci dei gamberetti. Aggiungere acqua, regolare di sale. Cuocere per 15-20 minuti e legare con il roux fino a ottenere la consistenza desiderata. Filtrare allo chinois e unire ai gamberetti. Continuare la cottura schiumando di tanto in tanto. Tenere a bagnomaria.

• *Presentazione:* versare la vellutata nei piatti fondi caldi e disporre al centro lo sformatino. Decorarlo con una coda di gambero, patate chips e aneto. Servire subito.

• *Vino consigliato:* Fiano di Avellino Docg, D'Antiche Terre

PENNONI AL BACCALÀ E MELANZANE

con crema di cavolfiore al pecorino dolce e coulis di peperone all'aceto

Ingredienti per 6/8 persone

18 pennoni

300 g di baccalà dissalato

1 melanzana grande

2 tuorli

50 g di peperone tondo all'aceto

olio d'oliva q.b., per friggere

50 g di burro

erba cipollina e basilico q.b.

sale e pepe q.b.

Per la crema:

250 g di cavolfiore

100 g di pecorino dolce grattugiato

2 spicchi d'aglio

50 ml di olio extravergine d'oliva

Per il coulis:

olio extravergine d'oliva q.b.

1 spicchio d'aglio

100 g di peperone tondo all'aceto

1 ciuffo di basilico

sale e pepe q.b.

• *Per i pennoni ripieni:* cuocere i pennoni in abbondante acqua salata e scolarli al dente. Cuocere il baccalà in acqua bollente, privarlo della lisca e trinciare. Tagliare a dadini la melanzana, friggerla e unirli al baccalà, aggiungere i tuorli, 1 pezzo di peperone tritato, un battuto di erba cipollina e basilico, regolare di sale e pepe e amalgamare bene il tutto. Riempire i pennoni con il composto di baccalà e adagiarli in una pirofila imburata; irrorare ancora con burro fuso e cuocere in forno già caldo a 160°C per 12-15 minuti.

• *Per la crema:* bollire il cavolfiore, scolarlo e saltarlo in un soffritto con olio e aglio tritati. Se necessario, aggiungere un po' di acqua di cottura. Aggiungere il pecorino. Togliere dal fuoco e passare al mixer fino a ottenere una crema densa. Tenere in caldo a bagnomaria.

• *Per il coulis:* rosolare nell'olio uno spicchio d'aglio, aggiungere i peperoni tagliati e una manciata di basilico. Cuocere per 6-8 minuti e aggiungere un mestolo d'acqua. Regolare di sale e pepe e passare il tutto al mixer. Tenere in caldo.

• *Presentazione:* disporre al centro di un piatto la crema di cavolfiore e adagiarvi sopra i pennoni. Nappare con il coulis di peperoni e completare decorando con erba cipollina. Servire subito.

• *Vino consigliato:* Falanghina del Sannio Doc



Diploma di merito

La Dirigenza della Federazione Italiana Cuochi e La Redazione invieranno il DIPLOMA DI MERITO a tutti i Colleghi che avranno pubblicato sulla rivista IL CUOCO una proposta d'autore



**TRONCHETTO
DI CASTAGNE IRPINE**
con cuore di ricotta e pera
profumato al mandarino
e ristretto di Passito
di Fiano di Avellino

- *Per il cuore:* montare la ricotta con lo zucchero, aggiungere i cubetti di pera e la scorza di mandarino. Con un sac à poche disporre la farcia alla base della sfoglia e arrotolare, dando una forma cilindrica e far rapprendere in frigorifero per una notte.
- *Per il ristretto:* unire al Passito lo zucchero e lasciar ridurre su fuoco lento fino a 1/4. Aggiungere la panna diluita. Portare a ebollizione, togliere dal fuoco e filtrare il tutto. Lasciare raffreddare.
- *Presentazione:* tagliare il troncetto a fette e impiattare guarnendo con la salsa. Decorare con foglie di erba citronella.

**SCALOPPA AROMATICA
DI PESCE STELLA,**
insalatina di rinforzo tiepida con
salsa al Greco di Tufo e zafferano

Ingredienti per 4 persone

- 600 g di pesce stella
- 250 ml di vino bianco secco,
tipo Greco di Tufo
- 1 rametto di menta fresca
- 50 g di erba cipollina
- 20 g di burro

Per l'insalatata:

- 80 g di broccoli baresi
- 80 g di cavolfiori
- 100 g di fagiolini
- 1 peperone all'aceto
- 100 di patate novelle
- 80 g di burro
- 1 rametto di menta fresca
- sale e pepe q.b.

Ingredienti per 6/8 persone

Per il troncetto:

- 500 g di castagne irpine pelate
- 130 g di zucchero a velo
- 100 g di burro
- 1 tazzina di Strega
- 150 g di cacao amaro
in polvere

Per il cuore di ricotta:

- 500 g di ricotta
- 100 g di pere sciroppate
a cubetti
- 200 g di zucchero
semolato
- la scorza grattugiata
di 2 mandarini

Per il ristretto:

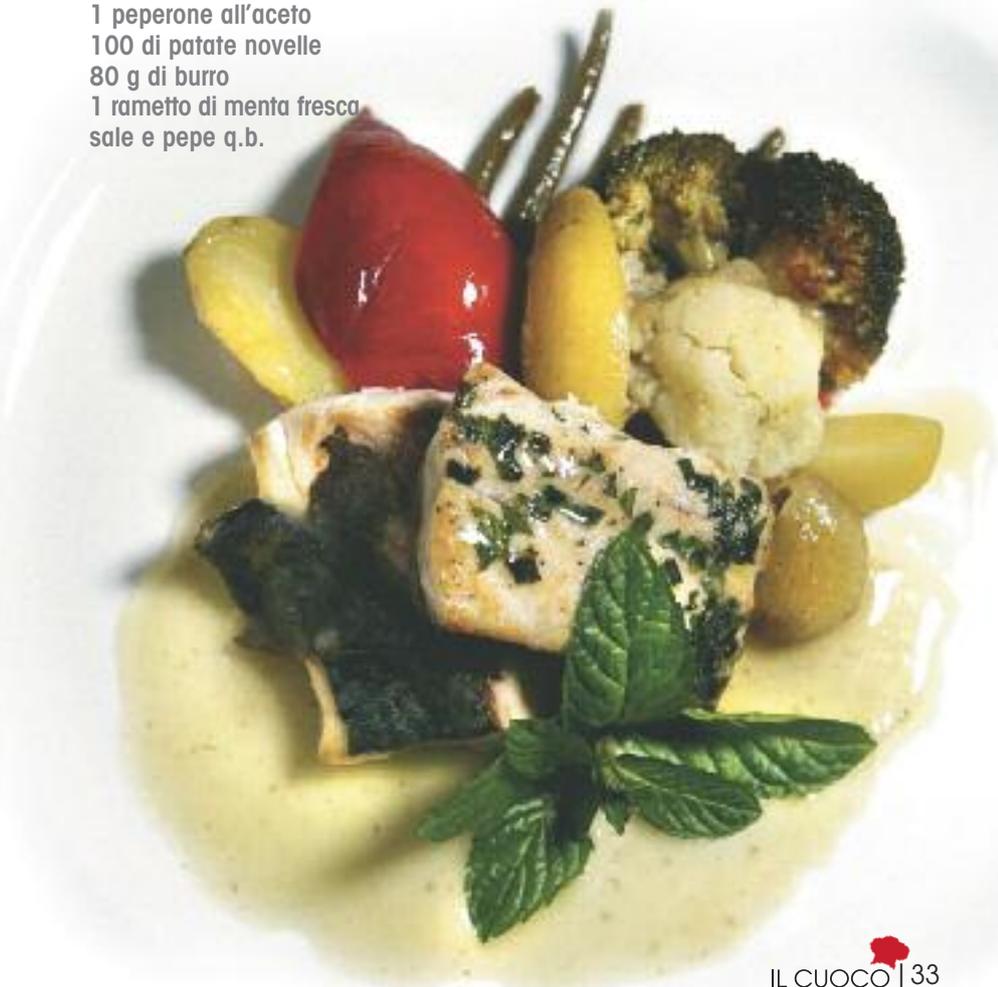
- 500 ml di Passito
di Fiano di Avellino
- 50 g di zucchero semolato
- 200 g di panna da cucina

- *Per il troncetto:* cuocere le castagne in abbondante acqua, scolarle e passarle al setaccio. Montare il burro con lo zucchero e gradualmente incorporare la purea di castagne e i restanti ingredienti. Lavorare fino a ottenere un composto omogeneo e far riposare. Con l'aiuto di un mattarello, stendere il composto tra due fogli di carta fata e ottenere una sfoglia spessa circa 1 cm.

Per la salsa:

- 1 scalogno
- 1 spicchio d'aglio
- 250 ml di vino bianco secco,
tipo Greco di Tufo
- 50 ml di olio extravergine d'oliva
- 2 g di zafferano

- Pulire e sfilettare il pesce stella e ricavarne delle piccole scaloppe dalle forme regolari. Preparare un battuto con menta ed erba cipollina con il quale aromatizzare per bene le scaloppe. Dorarle in una padella antiaderente con un filo d'olio e disporle in una capace pirofila imburrata. Irrorare con il vino e terminare la cottura in forno caldo a 180°C per 10 minuti. Tenere in caldo.
- *Per l'insalatata:* cuocere al vapore tutte le verdure e passarle nel burro fuso. Aromatizzare con foglie di menta e regolare di sale e pepe. Tenere in caldo a bagnomaria.
- *Per la salsa:* soffriggere nell'olio l'aglio e scalogno. Unire le parature di pesce e dorare. Aggiungere il vino e far ridurre di 2/3. Versare due mestoli d'acqua e lo zafferano. Cuocere per 15 minuti. Legare con roux e filtrare allo chinois.
- *Presentazione:* disporre l'insalatata, un poco decentrata, nei piatti; adagiarvi le scaloppe e nappare con la salsa. Decorare con foglie di menta fresca.
- *Vino consigliato:* Asprinio d'Aversa Doc



Una Natività intima e suggestiva è realizzata dal maestro Berto Tomasi intagliando una zucca. Questo ortaggio di stagione è tra le materie prime preferite dagli chef artisti, che ne lavorano facilmente la buccia e la polpa per ricavare le loro piécce

E vieni in una grotta...

di Stefano Pepe



Le zucche, dalla polpa soda e arancione, sono di stagione e il maestro Berto Tomasi ne ha scelta una per raffigurare la Natività in occasione della più importante ricorrenza religiosa dell'anno. Il bambino Gesù è nella grotta con Giuseppe e Maria, mentre due angeli musicanti ne annunciano la venuta al mondo. Tutto è finemente intagliato e armoniosamente decorato con motivi floreali. Tomasi dedica questa piécce ai colleghi e a tutti i bambini, suoi nipoti e quelli del lontano orfanotrofio "Moro Goro" in Tanzania, cui devolve parte dei ricavi dei suoi libri e corsi.

Quella dell'intaglio è una tecnica e un'arte che viene da lontano e se non è più prerogativa degli orientali è merito di cuochi come Tomasi che, con altri amici e colleghi, da alcuni decenni ha fatto conoscere e ha portato in auge anche Italia questa arte dell'effimero e del bello da vedere.

Berto Tomasi

Socio Fic, è conosciuto a livello internazionale per la sua abilità nell'intaglio di vegetali e formaggi e nella manipolazione artistica. È stato riconosciuto da una moltitudine di giurie internazionali come lo "chef-artista" più medagliato al mondo. Fa parte del Team Intagliatori dell'Unione Cuochi Veneto, dove ricopre il ruolo di Team Chef. Per informazioni: tel. 0444.522318





For English text see page 80



L'uso delle spezie in cucina trova la sua ragion d'essere non solo nell'appetibilità, ma anche nell'azione battericida che queste svolgono. Non è un caso, dunque, che il peperoncino e altre spezie piccanti siano regine nelle cucine dei Paesi dove il clima è caldo e i cibi sono più soggetti a un rapido deterioramento

Il gusto *piccante* della salute

di Michele D'Agostino
maestro di cucina ed executive chef, coordinatore didattico e gastronomico Ateneo della Cucina Italiana della Fic

Perché in molte cucine del mondo vengono usate le spezie? Perché in alcuni Paesi lo sono più che in altri? E più in generale, perché piacciono le spezie? A queste domande ha cercato di rispondere Paul Sherman, professore di neurobiologia e comportamento della Cornell University.

La risposta più ovvia è che **le spezie migliorano il gusto, il colore e l'appetibilità dei cibi**. Questa spiegazione tuttavia non chiarisce perché piatti che contengono composti chimici dal sapore pungente sono appetibili e perché alcune molecole contenute nelle spezie sono preferite al gusto rispetto ad altre.

La ragione, sostiene Sherman, risiede nell'azione protettiva che queste sostanze chimiche hanno nei confronti dei batteri e funghi che degradano il cibo e quindi **l'utilizzo delle spezie in cucina è un esempio di adattamento evolutivo dell'uomo per combattere le intossicazioni da cibo avariato**.

Paul Sherman e la studentessa Jennifer Billing hanno esaminato **quasi 5mila ricette a base di carne estratte da 93 ricettari originali di 36 Paesi del mondo, studiando la correlazione tra l'uso di 43 spezie nelle ricette e la temperatura media nei Paesi esaminati**. I ricercatori non hanno distinto tra aromi e spezie e hanno considerato spezie anche aglio e cipolla.

Il risultato è stato che i Paesi con un clima più caldo usano più frequentemente le spezie dei Paesi con un clima più freddo. **Nei Paesi caldi praticamente ogni ricetta a base di carne utilizza una o più spezie, mentre nei**

Paesi freddi molte ricette sono preparate senza spezie. Si passa così dalle 9,3 spezie per ricetta della cucina Indiana, alle 4,6 spezie della cucina Tailandese, fino alle 0,3 della cucina Polacca.

L'EVOLUZIONE "DARWINIANA" DEL GUSTO

Sulla base della considerazione che le ricette tradizionali risalgono a tempi precedenti alla disponibilità di metodi di refrigerazione della carne, **Sherman ipotizza che il motivo profondo dell'introduzione delle spezie nei cibi in regioni a clima caldo è stato quello, inconsapevole, di inibire la proliferazione di funghi e batteri nel cibo**.

"L'uomo trasmette tratti benefici sia geneticamente sia culturalmente e questi includono i recettori nella nostra bocca e il nostro gusto per determinati sapori. Le persone che apprezzavano il cibo contenente spezie antibatteriche avevano una vita più sana, vivevano di più e generavano più figli, i quali a loro volta imparavano le ricette di famiglia contenenti le spezie benefiche". In questo modo si è creato un vantaggio evolutivo di alcuni gruppi, che facevano uso di spezie, rispetto a coloro che non ne facevano uso.

La spiegazione alternativa spesso adottata per giustificare l'uso delle spezie nei secoli passati, è che serviva a coprire il cattivo odore del cibo in decomposizione. In realtà, questa spiegazione non può essere accettata, perché il cibo in decomposizione può essere estremamente tossico o addirittura mortale.



QUANDO AGGIUNGERE SPEZIE E AROMI

Lo studio suggerisce anche una ragione del perché alcune spezie o aromi, come il prezzemolo o il coriandolo, si aggiungono solo alla fine della preparazione e altre si aggiungono anche dall'inizio, come l'aglio o il rosmarino: **alcune sostanze antimicrobiche vengono distrutte dal calore e quindi se aggiunte all'inizio della ricetta perderebbero il loro valore protettivo.**

Per mettere alla prova questa ipotesi Sherman ha effettuato un secondo studio, esaminando 2.129 ricette vegetali (senza carne o pesce) da 107 ricettari di 36 Paesi per verificare se le ricette senza carne usassero significativamente meno spezie. **L'analisi mostra come l'aumento dell'uso delle spezie con la**

temperatura media dei Paesi è molto più limitato nelle ricette a base di verdure che non in quelle di carne.

Il motivo, secondo Sherman, è che le cellule vegetali resistono naturalmente di più delle cellule animali all'attacco di funghi e batteri sia a causa delle pareti cellulari più resistenti, sia alla presenza di particolari sostanze chimiche che per un'acidità più elevata. Questi meccanismi continuano a funzionare per un certo periodo anche dopo la morte della pianta.

Anche le ricette evolvono: a lungo andare i batteri divenivano resistenti a una determinata spezia, contaminando un piatto precedentemente ritenuto "sano", intossicando delle persone che avrebbero, da lì in poi, evitato di provare ancora la ricetta incriminata. Aggiungere una nuova spezia a del cibo che

ha causato un'infezione può cambiarne il sapore, in modo tale da renderlo di nuovo appetitoso, e allo stesso tempo la nuova spezia può eliminare i microrganismi resistenti rendendo di nuovo "sano" il piatto. **I ricettari tradizionali, dice Sherman, rappresentano la testimonianza scritta della corsa coevolutiva dei microrganismi patogeni e della risposta culinaria dell'uomo.**

Se il famoso biologo Theodosius Dobzhansky disse che "Niente ha senso in biologia se non alla luce dell'evoluzione", Charles Darwin stesso - formulatore della teoria dell'evoluzione delle specie animali e vegetali e di cui quest'anno si festeggia il bicentenario della nascita nel 2009 - sarebbe stato sorpreso di apprendere che ragionamenti di tipo evolucionistico si possono applicare con successo anche alla gastronomia.

Alcune spezie vedono esaltato il loro aroma se **soffritte in poco olio** prima di essere aggiunte al piatto che devono aromatizzare: questo trattamento è particolarmente indicato per il coriandolo, il cumino, il cardamomo e lo zenzero. Macis e cannella, difficili da macinare, possono essere aggiunti interi per aromatizzare cibi o salse liquide, dalle quali andranno tolti prima del consumo; allo stesso modo potrete utilizzare

un baccello di vaniglia per profumare creme, bevande e altri dessert. La **cucina orientale** utilizza spesso dei mix di spezie, la cui composizione varia. La più celebre è il curry, base della cucina indiana. Se volete cimentarvi a prepararlo, potete mescolare 4 parti di coriandolo, 1 parte di cumino, 1 di peperoncino ben tritato, il tutto leggermente arrostito con l'aggiunta di 1 parte di pepe nero macinato.

Quel "pizzico" che fa la differenza

SPEZIE	USI DI CUCINA	VIRTÙ
Anice	Ottimo per aromatizzare pani e dolci. Usato per preparare infusi digestivi e antigonfiore.	Carminativo, antispasmodico, stimolante generale e digestivo.
Coriandolo	Le foglie fresche sono usate per insaporire minestre, stufati, fritti, verdure, insalate, pesce, pollame, yogurt, condimenti e salse al pomodoro. I semi per piatti a base di carne o di pollame, verdure, chutney (tipiche preparazioni indiane). È uno dei componenti essenziali del curry.	Carminativo, stimolante generale.
Cannella	Molto usata nella preparazioni di dolci, con frutta cotta ma anche con alcune carni tipo l'agnello.	Ottimo digestivo, stimolante della funzione respiratoria e circolatoria. Stimola il sistema immunitario
Curcuma	Insaporisce piatti a base di patate, riso e uova. Usata per piatti esotici.	Tonicificante del fegato, depura il sangue.
Cumino	Per carne tipo l'agnello, con verdure, pane e dolci.	Digestivo.
Chiodi di garofano	Su frutta cotta, carni, minestre. Da usare con moderazione perché molto aromatico.	Potente afrodisiaco naturale, è efficace per combattere la fatica mentale, come pure la perdita di memoria. Antisettico, digestivo e tonificante.
Ginepro	Per stufati, minestre e selvaggina. Da usare con moderazione perché molto aromatico. Si usano le bacche schiacciate che però vanno poi eliminate e non mangiate.	Tonico generale, antisettico e diuretico.
Noce moscata	Insaporisce salse (tipo besciamella), patate, zucca. Composti di ricotta e spinaci e ripieni in genere. Vin brûlé e dolci.	Antisettico, stimolante del sistema nervoso.
Peperoncino	Da usare soprattutto a fine cottura o crudo con carne, salse, paste e minestre.	Stimolante gastrico, digestivo, antif fermentativo. È ricco di vitamina C.
Zafferano	Per insaporire risotti, pasta, salse ma anche carni soprattutto bianche e pesce.	Ricco di vitamina A, B1 e B2. Combatte la dispepsia, è digestivo e sedativo.
Zenzero	Su carne, cacciagione, pesce e crostacei. Si usa per alcuni dolci secchi (tipo biscotti), salse (tipo curry).	Carminativo, stimolante, tonico generale e antisettico.



I "nuovi" cuochi della Nic

di Marco Valletta
segretario Nazionale Italiana Cuochi



Emanuela Isoardi, Gaetano Raguni e Carmelo Trentacosti; tra i junior, Francesco Leonardo Di Pinto, Giovanni Lo Russo e Luca Magon

SELEZIONI JUNIOR CHEF

FRANCESCO LEONARDO DI PINTO ha presentato per la cucina calda: *Le dardette di sgombero confit al sentore di olive nolche con filigrana di peperoni friggibili su passatina all'aglio maturata, foglioline di maggiorana e vele di pane d'Altamura; Medaglioni di coniglio con cuore di torcinelli e letto di bietolina di campo, piccolo sformatino di patate alla salvia, cestino di melanzana croccante con insalatina di cardoncelli dell'alta Murgia all'olio extravergine d'oliva affiorato, falda di pomodoro e salsa delicata alle castagne Melfesi.*

GIOVANNI LO RUSSO ha presentato per la cucina calda: *Alzatina di triglia al sentore del femminello del Gargano e cime di rapa su guazzetto di canocchie dell'Adriatico all'oro giallo macchiato al nero di seppia e profumato all'olio extravergine d'oliva affiorato; L'agnello farcito ai pomodori secchi e cardoncelli dell'alta Murgia in manto di mandorle di Torrito, filetto equino in crosta di olive nolche e salsa ai cannellini, lasagnetta di patate e cornetti, giardiniera croccante di ortaggi.*

LUCA MAGON ha presentato per la cucina fredda:

Rotolo di trota salmonata con farcia di cavedano, cuori di gambero d'acqua dolce, con caponatina di verdure, piccola piramide di patate e carciofi ed extravergine aromatizzato al timo regina e crème brûlée al lampone; Petto di faraona bardato allo speck con cuore di spinaci e pinoli su ristretto di Gewuerztraminer, piccolo canederlo e cappello di porcino dorato; trilogia di tartare, salmone, gamberi, branzino.

SELEZIONI SENIOR CHEF

EMANUELA ISOARDI ha presentato per la pasticceria calda: *Composizione di dessert in verticale, composizione cubo gelato, tortino sapori antichi; Praline: Italian style, Dreams, Gold.*

Per la pasticceria fredda: *Dessert coccole, caviale al tè fiori e frutta biscotto morbido al pistacchio di Bronte con mousse pompelmo rosso cremoso al cocco gelatina di ribes e foglia croccante pompelmo e cocco, tarte tatin di pesche noci salsa al tè; Dessert caramel side millefoglie con ananas flambé caramellato con profumo di timo limonato, quenelle semifreddo al passion fruit, panna cotta con gelatina di fragole e sambuco, crema catalana ciambella frita e salsa di sambuco.*

GAETANO RAGUNÌ ha presentato per la cucina fredda: *Terrina di lombo di coniglio speziato con cuore di carota, con farcia allo zafferano e farcia di pomodoro salsa al melograno e timo, coscia di coniglio marinata al pepe con misticanza all'aceto balsamico, gallettina al Parmigiano; Filetto di maialino in crosta di pistacchi e nocciole salsa di fondo di cottura alla salvia, patata allo zafferano e timo, giardinetto di verdure al vapore, scalogni al vino rosso.*
Per la cucina calda: *Costoletta d'agnello con farcia di olive taggiasche e panure alla maggiorana salsa d'agnello, terrina di agnello con cuore alla liquirizia salsa allo yogurt, kebab di agnello e lardo di Colonnata su patate arrosto, cannolini di cipolla di Tropea alla ricotta e basilico, cuscus vegetariano.*

CARMELO TRENTACOSTI ha presentato per la cucina calda: *Millefoglie di melanzana e gambero rosso di Sicilia con salsa ai pistacchi di Bronte, terrina di baccalà mantecata all'olio di mezzane con cuore di pomodoro confit, filetto di mupa del mediterraneo al finocchietto selvatico con patate e zucchine tortinite; Coscetta farcita con prugne e pomodoro, avvolte nel lardo di Colonnata e servita con purea di mela verde; carrè in crosta di senape e pistacchi di Bronte, millefoglie di zucca rossa in agrodolce.*



La Nazionale Italiana Cuochi (Nic) è nata nel 2004 come emanazione della Federazione Italiana Cuochi, che riunisce 20mila cuochi italiani. È strutturata in due distinte squadre: la Nazionale Senior e la Nazionale Junior, composta da giovani chef che potranno in seguito ambire a far parte del team Nic. Entrambe le squadre, nelle rispettive categorie, partecipano alle più importanti competizioni internazionali e manifestazioni culinarie riservate agli chef. Team manager e referente unico di tutta l'attività della Nic è lo chef Fabio Tacchella. In tre anni di attività il palmares si è arricchito di premi, medaglie e riconoscimenti in occasione delle più importanti manifestazioni culinarie degli ultimi anni. Grazie a questi la Nic sta contribuendo in modo determinante alla diffusione della cultura gastronomica italiana e del Made in Italy.





La presentazione dei piatti in un concorso gastronomico deve seguire delle regole ben precise, imposte dalla Wacs (World Association of Cooks Society), dalla dimensione del piatto all'uso esclusivamente di prodotti commestibili. Gli chef della Nazionale Italiana Cuochi condividono con i colleghi la loro lunga esperienza, offrendo informazioni utili e consigli pratici

L'importanza della *mise en place*

di Marco Valletta
segretario Nazionale Italiana Cuochi

Azione fondamentale nella presentazione di un piatto in un concorso gastronomico è l'esposizione della ricetta o di un cartellino, cavaliere, ben indicativo del piatto al quale si riferisce, con la scritta in più lingue di un titolo chiaro, correttamente definito dalla codifica della cucina, con l'inclusione della descrizione sintetica degli ingredienti e dei metodi di cottura impiegati. Si tratta di un'opportunità indispensabile per far capire a chiunque che cosa il piatto contiene.

Per quanto concerne la composizione del piatto in senso stretto, siccome è costituita da più alimenti e guarnizioni, tutti devono essere in armonia con il prodotto principale; devono essere legati insieme in modo da rappresentare al meglio i criteri qualitativi e organolettici, i criteri cromatici, le

indicazioni nutrizionali e dietetiche, il tutto ben espresso con una composizione precisa delle forme.

Tutte le componenti del piatto o l'intero programma sviluppato dal concorrente, nel suo insieme devono prevedere un confezionamento impeccabile. **La dimensione del piatto ad esempio deve risultare proporzionata alla quantità di cibo e al numero delle porzioni in esso contenuto.** In effetti, la porzione è fissata dalla quantità dell'alimento principale esposto nel singolo piatto con il relativo contorno e guarnizione. Nel contempo è obbligatorio tenere presente anche il rapporto che nasce tra più piatti, menu, facenti parte dello stesso programma.

Dobbiamo poi ricordare che è **una grave penalizzazione la presenza di "zoccoli" o di altri elementi di sostegno, costituiti da materiale non commestibile**, perché è espressamente indicato dalle regole Wacs che tutto ciò che dovrà comparire su un piatto, un vassoio o un tavolo deve essere di natura commestibile. In caso contrario, gravi sono le penalità attribuite al concorrente.

La presentazione degli elaborati gastronomici su piatti e su vassoi non deve prevedere la traccimazione sui bordi, anzi questi ultimi devono essere perfettamente puliti e privi anche di aloni untuosi e umidi, avendo così cura di dare un alto valore dell'igiene.

La precisione è indispensabile e deve essere rivelata immediatamente alla vista del giurato che la individua, piatto dopo piatto, sia dagli ortaggi torniti e tagliati, dallo spessore delle fette di carne o pesce, dalla disposizione delle salse, altrimenti viene applicata una riduzione del punteggio per la graduatoria.

La *mise en place* è il momento progettuale per la preparazione di un piatto da concorso; ciascuno è tenuto a pensare il proprio piatto-ricetta, partendo dallo scrivere le caratteristiche "nero su bianco", ossia escludendo da subito ogni improvvisazione.

COLTELLI E STRUMENTI INDISPENSABILI

È importante crearsi una dotazione minima, utile alla preparazione dei piatti da competizione. Una serie di utensili di alta precisione che permettono di eseguire tutte le fasi di produzione, da quelle preliminari per il taglio alla cottura, dalla porzionatura e alla gelatinatura.



Fermo restando che tutti i cuochi conoscono il corretto impiego dei materiali per la cottura, la cosa più importante è **avere a disposizione un set di coltelli polivalenti, soprattutto di alta qualità di cromatura per una tenuta dell'affilatura di precisione**. Occorre un ottimo coltello per gli ortaggi, in genere con lama cm 18, perfetto per tagli a crudo e a cotto, solitamente impiegato per alcune carni e pesci. Un buon coltello per sfilettare il pesce, perfetto anche per il taglio dei piccoli tranci di salumi; la lama flessibile consentirà un'ottima andatura del taglio, per poter modellare a piacimento, tranci, darne, filetti. Un coltello con taglio definito "all'orientale", è ideale per il taglio del pesce, in particolare per le preparazioni dette "sushi e sashimi" e per pesci crudi, riconoscibile per il taglio da un solo lato della lama. Il coltello seghettato per il pane, lo si può utilizzare anche per il taglio di alcuni ortaggi da frutto, come nel caso del pomodoro, preferibile la lama media, con almeno una lunghezza di cm 22. Il coltello con forma orientale "Santoku", è perfetto per gli ortaggi in genere, ma anche per piccoli tranci di carne e per alcune darne di pesce. La fetta sottile o spessa, prodotta con la lama ad alveoli di piccole cavità permette il distacco dell'alimento dopo il taglio (è da preferire la lama di cm 18).

Gli spelucchini non devono mai mancare per la pulizia preliminare degli ortaggi, per pelare, per incidere, per scavare, ma soprattutto per la tornitura precisa e netta. Le lunghezze della lama per lo speluchino dritto, o quello a lama incurvata, possono cambiare, ma è da preferire sempre quelli ad alta affilatura.

Una buona dotazione prevede una serie adeguata di fruste, a filo flessibile o retto, per il mescolamento di precisione, indipendentemente dal contenitore in cui viene impiegata la frusta garantisce sempre una buona omogeneizzazione tra alimenti liquidi e solidi.

Una serie di attrezzature minute, conosciute con il nome di spatoline per gelatinare e forchettine per pralines in genere sono indispensabili. Queste ultime hanno solitamente un filo in metallo leggero che può essere modellato a piacimento, utili per pezzi diversi e dalle molteplici foggie, indispensabili per intingere qualsiasi cosa da gelatinare.

Per la precisione delle quantità e temperatura non devono mancare bilancine al grammo e i termometri da tasca, che mostrano un'esattezza $\pm 2\%$ o $\pm 2^\circ\text{C}$, misurando sia al cuore degli alimenti, sia per immersione o contatto dai -50 a $+150^\circ\text{C}$ con una scala da $0,1^\circ\text{C}$ /Lcd: 20 mm. Essi si presentano sempre con un'asta in inox dalle dimensioni mm. $30 \times 25 \times 150$.

Molto pratici ed efficaci sono i misuratori a contatto della superficie degli alimenti, con il laser che rileva la temperatura, in un tempo di misurazione: 1 secondo. Esso permette la visualizzazione della temperatura attuale e di quella più alta, da un minimo di -33°C a $+500^\circ\text{C}$, con l'opzione di essere reversibile in gradi C e F.

Poi potete organizzare una mise en place di precisione arricchendola con tutte quelle minuterie utili per la gestione delle diverse procedure: come le *sac-à-poche* per farce e spume; le spatole flessibili per spalmare in modo adeguato; i righelli di puntamento per gli spessori delle fette; gli stecchini e ventose per il fissaggio delle piccole piéce da gelatinare in immersione; i cucchiari dosatori per volumi liquidi e solidi; gli stampi poliedrici per le composizioni in forma; i pennelli per la doratura e la lucidatura; i mestoli di legno e forbici; i frullatori ad immersione; i guanti monouso per una attenzione igienica; le griglie e carte assorbenti utili per la colatura e l'asciugatura della gelatina.

Indispensabili per una corretta gelatinatura sono le vasche, i bagnomaria a temperatura controllata con termostato elettrico per la gelatina.



L'italiana preferita dallo chef.

VISSANI inaugura DE GUSTO la nuova sala degustazione di Surgital



Nella serata di **mercoledì 28 ottobre Surgital** ha aperto per la prima volta le porte della nuova sala degustazioni **De Gusto L'Ateneo della Pasta**, proiezione dello stabilimento sito in **Lavezzola**, sede centrale dell'azienda romagnola.

La nuova sala è stata collocata all'interno dell'azienda a testimonianza della volontà aziendale di rendere questo spazio il fulcro operativo della *Ricerca&Sviluppo*.

Surgital, azienda leader da trent'anni nel mercato della pasta fresca surgelata, è da sempre portavoce del *Made in Italy* in Europa e nel mondo, esportando al meglio l'alto valore di uno dei prodotti più importanti del nostro territorio: la pasta fresca.

Importante spazio aziendale dove far crescere e sviluppare la conoscenza, lo scambio e il lavoro, la nuova sala è attrezzata con le più moderne attrezzature di cucina. Studiata non solo per accogliere i clienti **Surgital**, ma anche e soprattutto per divenire luogo di incontro di cultura culinaria e di studio, la nuova sala prevede in maniera multifunzionale diverse situazioni di accoglienza, tra cui una vera e propria gradinata con banchi di scuola per i corsi pratici di cucina.

De Gusto diventerà per **Surgital** un'occasione unica per sperimentare nuovi prodotti e nuove ricette, ma anche teatro di incontro fra giovani chef in erba e importanti nomi nel panorama della ristorazione. In pratica una vera e propria Scuola dove il partecipante possa essere coinvolto in maniera interattiva.

Per aprire i lavori della nuova sala non si poteva che scegliere un personaggio di eccezione: lo chef Gianfranco Vissani. Alla presenza di cariche pubbliche e dello staff Surgital, Vissani ha proposto un menù di particolare pregio e ha intrattenuto gli ospiti con la sua innata simpatia.

Il menù della serata, rigorosamente a base di pasta, è iniziato con piccoli capolavori di finger food. Il massimo dell'estro lo chef umbro l'ha espresso con l'interpretazione di Divine Creazioni, linea di pasta fresca surgelata fiore all'occhiello dell'azienda.



Dal 7 all'11 marzo a Carrara Fiere si svolgeranno due attesissime competizioni culinarie. Una è riservata a cuochi e pasticceri professionisti, l'altra ai giovani soci Fic sotto i 25 anni



Internazionali d'Italia 2010 aperte le iscrizioni

In occasione della 30^a edizione della "Mostra Convegno Tirreno CT - Ospitalità Italia" a Marina di Carrara (MS), si svolgeranno sotto l'egida della Fic due importanti manifestazioni: **gli "Internazionali d'Italia 2010" e il primo "Big Cooking Chef Contest"**.

La prima, giunta alla decima edizione, è aperta a cuochi e professionisti operanti in Italia o all'estero e prevede: un concorso di cucina calda, un concorso di cucina e pasticceria fredda e un concorso di cucina e pasticceria artistica; tutti sono aperti a squadre e a concorrenti individuali.

L'ampio e consolidato successo degli "Internazionali d'Italia" è frutto di anni di impegnativo lavoro, teso a valorizzare, attraverso l'adozione di regole di partecipazione e di giudizio internazionalmente riconosciute, ogni singola forma di espressiva della variega-

ta arte culinaria. La manifestazione, unica nel suo genere in Italia, si conferma una vetrina di prestigio, in grado di mettere in campo contemporaneamente, alla pari di quanto avviene nelle analoghe manifestazioni estere, tutte le professionalità esprimibili sul campo.

La seconda manifestazione in programma, il "Big Cooking Chef Contest - Concorso nazionale di maestria giovanile" è rivolto ai giovani soci Fic sotto i 25 anni di età, che saranno organizzati in 24 squadre composte da due persone, un cuoco e un commis, che dovranno proporre le loro preparazioni con creatività ma nel rispetto della tradizione regionale italiana.

La valutazione delle preparazioni presentate dai concorrenti sarà redatta secondo i criteri e le regole internazionali della Wacs.

I regolamenti completi e le domande di partecipazione sono scaricabili dal sito: www.fic.it e www.internazionaliditalia.eu per informazioni: **TirrenoTrade**, tel. +39 0585 791770



Tirreno Trade

MOSTRA CONVEGNO Tirreno C.T.



SQUADRA NAZIONALE 2010
SQUADRA NAZIONALE MEDITERRANEA 2010
SQUADRA NAZIONALE CUCINA ARTISTICA 2010
CAMPIONE CAMPIONE CUCINA CAMPIONE





Luigi Gandola vince la selezione italiana e parte per la grande finale di Parigi

IL "TAITTINGER" 2009

È **Luigi Gandola (nella foto)** a rappresentare l'Italia nella finale internazionale del 43° Premio Culinario "Taittinger" 2009. Lo chef 26enne del ristorante Salice Blu di Bellagio (CO) ha vinto la selezione italiana, qualificandosi così per la finale che si svolge a Parigi il 24 novembre e che vede competere 12 chef, tutti di età compresa tra i 24 e i 39 anni, provenienti da Belgio, Francia, Italia, Giappone, Lussemburgo, Olanda e Svizzera.

La finale italiana si è svolta il 21 ottobre negli spazi messi a disposizione dall'Ipssar G. Brera e conclusasi con la premiazione al Grand Hotel Excelsior Gallia di Milano, in collaborazione con la Federazione Italiana Cuochi e alla presenza di Dominique Garreta, direttrice marketing e comunicazione della Maison Taittinger, azienda promotrice del-

l'importante Premio, che è giunto quest'anno alla sua 43ª edizione.

Luigi Gandola è stato scelto tra nove finalisti da una giuria di insigni professionisti che hanno assaggiato i due piatti preparati da ciascun candidato in cinque ore, secondo il regolamento. Una ricetta era libera sul tema imposto dal Comitato organizzatore, la "Faraona di fattoria", l'altra imposta dal Presidente della Giuria Nazionale.

Il giovane, già vincitore di ben 31 medaglie d'oro in concorsi nazionali e internazionali, ha conquistato la Giuria con la seguente ricetta libera: *Petto di faraona arrostito con funghi porcini e tartufo bianco in manto di speck e coscia confit con pomodori secchi, basilico e formaggio di malga accompagnato da salsa allo Champagne*. Eccellente è stata giudicata anche la preparazione della ricetta imposta, il *Filetto di gallinella con pane alle erbe e salsa alla mediterranea su passatina di patate*.

Al secondo posto, **Marco Moroni**, chef del Ristorante dell'Hotel Salastains di St. Moritz (CH), terzo **Roberto Monforti Ferrario**, chef del Ristorante Le Vacherie, Brusaporto (BG), quarti a pari merito gli chef **Stefano Marinucci**, **Fabio Groppi**, **Maurizio Toscanini**, **Bruno Piovaneli**, **Antonio Danise** e **Giampiero Vento**.

Alla serata di gala che ha concluso l'evento erano presenti, fra gli altri, Jean-Pierre Redont, segretario generale del Prix, Christian Millet, presidente della Società dei Cuochi di Francia e membro del Comitato organizzatore del Prix, Paolo e Pietro Pescarmona, in rappresentanza della famiglia che da oltre 50 anni importa in Italia il rinomato Champagne. Il presidente della Federazione Italiana Cuochi Paolo Caldana durante la serata ha ricordato con affetto la recente scomparsa del segretario generale Fic Gian Paolo Cangi, figura carismatica che, grazie alle sue grandi capacità, ha saputo dare un contributo fondamentale all'organizzazione e allo sviluppo di questo prestigioso concorso in Italia.





Grande soddisfazione per la squadra capitanata da Michele Nobile all'International Kremlin Culinary Cup ha conquistato sei medaglie e il trofeo di miglior team in gara



Il team Veneto Chef trionfa a Mosca

di Stefano Pepe
componente e segretario Team Veneto Chef

Due medaglie d'oro, due argenti e due bronzi e il trofeo della Kremlin Cooking Cup come miglior squadra in assoluto. È il risultato ottenuto a Mosca dal Team Veneto Chef, che dal 30 settembre al 3 ottobre ha rappresentato la Regione, l'Unione Cuochi del Veneto, l'Arte e la cultura gastronomica veneta in occasione della International Kremlin Culinary Cup di Mosca.

I ragazzi del Team hanno sbaragliato le altre squadre in gara alla manifestazione. Un Trofeo che inizialmente non era ambito, ma solo "sognato" e



che, dopo le due prove di gara concluse con due ore netti, è diventato realtà.



Il cuoco dell'anno

di Giovanni Guadagno
insegnante Itp Collegio Ballerini, Seregno (MB)

Aperte le iscrizioni al concorso nazionale di cucina calda per professionisti che si svolgerà dal 14 al 17 febbraio a Erba (CO) sul tema delle zuppe della tradizione regionale

L'Unione Cuochi della Regione Lombardia indice la sesta edizione del concorso nazionale di cucina calda individuale per l'assegnazione del titolo di "Cuoco dell'anno 2010". **La manifestazione è aperta ai cuochi professionisti operanti in Italia e all'estero iscritti alle rispettive associazioni di categoria. Età minima: anni diciotto.** Il tema del concorso è una "Zuppa della tradizione regionale italiana" (crema, vellutata, minestra con una base a scelta fra pesce, carne, pasta, riso o verdure) in abbinamento con un *finger food*.

Il concorso si svolgerà dal 14 al 17 febbraio 2010, in occasione della 13a edizione della fiera "Ristorexpo" presso il complesso fieristico di Erba (CO).

La domanda d'iscrizione, redatta sullo stampato ufficiale (disponibile sul si-

to www.fic.it), deve pervenire entro e non oltre il 31 gennaio all'Unione Cuochi Regione Lombardia. La quota di partecipazione è di Euro 45,00 e i concorrenti devono procurare in modo autonomo tutte le materie prime necessarie per la realizzazione del piatto in concorso; non è previsto alcun rimborso spese.

Il titolo "Cuoco dell'anno 2010" e il Trofeo Ristorexpo verranno assegnati al termine della manifestazione, mercoledì 17 febbraio alle ore 17.00, previa ulteriore analisi da parte della giuria, al concorrente che otterrà il maggior punteggio assoluto sui quattro giorni del concorso. I primi classificati di ogni giornata sono tenuti a partecipare alla premia-

zione del giorno 17 febbraio pena la non assegnazione del titolo e dei premi.

assoluto di tutta la manifestazione: Buono valore Euro 1.300,00 (Titolo, Medaglia d'oro, trofeo Ristorexpo e Padella d'oro offerta da Saps Agnelli).

- **Il secondo premio** assoluto di tutta la manifestazione: Buono valore Euro 900,00 (Diploma, Medaglia d'argento, trofeo Ristorexpo e Padella di rame offerta da Saps Agnelli).
- **Il terzo e il quarto premio** assoluto di tutta la manifestazione: Buono valore Euro 500,00 (Diploma, Medaglia di bronzo, trofeo Ristorexpo e Padella di rame offerta da Saps Agnelli).

Il bando completo del concorso è scaricabile dal sito www.fic.it
Per informazioni, scrivere a: unione.cuochi.regione.lombardia@gmail.com

El boton d'or: in gara giovani cuochi

di Giovanni Guadagno
insegnante Itp Collegio Ballerini, Seregno (MB)

Il tema sono le ricette con i prodotti tipici della Lombardia, la partecipazione è gratuita e le domande di iscrizione devono pervenire entro il 15 gennaio

Le Associazioni Fic provinciali di Milano e della Brianza, sotto l'egida dell'Unione Cuochi della regione Lombardia, indicano l'ottava edizione del concorso nazionale "El boton d'or". **Il concorso è rivolto agli allievi delle scuole e degli istituti professionali, che possono partecipare individualmente o in squadre di quattro elementi.** Il tema del concorso ha

come filo conduttore ricette realizzate con i prodotti tipici dell'agroalimentare lombardo (vedi sul sito www.buonalombardia.it).

La domanda d'iscrizione, redatta utilizzando l'apposito modulo, deve pervenire all'Associazione Cuochi di Milano e Provincia o all'Associazione Cuochi Brianza entro venerdì 15 gennaio. La partecipazione al concorso è gratuita.

Sono previste due sezioni con le relative finali. La finale della sezione (A) per concorrenti singoli (piatto freddo, o pensato caldo e presentato freddo) si terrà presso i padiglioni dell'esposizione Lariofiere di Erba (CO) nel corso della manifestazione per professionisti del settore ristorazione **Ristorexpo** mercoledì 17 febbraio dal-

le ore 10.00 in poi. La finale della sezione (B) a squadre (elaborazione e realizzazione di un menu composto da antipasto, primo, secondo con contorno, dessert) si terrà in fiera in un giorno definito dall'organizzazione fra il 14 e il 17 febbraio.

Fra i criteri specifici di questo concorso è prevista la precisione nella realizzazione del piatto e in particolare:

- equidistanza degli elementi dai bordi del piatto e fra loro;
- rispetto delle proporzioni;
- numero dei pezzi uno, tre o multipli di tre;
- pulizia del piatto;
- è obbligatorio l'uso del piatto tondo, di colore bianco, del diametro massimo di 35 cm e con un bordo di massimo 5 cm.

Il bando completo del concorso è scaricabile dal sito www.fic.it
Per informazioni, scrivere a: cuochi.brianza@libero.it o milanocuochi@tin.it



Una scultura in cioccolato bianco, realizzata dallo chef pasticcere campione del mondo Andrea Voltolina, è stata donata a Benedetto XVI lo scorso ottobre dall'Unione Cuochi del Veneto

Un dolce angioletto per il Papa

di Stefano Pepe



*Nella foto:
Papa Benedetto XVI con
Graziano Manzatto e
Andrea Campagnolo,
dell'Unione Cuochi Veneto.*



In occasione del sinodo dei vescovi africani del 29 ottobre nella Santa Sede della Città del Vaticano, il presidente Graziano Manzatto con l'amico e collega Andrea Campagnolo, recatosi per la preparazione e l'allestimento del buffet di pranzo ai reverendi ospiti, è stato ricevuto da Benedetto XVI.

Manzatto ha fatto dono, consegnando nelle mani del Papa quale segno di devoto ossequio, un angioletto (nella foto) fatto interamente in cioccolato bianco, offerto dall'Unione Cuochi del Veneto-Fic, dall'azienda Ristorando Catering & Banqueting di Camposampiero (PD) e dal suo chef pasticcere Andrea Voltolina, campione del mondo di Pasticceria alla "Culinary World Cup 2006" di Lussemburgo, che ha realizzato per l'occasione la graziosa statuina.

Sua Santità ha manifestato viva gratitudine e apprezzamento per il premuroso gesto e per i sentimenti di filiale venerazione che l'hanno suggerito.



Nonostante le recenti polemiche, sono tanti i ristoranti che mettono in carta piatti preparati con le "nuove" tecniche della cucina cosiddetta molecolare. Usano addensanti per cambiare le consistenze, azoto liquido per raffreddare e sciroppo di zucchero per friggere. E la voglia di sperimentare è grande, soprattutto nei colleghi più giovani

La cucina è un laboratorio

di Alessandro Circiello e Luigi Cremona
rispettivamente coordinatore "Giovani Cuochi" della Fic e critico enogastronomico

La cucina è chimica. Ma fino a che punto la chimica deve entrare in cucina? È questa la domanda che negli ultimi tempi ha portato i cuochi ad essere al centro di un grande dibattito, ricco di spunti polemici e anche di fraintendimenti - spiega Luigi Cremona - e che vede confrontarsi i "fondamentalisti" della cucina e coloro che considerano la scienza applicata alla cucina il nuovo percorso dell'enogastronomia.

Tutto questo non è nuovo, considerato che già Brillat-Savarin (in *Fisiologia del gusto*, 1825) si esprimeva così: *"I cuochi diventeranno dei chimici e la cucina il loro laboratorio"*. Da notare è comunque che **la cucina non è solo chimica (reazioni chimiche che avvengono durante le cotture), ma anche fisica (cambiamenti di stato solido, liquido e vapore, trasmissioni di calore ecc.)**. Non ce ne accorgiamo, ma anche la casalinga affronta (e supera) questa tematica nel suo lavoro quotidiano.

Certo è che con il termine di "cucina molecolare" si definisce una cucina più tecnica e scientifica, che vede appunto uno scienziato (chimico o fisico che sia) lavorare accanto al cuoco, in modo da guidarlo attraverso nuove sperimentazioni, passaggi, tipologie

di cotture per cercare di ottenere nuovi traguardi, risultati, effetti speciali, abbinamenti finora trascurati o poco considerati.

AZOTO LIQUIDO E ADDITIVI IN CUCINA

Ecco quindi l'utilizzo di azoto liquido in alcune lavorazioni - aggiunge Alessandro Circiello - per abbattere rapidamente la temperatura. Ottimo per la realizzazione di gelati: si ottiene una cristallizzazione minuta e microscopica, la massa ha una consistenza più cremosa, e il gusto ci guadagna. In questo caso non vi è presenza di additivi, ma è la maggiore velocità di raffreddamento che porta a un gelato diverso e a un sapore più rispondente alla qualità originale del prodotto.

L'aggiunta nelle preparazioni di ingredienti chimici, additivi, integratori, conservanti viene a volte contestata - precisa Cremona - e **in linea generale si utilizzano quasi sempre ingredienti naturali, prodotti ampiamente testati che (in dosi minimali di utilizzazione) non hanno alcun effetto negativo sull'organismo**. Quindi, sotto il punto di vista della salute, gli allarmi che sono stati lanciati

prima dalla televisione e poi da tutti i media, non sembrano essere giustificati. Tra l'altro, basti pensare che siamo circondati da merendine, gelati confezionati, caramelle, dolci della tradizione e altri prodotti alimentari che fanno in genere largo uso di tali ingredienti, approvati e consentiti da anni dalle autorità sanitarie preposte. In conclusione, la chimica è sempre esistita nella nostra alimentazione.

IL MENU "PARLANTE"

Per una maggiore trasparenza nei confronti dei clienti - aggrunge Circiello - i ristoratori potrebbero anche specificare l'uso di prodotti chimici nel menu. Ognuno è libero di impostare la propria cucina nel modo che ritiene più consono alla sua clientela, che è variegata e sempre diversa, non solo per possibilità economiche, ma anche per gusti, motivazione, cultura, età, appetito, competenze. L'importante è che ci sia trasparenza e quindi fiducia nei ristoratori.

La corretta informazione dovrebbe essere sempre alla base di una pubblica attività - precisa Cremona - e credo che le novità che interessano la cucina non debbano essere viste come stregonerie, ma come una possibile evoluzione. Il vero problema è piuttosto la loro improvvisa popolarità. Vale a dire che **le tecniche e tendenze nuove andrebbero conosciute e gestite con grande prudenza, per non farne un uso improprio** o, peggio, con il risultato non di migliorare ma di peggiorare la ricetta. Una maggiore conoscenza degli alimenti e dei sistemi di cottura e degli additivi non può che essere utile al settore.

LA PERFEZIONE IN UN UOVO

Un semplice uovo - porta ad esempio Circiello - può essere un grande piatto se è cucinato in maniera insolita. Eppure, cuocere un uovo in acqua è meno semplice di quanto sembri: un uovo di gallina è composto al 74 per cento di acqua, al 12 di proteine e all'11 di grassi con tracce di vitamine, minerali e altre sostanze. Il grasso è concentrato esclusivamente nel tuorlo, mentre l'albume è sostanzialmente una soluzione al 10 di proteine in acqua. **Sono le proteine e la loro capacità di coagulare all'aumentare della temperatura che permettono di preparare un uovo sodo.** Immaginate le proteine, sia nell'albume sia nel tuorlo, come dei gomitoli di lana sospesi in un oceano d'acqua. Aumentando la temperatura alcune proteine cominciano a "srotolarsi" parzialmente: si "denaturano". Quando due proteine denaturate si incontrano si possono legare tra loro. A poco a poco si forma un reticolo tridimensionale solido di proteine che intrappola le molecole di acqua al suo interno: è avvenuta la coagulazione. Se, tuttavia, questa procede troppo a lungo, il reticolo proteico diventa così fitto che "strizza" fuori le molecole di acqua, l'albume assume una consistenza gommosa e poco appetibile mentre il tuorlo diventa secco e quasi sabbioso. A 100°C l'albume e il tuorlo coagulano entrambi, ma poiché il tuorlo è più lento a cuocere, essendo più interno, l'albume rischia di stracuocere. A seconda della consistenza desiderata dell'albume e del tuorlo, le ricette tipicamente consigliano un tempo di cottura da 2-3 a 10 minuti dal momento in cui viene posto nell'acqua bollente. Il suggerimento di mettere le uova in acqua fredda serve per bloccare la cottura.

In che modo la scienza può aiutare a ottenere una cottura ottimale? **Il segreto di una buona cottura dell'uovo non è il tempo ma una temperatura controllata. Si dovrebbe cuocere l'uovo alla temperatura a cui le le proteine coagulano in maniera lenta: 65°C per un'ora di cottura**, aiutandosi con un semplice termometro per alimenti, immergendo l'uovo con guscio in acqua calda a 65°C. Se vi piace l'uovo morbidissimo, la vostra pazienza sarà ricompensata dall'incredibile consistenza ottenuta con questa cottura. Provare per credere!



e la Lady Chef
Maria Grazia
Garbinelli
presentano:

Bucatini Rummo Lenta Lavorazione alla Breganzese

Ingredienti per 6 persone

- 500 g di Bucatini Rummo Lenta Lavorazione
- 2 colombini del peso di 300 g cadauno, puliti
- interiora dei colombini, fegato cuore e durello
- 1 rametto di salvia
- 1 rametto di rosmarino
- 1 spicchio d'aglio
- 4 bacche di ginepro
- sale e pepe q.b.
- olio extravergine di oliva
- 1 carota, 1 costa di sedano, 1/2 di cipolla
- brodo vegetale q.b.

PREPARAZIONE

In un tegame con l'olio, fare il soffritto con le verdure e gli aromi (salvia, rosmarino, ecc.) tritati finemente. Aggiungere al soffritto le interiora dei colombini, precedentemente pulite, bagnando se serve con del brodo vegetale, e cuocere per 10 minuti. Cuocere in forno a 250°C i colombini con olio extravergine di oliva per 30 minuti. Farli raffreddare e spolarli. Tritare la polpa del colombino grossolanamente e aggiungerla al precedente soffritto. Cuocere per altri 20 minuti.

Cuocere i Bucatini in acqua bollente salata. Scolarli al dente e versarli nel tegame con il sugo di colombino. Amalgamare bene il tutto e servire.





È giunto il momento di spingere sull'acceleratore della formazione post diploma e di proporre una scuola superiore per cuochi che ci riporti nel "gotha" della professionalità internazionale

L'intelligenza della mano

di Giovanni Guadagno
insegnante Itp Collegio Ballerini, Seregno (MB)

 For English text see page 81

La crisi economica imperversa. Si perdono posti di lavoro. Si stringe la cinghia. Capita sempre più spesso che i politici, rivolgendosi a platee vicine al settore degli artigiani, pongano l'accento sull'importanza economica del settore. La piccola e media impresa artigiana viene esaltata come ultimo invalicabile baluardo dell'economia reale e la finanza tacciata come inconcludente e improduttiva.

Ebbene a noi spetta ancora una volta il compito di sottolineare che **il mestiere del cuoco, a mezza via fra l'artigiano e l'artista, ben si colloca fra quelli che ti consentono di acquisire una professionalità elevata con un alto profilo.**

Le conoscenze e le abilità acquisite nel corso degli anni di una lunga carriera "ai fornelli" ci consentono di rimanere indispensabili nel processo produttivo globale. In effetti un mestiere rende indispensabile l'operatore che con le sue abilità rende del tutto originale il frutto della sua opera.

L'intelligenza della mano, cioè la capacità di tradurre il pensiero in azione diretta e concreta che forgia l'oggetto della nostra opera, è lo slogan della nostra azione per gli anni a venire.

Troppo spesso, in passato, abbiamo rinunciato a considerevoli patrimoni culturali e alla "sapienza lavorativa acquisita" solo perché abbiamo pensato di migliorare la nostra condizione, ma soprattutto quella dei nostri figli, inseguendoci in qualche processo produttivo non tangibile e indefinito.

Un processo produttivo costruito sulla finanza internazionale; fatto di carta, di uffici, di collegamenti telematici e di movimenti bancari. Un processo produttivo che oggi sappiamo più facilmente vicino a una sorta di "Second Life" (un mondo virtuale) piuttosto che alla pagnotta quotidiana.

PAGA DI PIÙ LA CRAVATTA O LA TOQUE?

Per anni abbiamo orientato le scelte dei giovani verso percorsi di studio che tendevano esclusivamente a fornire le necessarie conoscenze per comprendere il mondo e per accedere a corsi universitari.

Per anni abbiamo illuso generazioni intere a scegliere percorsi scolastici che hanno avuto come unico risultato quello di ingrossare le file dei laureati precari e disoccupati.

A costoro non appartiene più la competenza diretta e operativa del processo produttivo e il problema principale è diventata l'incompetenza delle persone che si muovono sullo scenario del mondo del lavoro.

All'artigiano è stata sottratta la dignità di professionista declassandolo a manovale ed esaltando, per contro, le grandi possibilità del lavoro in giacca e cravatta. Il posto fisso, magari in banca, era l'aspirazione di molti, almeno fino a qualche anno fa.

Negli anni ho conosciuto molti giovani che avrebbero voluto intraprendere la carriera del cuoco, alcuni lo

hanno fatto, altri sono andati oltre, molti hanno cambiato completamente settore. Ultimamente ne ho incontrati veramente tanti, già oltre la trentina, che si sono pentiti di non aver scelto questa strada. Certo un lavoro di sacrificio, ma anche di soddisfazioni personali; soprattutto un lavoro sicuro e creativo e anche redditizio. Non è poco.

Molti mi chiedono di poter recuperare gli anni perduti. Come fare?

È opportuno dirigere in questo senso i nostri progetti formativi e i nostri sforzi proponendo percorsi ad alto livello che mirino al recupero delle capacità della manualità fine, all'organizzazione operativa del lavoro, all'acquisizione di tecniche specifiche ad altissima specializzazione. **Non si tratta quindi di incentivare generici percorsi di specializzazione o un'università della cucina per giornalisti snob e studenti stranieri, bensì dei corsi superiori di formazione che valorizzino le abilità e le conoscenze al fine di formare i quadri dirigenti del settore per i prossimi vent'anni.**

L'aforisma del professore

"I lavoratori meno efficienti vengono sistematicamente trasferiti nelle posizioni dove possono fare meno danni - diventano dirigenti".

Scott Adams, *Il principio di Dilbert.*



Cuochi e stage:
facciamo chiarezza

Le norme che regolano

di Alberto Somaschini
chef esperto di legislazione

I tirocini formativi e di orientamento, comunemente chiamati "stage", sono uno strumento molto utilizzato dalle realtà scolastiche per creare veri momenti di alternanza tra studio e lavoro, agevolando nei giovani il confronto con i reali profili professionali.

Nel settore ristorativo e alberghiero si è visto - con forza crescente negli ultimi anni - che l'utilizzo di questi strumenti di formazione diretta nel mondo lavorativo risultano indispensabili per il completamento del bagaglio di competenze e abilità professionali di ogni giovane cuoco.

Inoltre, **con la riforma degli istituti alberghieri, che si realizzerà a partire dall'anno scolastico 2010/2011, il carico di ore da destinare nei cinque anni di studio ai tirocini formativi e di orientamento aumenterà notevolmente, sostituendo quasi completamente quelle ore sino a oggi usate per l'area professionalizzante del quarto e quinto anno.** Questo ulteriore affiancamento del mondo del lavoro ai percorsi scolastici deve essere visto di buon occhio da ogni addetto che si occupa professionalmente di cucina e ristorazione, potendo così contare, per il futuro, su figure professionali preparate maggiormente a vivere il ritmo frenetico del lavoro di cucina, affrontando con una consapevole gradualità, l'inserimento in ogni nuova brigata di lavoro.

LE NORME CHE REGOLANO GLI STAGE

Per avviare o intraprendere uno stage occorre conoscere alcuni aspetti concreti delle normative attualmente vigenti in Italia in questo ambito, chiarendo quanto è di competenza delle realtà scolastiche e quanto delle singole re-

altà ristorative che accolgono gli allievi per periodi di tirocinio.

I cardini del complesso sistema legislativo in materia sono l'articolo 18 della legge 196 del 1997 e il successivo regolamento attuativo contenuto nel Decreto Ministeriale 142 del 1998. Il primo passo per la creazione di un rapporto di stage è **la stipulazione di una convenzione fra la struttura scolastica e la struttura ristorativa.**

Questa convenzione dovrà contenere tutte le regole generali che interesseranno i singoli periodi di tirocinio e, salvo eventuali modifiche opportunamente comunicate, sarà considerata sempre valida, anno dopo anno.

In questo ambito è doveroso sottolineare alcuni aspetti:

1. **i giovani allievi, chiamati ad affrontare il periodo di stage, dovranno aver assolto l'obbligo formativo.** Tale obbligo si assolve con il compimento dei 16 anni di età o con l'aver frequentato minimo 10 anni di scuola.
2. **Il periodo di stage non costituisce per l'azienda ospitante alcun rapporto di lavoro, né lo sostituisce.** Inoltre, accogliere uno stagista non comporta alcun impegno futuro per l'instaurazione di un rapporto lavorativo subordinato.
3. **Per i soli stage svolti nel corso dell'anno scolastico, ogni azienda ristorativa può accogliere in contemporanea un numero di allievi seguendo i limiti di seguito indicati:** un solo tirocinante per le aziende con un numero massimo di 5 dipendenti, non più di due tirocinanti, per le aziende con un numero di dipendenti compreso fra 6 e 19 e, per le aziende con un numero di dipendenti maggiore di 20, un numero di tirocinanti non superiore al

- 10% del numero di dipendenti stesso. In questo ambito è necessario chiarire che **per il conteggio si considerano solo i dipendenti assunti a tempo indeterminato.**
4. **Le scuole, come soggetti promotori, sono obbligate ad assicurare ogni tirocinante** contro gli infortuni sul lavoro, presso l'Inail, e per la responsabilità civile verso terzi, presso un'ideale compagnia assicuratrice. I riferimenti delle polizze assicurative dovranno essere scritti con chiarezza nei singoli progetti di tirocinio, di cui parleremo in seguito.
 5. **A supporto di ogni stage, la scuola dovrà indicare un tutor come responsabile didattico e organizzativo.** Questa figura seguirà con costanza il percorso di stage, ponendosi come riferimento per ogni eventuale problematica. Ogni attività ristorativa dovrà invece indicare un responsabile aziendale di riferimento. Questo responsabile in genere è il proprietario dell'attività stessa oppure, nel caso di aziende di medie o grandi dimensioni, il capo reparto.
 6. **I tirocini formativi e di orientamento hanno una durata massima non superiore a sei mesi per gli stu-**

denti che frequentano un istituto professionale, un corso di formazione professionale o un corso post-diploma. Per gli studenti universitari il tirocinio può avere una durata massima non superiore a dodici mesi.

A queste regole generali, applicate per tutti i tirocini, si aggiungono delle regole specifiche per ogni allievo in stage. Queste regole dovranno essere contenute in un progetto formativo che verrà predisposto in modo specifico e dovrà essere sottoscritto anche dallo stagista stesso o dai genitori in caso di stagista minorenni.

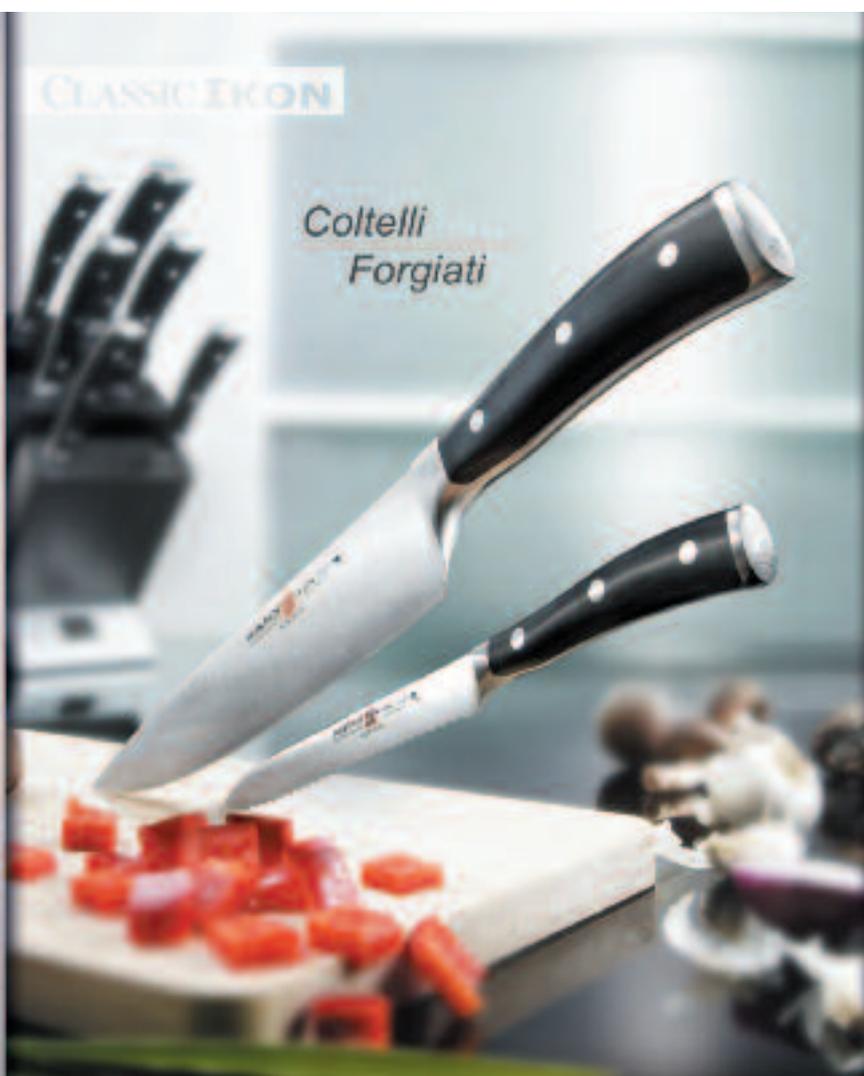
I principali riferimenti di legge

- Articolo 18 della legge n. 196 del 1997;
- Regolamento attuativo contenuto nel Decreto Ministeriale n. 142 del 1998.

WÜSTHOF



Per Informazioni:
Valsodo SRL
Tel: 055 - 8878751
e-mail: valsodo@iol.it
www.wuesthof.de



Quality - Made in Solingen/Germany



L'italiana preferita dallo chef.



Un tocco femminile nella nuova edizione del Ricettario Laboratorio Tortellini

La prima edizione del Ricettario Laboratorio Tortellini è stata pubblicata in 11.000 copie e ha avuto un successo al di sopra delle nostre aspettative. Segno che il contributo di alta professionalità da parte della Federazione Italiana Cuochi è stato molto apprezzato. Col tempo, altre novità si sono aggiunte nella gamma e, visto il successo della prima edizione, abbiamo pensato ad un "bis" che coinvolgesse interpreti di gran classe: **le Lady Chef**. Un omaggio che abbiamo voluto tributare alla nuova associazione, tutta al femminile, nata nel 2008 all'interno della FIC, con il giusto intento di dare risalto alle massicce dosi di professionalità, creatività e intraprendenza che ogni donna deve dimostrare di avere per distinguersi nelle cucine "top" e nei concorsi.

PACCHERI AI FRUTTI DI MARE con pomodoro fresco

Chef Surgital

Ingredienti

440 g di Paccheri
300 g di pomodoro fresco
200 g di code di gambero
30 g di prezzemolo
300 g di calamari
4 cucchiari di olio extravergine di oliva
peperoncino
1 dl di vino bianco
300 g di cozze nere
50 g di pangrattato
1 spicchio di aglio

- Spazzolate con cura le cozze sotto l'acqua per eliminare le eventuali barbe, quindi lavatele e mettetele da parte. Mondate i calamari sotto l'acqua corrente, asciugateli e tagliateli a pezzi grossi, quindi lavate ed asciugate anche le code di gambero.
- Scaldate l'olio in una casseruola e fate rosolare i calamari per almeno 5 minuti, bagnandoli con il vino bianco. Quindi salate, coprite con un coperchio e lasciate cuocere a fiamma bassa per almeno 10 minuti. Passati i 10 minuti, unite nella casseruola le code di gambero e fate cuocere il tutto per 5 minuti, quindi aggiungete le cozze e lasciate cuocere per altri 5 minuti.
- Aggiungete il pomodoro fresco tagliato a cubetti e lasciate cuocere per circa 5 minuti. Fate cuocere i Paccheri in abbondante acqua bollente salata e conditeli con il sugo di mare che avete preparato. Nel frattempo fate scaldare due cucchiari d'olio in un tegame e fate imbiondire l'aglio tritato finemente. Aggiungete quindi il pangrattato ed il peperoncino, mescolando il tutto per bene.
- Mettete i Paccheri nel piatto da portata e cospargeteli con il pangrattato aromatizzato al peperoncino e aglio e con una spruzzata di prezzemolo tritato.



PIZZOCCHERI GRATINATI con mele e bresaola della Valtellina

Chef Surgital

Ingredienti

400 g di Pizzoccheri
250 g di mela annurca
50 g di burro
20 g di cipolla
150 g di Parmigiano Reggiano
10 g di salvia
200 g di bresaola della Valtellina IGP
succo di limone, sale
1 bicchiere di Valtellina superiore

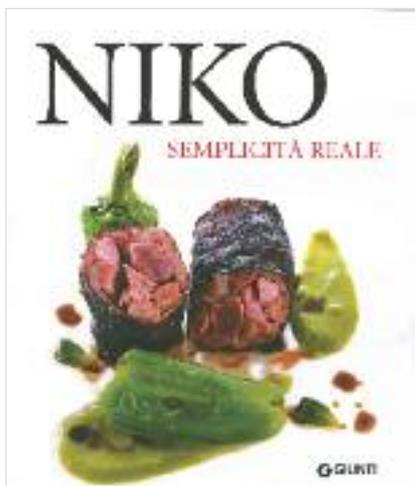
- Lavate e tagliate le mele a cubetti di circa 5 mm.
- Mettete i cubetti in acqua appena acidula per non farli annerire.
- Preparate un fondo di cottura con il burro, la

cipolla tritata a purea e le foglioline di salvia intere. Inserite i cubetti di mela, fateli cuocere a fuoco lento sfumandoli con il vino bianco Valtellina superiore.

- Quando la mela risulterà ammorbidita aggiungete la bresaola tagliata a julienne. Cuocete i Pizzoccheri in abbondante acqua bollente, colateli e saltateli con la salsa preparata. Lasciate la salsa molto morbida, inserite i Pizzoccheri in una cocotte da forno, una per singola porzione, quindi spolverate con il Parmigiano.
- A piacere, potete aggiungere qualche cubetto di formaggio Bitto. Fate gratinare al forno per qualche minuto finché la crosticina di Parmigiano sarà dorata. Per la guarnizione potete usare delle fette sottili di mela a mo' di petalo di fiore e un rametto di salvia fresca.



Ricette e letture *gustose*



L'Abruzzo di Niko Romito

Un libro che racconta attraverso testi e immagini la vita, i sogni e i successi di Niko Romito, chef patron del ristorante "Reale" (due stelle Michelin) a Rivisondoli (AQ). Un viaggio nella sua cucina per scoprire la sua ricerca minimalista e la sua arte del togliere per ritrovare i sapori veri d'Abruzzo, forti e autentici, ma non per questo grevi. Oltre 70 piatti, divisi tra quelli della memoria, di montagna, creativi, semplici e tradizionali, presentati da cinque grandi critici enogastronomi: Marco Bolasco, Luigi Cremona, Paolo Marchi, Carlo Petrini ed Enzo Vizzari.

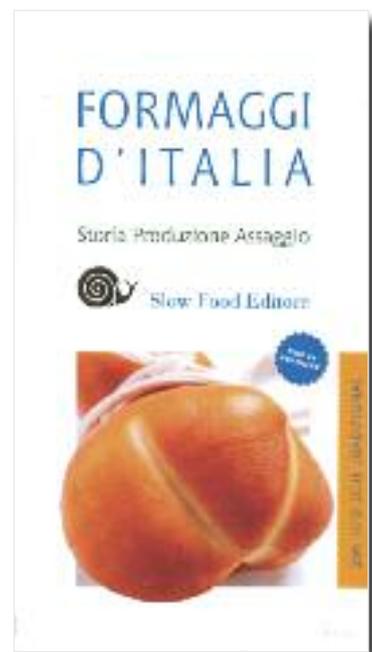
Clara e Gigi Padovani, Niko. Semplicità reale
 Firenze 2009, Giunti Editore,
 pagg. 196 con fotografie a colori, €25



Guida ai formaggi tipici

Una guida ai formaggi tradizionali italiani: 296 produzioni tipiche, frutto diversi ambienti, razze di animali e tecniche produttive. Divise regione per regione, dalla Valle d'Aosta alla Sicilia, di ogni specialità si raccontano la storia, le caratteristiche e se ne elencano i produttori. Interessante è anche la parte introduttiva, con l'elenco delle Dop e tante informazioni sulle famiglie dei formaggi, l'affinamento, la terminologia e i consigli degli esperti per comprare, tagliare, assaggiare e conservare.

Formaggi d'Italia. Storia Produzione Assaggio
 Bra (CN) 2009, Slow Food Editore, pagg. 482, €14



Le ricette veneziane

Dal baccalà mantecato ai bigoli in salsa, dal fegato alla veneziana alle castagnole di Carnevale, questo volume raccoglie oltre 60 ricette di terra e di mare, illustrate dalle belle fotografie di Cristiano Bulegato. L'introduzione aiuta a gustarle meglio, perché ne racconta la storia e gli ingredienti tipici.

Paolo Zatta, Cucina Veneziana
 Vicenza 2009, Terra Ferma,
 pagg. 146, €12



Il Ministero della Salute scende in piazza con la Federazione Italiana Cuochi

di Alessandro Circiello

Si è svolta con successo la seconda edizione della “Tre giorni della Salute”. A Verona, a Roma e a Napoli i cuochi della Fic sono scesi in piazza con politici, medici ed esperti per sensibilizzare i cittadini ad adottare stili di vita salutari

La “Tre giorni della salute” - manifestazione organizzata dal Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali per promuovere nella popolazione l'adozione consapevole di stili di vita salutari - si è svolta contemporaneamente nelle giornate del 2, 3 e 4 ottobre in piazza Brà a Verona, a Castel S. Angelo a Roma e a Villa Comunale a Napoli.

La cerimonia d'inaugurazione si è svolta il 2 a Roma, presenti il vice ministro alla Salute Fazio, il sottosegretario alla Salute Martini e il sindaco Alemanno. Nella

stessa giornata, il sottosegretario Martini ha aperto anche il “Villaggio della Salute” di Verona.

Durante le tre giornate della manifestazione i cittadini hanno potuto seguire tavole rotonde alle quali hanno partecipato esperti, rappresentanti istituzionali e del mondo dello spettacolo e dello sport, che

hanno testimoniato con le loro esperienze quanto sia importante adottare uno stile di vita salutare. In ogni “piazza” era stato presente l'angolo dello Specialista, dove il Ministero in collaborazione con le Società scientifiche ha assicurato ai cittadini consulti gratuiti riguardanti la prevenzione delle principali patologie collegate agli stili di vita non salutari.

Per i visitatori adulti ma anche per i giovanissimi tra le varie iniziative hanno riscontrato largo successo gli stand della Fic presenti nelle tre piazze, coordinati da Alessandro Circiello e dove sono avvenute delle dimostrazioni di cucina gustosa e salutare.

Numerosi i convegni con talk show in diretta: a Roma sono intervenuti il presidente Fic Paolo Caldana e il vice presidente Fic del centro Gabriella Bugari; a Napoli il vice presidente Fic del sud Giacomo Giancaspro, con il quale si è stilato un importante ricettario edito dal Ministero in collaborazione con la Fic e grazie all'aiuto dei presidenti regionali Gaetano Riccio e Graziano Manzato; a Verona è intervenuto Fernando Bassi vice presidente Fic per il nord.

Il Ministero ringrazia la Fic

Il Sottosegretario alla Salute Francesca Martini (nella foto), intervenendo a Verona alla seconda giornata della “Tre giorni della Salute” ha molto apprezzato il documento che è stato consegnato dalla Federazione Italiana Cuochi in occasione dell'evento che testimonia l'impegno della Fic e delle altre Associazioni di Cuochi di 84 Paesi del mondo di farsi promotori di una sana alimentazione, di qualità e sostenibile per tutti.



Nel corso del suo intervento il Sottosegretario ha sottolineato: “ribadisco la mia convinzione che una sana alimentazione sia anche associata al piacere del mangiar bene e della convivialità, considerando anche la ricchezza e la varietà dei prodotti del territorio italiano e della nostra tradizione culinaria apprezzata in tutto il mondo. Ringrazio ancora la Federazione Italiana Cuochi, che presentando questo documento si impegna a divulgare nel mondo i principi del mangiar bene nel contesto di una sana e giusta alimentazione e per lo splendido lavoro svolto nella tre giorni dalla salute per l'ottima comunicazione culinaria che hanno trasmesso”.

Verona

Verona: l'impegno della Federcuochi di fronte alle Istituzioni

di Stefano Pepe

In occasione della “Tre giorni della salute” in piazza Brà a Verona, sotto la direzione del presidente dell'Unione Cuochi del Veneto Grazia-

no Manzatto, è stato allestito l'Angolo dello Chef dove si sono tenute dimostrazioni di cucina con il team manager della Nazionale Italiana Cuo-

chi, Fabio Tacchella, che ha spiegato al pubblico come cucinare in modo gustoso e allo stesso tempo sano. Ampio spazio hanno avuto soprattutto i giovani (allievi di Istituti alberghieri e cuochi alle prime armi) che saliti "in cattedra" per le giornate dell'evento hanno liberato la loro creatività culinaria dinanzi a un nutrito pubblico riunito presso lo stand della Fic.

Durante la manifestazione la Federcuochi ha consegnato alle Istituzioni presenti un particolare "documento" che ha fatto letteralmente il giro del mondo. Al sottosegretario alla Salute

on. Francesca Martini, è stata consegnata una "Pergamena" che testimonia l'impegno della Fic a promuovere una sana alimentazione, di qualità e sostenibile. Nel corso del suo intervento l'on. Martini ha sottolineato l'importanza di una sana alimentazione, associata al piacere della buona tavola e della convivialità, di cui sono artefici anche le berrette bianche, elogiando e ringraziando la Federcuochi che presentando questo documento si impegna a divulgare nel mondo i principi del mangiare buono, sano e sostenibile.

Roma: sport e cucina di qualità

di Alessandro Circiello

La mattinata si è aperta con un emozionante concerto della Banda della Marina Militare, che ha raccolto l'entusiastica partecipazione di un pubblico molto numeroso. Si è svolto poi l'interessante talk show "Sport è Salute a tutte le età", moderato dal giornalista Luciano Onder, esperto in medicina e salute; sono intervenuti per la Fic il presidente Caldana e la coordinatrice delle Lady Chef Gabriella Bugari.

Tra i testimonial intervenuti, l'ex calciatore e allenatore della Nazionale italiana di calcio Dino Zoff, il prof. Mario Casasco presidente della Federazione medico sportiva italiana. Lo sport è un bene fondamentale per ciascun individuo perché aiuta a preservare la nostra salute: que-

sto il leit motiv della manifestazione promossa dal Ministero. Un concetto ribadito anche da Angelo Sormani, ex calciatore e allenatore, e Margot Sikhabonyi, attrice protagonista della serie tv "Un medico in famiglia".

Una giornata importante, a conclusione della "Tre Giorni della Salute", l'angolo dello chef coordinato dalla Federazione Italiana Cuochi: si sono esibiti gli chef Salvatore Bruno, Alessandro Circiello, Sandro D'Agostino, Stefano Marinucci, Umberto Vezzoli e le Lady Chef di Roma, coordinate da Elena Gozzoli.

Sono intervenute anche le associazioni di categoria e, in particolar modo, i Carabinieri per la Tutela della Salute (Nas) che svolgono un ruolo fondamentale per i cittadini.

Roma

Napoli e la cucina mediterranea

di Gaetano Riccio

L'edizione campana della "Tre giorni della salute" si è tenuta nella villa comunale di Napoli all'insegna dello sport, della musica e del teatro, ma anche della buona cucina mediterranea: bella, gustosa e sana.

Tra i tanti stand dell'area espositiva spiccava quello della Fic, allestito esponendo gagliardetti, riviste, brochure, libri della Fic e il ricettario che il Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche sociali, in collaborazione con i tre presidenti Fic delle regioni coinvolte (Lazio, Veneto e Campania), ha appositamente realizzato per questa manifestazione (lo trovate anche sul sito www.fic.it).

Di grande interesse è stato il talk show "Aggiungi un posto a tavola... la Salute", che ha visto la partecipazione, tra gli altri, di Giacomo Giancaspro, vice presidente Fic per il Sud Italia, che ha dissertato sulle nuove forme di presentazione di verdura e frutta per renderle meglio appetibili da parte dei giovani. A seguire, nell'angolo dello chef, ossia uno stand-cucina arredato di tutto punto, si è svolta una lezione di cucina mediterranea te-

nuta da Claudio Campanile, executive chef del gruppo Le Arcate di Napoli.

Moltissime le persone che hanno visitato la kermesse, in particolar modo il sabato e la domenica, come pure molti sono stati gli ospiti d'onore: da Serena Autieri (testimonial ufficiale, nella foto) a Giuseppe Bruscolotti, da Franco Porzio a Carmen Russo accompagnata da Enzo Paolo Turchi e altri ancora.

Al presidente dell'Urcc, Gaetano Riccio, che ha curato ogni aspetto della manifestazione, sono giunti i tanti commenti favorevoli espressi dagli astanti, che hanno compensato di ogni sforzo e sacrificio. Ci auguriamo che questo tipo di manifestazioni, che servono ad avvicinare un folto pubblico alla cucina di qualità realizzata con ingredienti di tutti i giorni, possano essere sempre più frequenti, come pure la collaborazione con i ministeri e i diversi enti.



Napoli

Basilicata Cucina Lucana a Boston e in Paraguay

di Iranna De Meo



Missioni internazionali per gli chef lucani. All'estero per rappresentare l'arte culinaria di una terra ricca di sapori, attraverso le lezioni-dimostrazioni che gli chef Rocco Giubileo e Tonino Vaccaro hanno tenuto a Boston e in Paraguay. I viaggi sono stati organizzati dall'ufficio internazionalizzazione della presidenza della giunta regionale e dall'Associazione Lucani nel mondo allo scopo di diffondere i sapori e i profumi della terra lucana con la preparazione di un menu tipico.

Obiettivo raggiunto in pieno a Boston dove Rocco Giubileo (nella foto), coadiuvato da Rocco Pozzulo, ha diretto una lezione pratica realizzando un menu lucano presso la sede dell'Università della Cucina "Johnson&Wales" di Providence, Rhode Island. All'evento hanno partecipato alunni dell'Università, chef, ristoratori, buyers e la stampa di settore.

In Paraguay, sono state due le giornate dedicate alla cucina con prodotti tipici lucani a Asunción. Nelle cucine del maestro Adriano Pastrone, un piemontese che vive lì da circa trent'anni e proprietario di un ristorante e una società di catering, gli chef hanno preparato un menu di cucina lucana. Il buffet è stato servito nell'istituto scolastico Dante Alighieri (scuola di lingua italiana che comprende un po' tutti i livelli d'istruzione per l'apprendimento della lingua italiana ai figli degli italiani di terza generazione). Diverse le pietanze degustate: dall'insalata di baccalà con cipollotti e olive di Ferrandina, affettato misto di salumi e lampascioni sott'olio, misto di formaggi tipici lucani, frittata con asparagi e salsiccia, peperoni ripieni con mosto cotto, lonza carpacciata con pecorino ruco-

la e peperoni frantumati, fusilli con ragù e rafano, capocollo di maiale e salsiccia fresca con peperoni all'aceto, sciuscillo d'agnello, patate farcite, melanzane ripiene, cicoria mollicata, calzocelli di Melfi.

Nell'esclusivo Club Centenario è stato presentato un menu di cucina lucana rivisitato, preparato e illustrato in tutti i suoi particolari dallo chef Vaccaro e simultaneamente tradotto in lingua spagnola dal maestro Adriano Pastrone. Al corso erano presenti circa 200 persone. Alla fine della dimostrazione, i due chef hanno da-



to spiegazioni sui prodotti lucani, sul loro utilizzo nella ristorazione moderna e, infine, fuori programma, a gentile richiesta hanno mostrato le tecniche più conosciute per realizzare la pasta fresca di semola della tradizione così come la facevano i nonni, approdati alla fine dell'Ottocento nelle lande desolate paraguaiane. Alla fine della lezione è stato servito a tutti i presenti un assaggio del famoso Biscotto aviglianese, dei tocchetti di peperoni cruschi e il dessert preparato durante il corso.

Fermo

Mi formo ergo sum

Chi dice formazione dice professione. E questo in ogni campo. Anche in quello degli chef. Le vecchie berrette bianche ripetevano spesso: in cucina, non si finisce mai d'imparare, chi pen-

sa di aver raggiunto la completezza è fregato. Non è un caso allora che l'Associazione Cuochi della provincia di Fermo batte e ribatte su questo tasto. Gli inviti e le occasioni non mancano.



Lo scorso anno furono due i big che si cimentarono ai fornelli per confrontarsi con i colleghi del Fermano. Ricordiamo, in aprile, Giorgio Nardelli. Il "vate" dei cuochi italiani venne al Royal di Casabianca di Fermo per il "Cookie and Chill, Finishing". Qualche mese dopo a scendere nelle Marche dal suo Veneto fu Marcantonio Sagramoso (nella foto di gruppo).

Brianza

Cibo come farmaco

di Stefano Pelizzoni

Spesso il mangiare è considerato un nemico della salute. A torto, come hanno cercato di dimostrare i medici che sono intervenuti all'iniziativa "Il cibo come farmaco". Per una cultura alimentare della salute, organizzata dal Cespeb (Centro studi sulla storia del pensiero biomedico) e dal Centro Analisi Monza, con la collaborazione dell'Università Bicocca di Milano. Nella cornice del Teatrino della Villa Reale di Monza, infatti, domenica 20 settembre si è tenuta una conferenza nell'ambito del III Congresso internazionale la vita dei farmaci, che ha visto protagonista il cibo, visto come elemento indispensabile per la cura della salute. I relatori, tutti medici di chiara fama, hanno illustrato ai convenuti i benefici effetti di una corretta alimentazione, incentrata su un consumo, una preparazione e un abbinamento consapevole di ciò che costituisce il nostro sostentamento quotidiano. Il prof. Vittorio Sironi, direttore del Centro studi sulla storia del pensiero biomedico dell'Università di Milano e relatore al convegno, ha richiesto per tale evento la collaborazione dell'Istituto Alberghiero del Collegio Ballerini di Seregno e dell'Associazione Cuochi Brianza.

Detto fatto, ne è nata l'appendice conclusiva del convegno, intitolata Dal dire al... mangiare. All'interno del Parco, presso le strutture della Cascina San Fedele, lo chef Giovanni Guadagno, presidente dell'associazione, e lo chef Alberto Somaschini, segretario della stessa, hanno allestito, con la collaborazione degli alunni

della V alberghiero, un pranzo didattico per gli oltre cento partecipanti all'evento. All'inizio, i commensali apparivano un po' scettici...

Infatti, parlando di alimentazione sana, erano influenzati dal preconetto che essa si concretizzasse in piatti a base di carni bianche, pasati di verdura e quant'altro. Si sono pertanto stupiti di trovarsi di fronte ad un menu composto da Vero salame brianzolo e crostone di luganega fresca con fichi e uva, Risotto al rosmarino con puciarell di fagioli borlotti, Quaglia agli aromi con polenta alle verdure, Torta di pere e pane giallo con ridotto di vino rosso.

Lo scopo, infatti, era dimostrare che è possibile abbinare i sapori e i gusti tradizionali del territorio con le esigenze della salute, attraverso un'accurata selezione degli ingredienti e delle tecniche di cottura che, con l'utilizzo di quantità ridotte di grassi e condimenti, non influiscano negativamente sulla salute dell'organismo. Il successo di tale impostazione è dimostrato dal fatto che i commensali sono rimasti inchiodati ai loro posti per quasi due ore e dalla quantità di domande che hanno rivolto ai nostri chef, come al solito estremamente esaurienti e competenti nelle risposte.



Campania Festa con dedica

di Ciro D'Elia

I cuochi campani hanno dedicato il loro evento regionale al compianto segretario generale Fic, Gian Paolo Cangì, che della Festa nazionale del Cuoco fu l'ideatore

Il 12 ottobre, alla vigilia della Festa nazionale del Cuoco, abbiamo avuto notizia della morte improvvisa del nostro segretario generale Fic Gian Paolo Cangì. Con il cuore trafitto di tristezza, abbiamo deciso di non sospendere la Festa, ma di dedicarla proprio a lui, che ne fu l'ideatore.

Il programma, curato dall'Associazione Cuochi di Napoli presieduta da Nicola Di Filippo, ha avuto inizio alle 9 con il raduno presso la Basilica dell'Incoronata Madre del Buon Consiglio a Capodimonte (NA) di tutti i cuochi in divisa, provenienti da ogni sede associativa campana, con i loro accompagna-

tori e una folta rappresentanza di allievi degli Istituti alberghieri della città. L'inno di Mameli ha ufficialmente dato inizio alla giornata. Successivamente, un lungo corteo aperto dalla sacra immagine di S. Francesco Caracciolo, patrono dei cuochi, e dai gonfaloni segnati a lutto dell'Unione Regionale e delle Associazioni Cuochi della regione, ha varcato il monumentale portale della Basilica disponendosi ordinatamente nella navata centrale. Dopo la santa messa, è stato il momento della foto ufficiale, tutti insieme sul sagrato della Basilica, e del pranzo al ristorante "La Lanterna" di Villaricca (NA), dove Cristoforo Menna e Nicola Di Filippo, titolare e chef di cucina, hanno proposto i piatti della migliore tradizione culinaria partenopea.



Gargano

A scuola di restauro e di sapori tipici

di **Pietro Martinelli**

L'Associazione Cuochi Gargano e Capitanata ha collaborato a una manifestazione di grande prestigio, organizzata dal prof. Pietro Guerra dell'Accademia Albertina delle Belle Arti di Torino.

Presso l'antica abbazia di Pulsano nel comune di Monte Santangelo, circa 50 alunni da tutta Europa hanno partecipato alla scuola estiva di restauro della pietra e della carta e gli organizzatori hanno avuto l'idea di abbinare a questa iniziativa la degustazione di prodotti tipici forniti da diversi Comuni della provincia di Foggia e di altre regioni, elaborati da cuochi professionisti della nostra Associazione con la collaborazione di quattro alunni dell'Istituto alberghiero di San Giovanni Rotondo. La parte gastronomica è stata coordinata dal maestro di cucina Pietro Martinelli, delegato dal presidente dell'Associazione maestro di



di cucina Primiano Parigino. Insieme a loro hanno partecipato gli chef Fabio Dim Mauro, Domenico e Vincenzo Vocale, Matteo Palmieri,



Giuseppe Bisceglia, Tommaso Totaro, Raffaele De Vita, Giovanni Di Cosmo, Francesco Ciuffreda e Matteo Sanzone. Gli alunni di cucina: Giuseppina De Nittis, Emanuele Rinaldi, Cesare Esposto e Sandro Murgo.

Lombardia La festa del cuoco

di **Giovanni Guadagno**

In occasione dell'annuale Festa del Cuoco del 13 ottobre (San Francesco Caracciolo, patrono dei cuochi) e anche il giorno 17 in replica, l'ipermercato Auchan di via Lario a Monza ha messo a disposizione i propri spazi per una serie di iniziative gastronomiche che ha affidato all'Associazione Cuochi Brianza in collaborazione con il locale istituto alberghiero.

All'evento sono intervenuti gli chef Domenico Virgilio, segretario dell'Associazione Cuochi di Milano, e lo chef Cinzia Fumagalli, segretaria dell'Associazione Cuochi di Lecco.



Un pubblico curioso e attento ha potuto apprezzare le dimostrazioni degli chef Giovanni Guadagno e Al-



berto Somaschini e le sculture vegetali di Alex Beretta e Teresa Tomelini. Il giorno 13 sul nostro cappello abbiamo voluto mettere un piccolo segno in memoria del nostro compianto segretario Gian Paolo Cangini: un piccolo fiocchetto nero. Forse lui l'avrebbe liquidato con una delle sue battute... Per noi è stato un modo per renderlo presente, ancora una volta, a una riunione di cuochi.

Macerata Cuochi e pasticceri in concorso

di Tiziano Ortolani

L'Associazione Cuochi di Macerata, fra le tante attività organizzate nel corso dell'anno, ha superato se stessa nei primi giorni di novembre realizzando due concorsi per professionisti - il **primo Concorso di Pasticceria per cuochi e pasticceri "Danilo Garbini"** e il **XII Concorso di Cucina "Antonio Nebbia"** - e un pranzo organizzato in occasione della Festa del Cuoco. Vi hanno partecipato le cinque delegazioni provinciali che hanno allietato il palato di oltre 100 commensali e che hanno donato l'incasso all'associazione "Clown&Clown" che da anni si impegna in progetti di comico terapia negli ospedali. Così,

il pranzo delle berrette bianche è diventato il pranzo dei nasi rossi (vedi la foto).

Intitolato al maestro e collega Danilo Garbini, recentemente scomparso, il Concorso di Pasticceria è stato sviluppato per due categorie vicine ma differen-



ti, i cuochi e i pasticceri. I primi sono stati invitati a realizzare un dessert al piatto, mentre i secondi una torta. Entrambe le ricette prevedevano l'uso di un prodotto della ditta Varnelli, che ha appoggiato l'iniziativa insieme a De.Ra.Ma. Nella categoria cuochi, ha vinto **Mitillo Mosè** del ristorante "La Fabbrica del Gusto" di Montecosaro con il dessert I Sibillini d'inverno. Nella categoria pasticceri, ha vinto **Federico D'Ambrosio** della pasticceria "La Mimosa" di Tolentino con la torta Caffè corretto, mousse caffè e Varnelli.

Il concorso dedicato al cuoco del '700 Antonio Nebbia è stato anche quest'anno patrocinato dalla Camera di Commercio di Macerata. La ricetta sulla quale i concorrenti dovevano confrontarsi era per questa edizione: Piatto di baccalà con salsa di noce e Piatto di zucca alla parmigiana. Ha vinto **Christian Castorani** del ristorante "Il Marchese del Grillo" di Fabriano.

L'Associazione Cuochi di Macerata con il suo presidente Iginia Carducci, ringrazia tutti i colleghi, amici e iscritti che hanno contribuito attivamente e con entusiasmo alla realizzazione di queste iniziative.

Roma

Quattro chef per l'ostello Caritas

di Luigi Cremona

È sempre bello quando un'occasione di convivialità diventa anche un modo per aiutare e per realizzare qualcosa di concreto. Così è stato con la cena di gala di beneficenza "Quattro chef per l'Ostello", organizzata dall'Associazione Amici della Caritas in collaborazione con chi scrive, la società di eventi Witaly e con il patrocinio del Comune di Roma.

La sera del 22 settembre, quattro cuochi d'eccezione hanno cucinato presso il centro di accoglienza per persone senza dimora "Santa Giacinta", a Ponte Casilino, per sostenere la Caritas. Lo scopo era la raccolta fondi per la ristrutturazione dell'ostello di via Marsala: la più grossa struttura di solidarietà d'Italia, comprendente anche una grande mensa. Occorrono 4 milioni di euro e la cena ha portato un primo contributo con circa 30mila euro al netto delle spese.

Alla serata sono intervenuti il sindaco di Roma Gianni Alemanno (nella foto), l'amministratore delegato delle Ferrovie dello Stato ing. Mauro Moretti, il direttore della Caritas di Roma mons. Enrico Feroci, il vescovo ausiliare per il Settore nord S. E. Mons. Guerino Di Tora, il presidente Amici della Caritas Renato de Silva.

Gli chef che hanno partecipato sono nomi dell'alta gastronomia: Alessandro Circiello, re-

sponsabile della sezione giovani della Feder-cuochi, Francesco Aprea (ristorante Imàgo-Hotel Hassler) affiancato dallo chef Emanuele Lattanzi, Paolo Cacciani (Hotel Frascati) con la sua cucina tradizionale romana di una volta, Niko Romito (ristorante Reale) già alla sua seconda stella Michelin e, unica donna chef presente nelle cucine Caritas, Agata Parisella (ristorante Agata e Romeo).

Durante la cena, lo chef Stefano Marinucci della Fic ha decorato un piatto con il soggetto della colomba della pace, usando fini pennelli e salse alimentari al posto dei colori. Il servizio è stato curato da 50 ragazzi volontari: solleciti, professionali e sorridenti, molti dei quali figli degli invitati donatori della serata. A dimostrazione che solidarietà e gusto, uniti fanno fanno la forza!



I cuochi per la solidarietà

di Romeo T. Palumbo

La Fondazione "Insieme per..." nasce nel 2006 per iniziativa di un gruppo di amici imprenditori, professionisti e artigiani di Campania, Puglia e Basilicata per diffondere i valori di solidarietà, accoglienza, carità attraverso la realizzazione di progetti umanitari senza fini di lucro e per raccogliere fondi utili alla realizzazione di opere e di sostegno ai bambini poveri del terzo mondo e non solo.

La raccolta avviene attraverso l'evento "Il grande spettacolo dell'acqua" (www.grandespettacolo.it) che associa la vita

di S. Gerardo Maiella a un evento emozionale di giochi d'acqua, che si tiene ogni anno presso il lago S. Pietro a Monteverde (AV).

I fondi raccolti dal 2006 al 2009 (oltre 450mila euro) hanno finanziato opere di carità in Madagascar, a San Giovanni Rotondo, Progetto Assistenza ai Bambini, nelle Filippine, in Zambia e in Darfur con l'associazione umanitaria Medici senza frontiere.

In questo discorso di solidarietà e di beneficenza si è inserita, lodevolmente, anche l'Associazione Cuochi Vulture Melfese (Acvm), presieduta da Antonio Zazzerini, con il segretario Romeo T. Palumbo e Danilo Calemme dell'Ass. Cuochi Avellinesi, che con i ragazzi dell'Ipssar di Melfi, soci Fic, recependo il discorso della solidarietà, hanno contribuito a servire i pasti ai presenti allo spettacolo.



Un buon rancio per gli alpini

In molti lo chiamavano "rancio" ed è stato con piacere che l'Associazione ha collaborato al raduno del 4° raggruppamento dell'Associazione Nazionale Alpini "Centro Sud e Isole", organizzato dalla sezione Ana di Bari.



Un appuntamento annuale che, a rotazione viene ospitato dalle sezioni alpine del Centro Sud. Quest'anno è toccato alla cittadina federiciana di Melfi dove circa 600 alpini, provenienti da molte regioni della penisola italiana, hanno sfilato per le vie cittadine, esibendo orgogliosi il proprio gagliardetto della sezione di appartenenza. Dopo il tradizionale alzabandiera e la deposizione di una corona ai caduti di guerra è seguito un momento conviviale preparato dall'Associazione Cuochi Vulture Melfese. Il gen. Cassotta ha evidenziato come i raduni siano un modo per rinsaldare i sentimenti di amicizia, il rispetto per le istituzioni e i principi di solidarietà. L'incasso è stato devoluto in aiuto dei terremotati d'Abruzzo.

Vuoi collaborare con la rivista IL CUOCO?

Inviaci il materiale da pubblicare sulla nostra rivista!

Sei specializzato in:

- Sculture Vegetali
- Lavorazioni del Cioccolato o Zucchero
- Composizioni da Buffet
- Pasticceria • Sculture in ghiaccio o altro

Invia in redazione il tuo menu a tema o le tue proposte gastronomiche.

Se il materiale sarà adatto, lo pubblicheremo volentieri!

**Sei uno Chef
professionista?**

FEDERAZIONE ITALIANA CUOCHI



2010



Qui trovate

un professionista

**Esponi la targa FIC
nel tuo ristorante**

Melfi

Una “fetta” di serenità per gli ammalati

In occasione della Festa nazionale del Cuoco, il 13 ottobre, l'Associazione Cuochi del Vulture Melfese (Acvm) ha realizzato un'iniziativa di concreta solidarietà nei confronti dei pazienti ricoverati al Crob-Irccs di Rionero in Vulture (PZ). A loro è stata donata “una pausa di serenità”, aggiungendo al normale pasto del giorno, un gustoso dessert (una crostata al gusto di castagne) preparato con ingredienti per tradizione leggeri e genuini (nella foto i cuochi che hanno preparato il dolce).

I cuochi del nord Basilicata hanno scelto l'Oncologico pure ricordando il loro collega Pasquale D'Adamo che solo qualche mese fa è venuto a mancare per una grave e incurabile malattia, dopo aver prestato per diversi anni servizio presso le cucine dello stesso centro ospedaliero. Per realizzare tale iniziativa, oltre allo staff che ha preparato il dessert, c'è



stata anche l'ampia disponibilità dell'intero personale di cucina dell'ospedale di Rionero coordinata dallo chef Antonio del Monte.

(da La Nuova del Sud del 14/10/2009)

Massa Carrara

Il gusto della generosità

I Cuochi di Massa Carrara hanno festeggiato il santo patrono Francesco Caracciolo l'11 ottobre con una funzione religiosa nel duomo di Massa, seguita da una degustazione di prodotti tipici del territorio, preparati dai cuochi soci con la collaborazione delle associazioni macellai, panettieri, sommelier

e del consorzio per la tutela del vino Doc del Candia. L'incasso (oltre 3mila euro) delle degustazioni, a offerta libera, è stato devoluto alla Onlus “Un cuore, un mondo”, associazione dei genitori di bambini cardiopatici. Un ringraziamento va a tutti i partecipanti e alle ditte che hanno sostenuto l'iniziativa.

Pisa

Menu di festa

di Umberto Moschini

Le “berrette bianche” pisane hanno festeggiato San Francesco Caracciolo, con la solennità che merita un evento annuale che vuole onorare, nel santo Patrono, anche l'operosità, la disponibilità e la professionalità che ogni cuoco deve esprimere.

Padre Tommaso dei Francescani conventuali ha celebrato la S. Messa nel saloncino d'ingresso del Bagno Mary a Tirrenia alla presenza di un nutrito numero di cuochi e degli allievi di cucina dell'Istituto Alberghiero di Pisa.

È seguita la cena sociale realizzata dall'équipe di cucina composta dallo chef Yuri Massai e da Giacomo Burchiotti, Sandra Casarosa, Federica dell'Orso, Donatella Paolinelli e Fulvia Carnasciali.

Molto apprezzato il menu che è iniziato con un tagliere di salumi toscani e crostini, quindi un risotto alla pernice e gnocchi ai funghi porcini. È stata la volta di un su-

perbo carré di vitella da latte al forno e patate al rosmarino che ha preceduto un semifreddo allo yogurt e frutti di bosco.

Con l'occasione vi è stata la presentazione di una interessante pubblicazione per la produzione casalinga di pane ed affini, dall'invitante titolo “Lievito e coccole” scritto da Rita Monastero (socio della Fic) ed edito da Felici editore.





SEE PAGE 3
FOR THE ITALIAN TEXT

Recovery is on the horizon

by Paolo Caldana,
President of FIC

The catering sector is preparing itself for recovery. Between lights and shadows, as suggested by the figures of the main category associations presented during the last edition of Host, the Milanese salon dedicated to professional hospitality.

On one hand, Federalberghi declared a reduction in the 2009 turnover by Italian accommodation businesses, with -4.9% workers employed. But the summer season was, however, satisfactory from the tourist point of view (+2.3% of guests at hotels), something which allows us to look ahead to 2010 with the intention of upgrading and modernising facilities.

For FIPE (Federazione italiana pubblici esercizi), on the other hand, the value of consumption outside the home in Italy grew and for 2009 and 2010 will be around 54.5 billion euro. A market where something like 157 thousand bars and more than 100 thousand restaurants operate. We should also emphasise that business turnover remains positive: during the period from 2004 to 2008, in fact, the number of new activities exceeded the number of ones which closed down by about 13 thousand for restaurants and about 14 thousand for bars.

Moreover, a survey carried out by "Ciao Italia" (Associazione dei Ristoranti italiani nel mondo - Association of Italian Restaurants in the world): showed that 60 per cent of those interviewed - out of a sample of about 1,000 operators - believed that the economic crisis would end by the end of 2009, 30 per cent believed that the period of difficulty remains uncertain, while only 10% believed that the crisis will last for more than a year. And if 20 per cent of those interviewed prefer to wait, 80 per cent is ready to take measures to fight the crisis. Federcuochi invites its members not just to stand by and watch but to take action, each within their own sphere of business, to respond to the change in the habits of Italians dictated by the crisis and to re-launch their consumption outside the home. Bearing in mind that in Italy, the restaurant sector is becoming increasingly more like a double-tipped "pincers" with one tip in the top class restaurant sector and the other in the low cost sector, leaving businesses in the middle band in greater difficulty.



SEE PAGE 12
FOR THE ITALIAN TEXT

Sweet Christmas calzoni

by Eugenio Medagliani

The last of the monzùs, Fred Beneduce gives us a simple recipe which has the traditional flavour of Abruzzo. The land from which most of the private chefs of the aristocracy come.

The fashion of having a French chef at home derives from the Eighteenth century and became well-established among the nobility and rich families. In Naples, just as in Rome or in Sicily, the chef, even if born in Campania or in Abruzzo, aspired to the title of *monzù*, the translation in Neapolitan and Sicilian dialect of the French word *monsieur*. This is the name given to the head chefs of aristocratic families because, during the period of French gastronomic influence, nothing more than a Frenchified title could reward excellence. **Employing a famous monzù was, for an aristocratic family, an accolade they couldn't do without** and nothing was saved to get one.

By extension, the highly refined cooking of the Neapolitan and Sicilian aristocratic tradition is still called *monzù cuisine* today, a tradition which unfortunately is gradually being lost, just as, in the social evolution following the fall of the Bourbons, the figure of the great private chef, the *monzù*, precisely, has almost disappeared.

Many of these monzù came and come from Abruzzo, in particular from the Valle di Sangro, in the province of Chieti. During the XVIII and XIX century, they were employed by the house of the Bourbons as servants and coachmen and, not infrequently, ended up sweating over the stoves. The journey started when they were very young and was repeated for entire generations, until only a few years ago. My friendship with Fred Beneduce, one of the last *monzùs* from Abruzzo, began more than forty years ago, when I learnt to know and enjoy his cooking. Fred - who today works for UniCredit and its managing director Alessandro Profumo - has a style which reminds us, even if updated, of the cooking of the *monzù*, obtained with versatile practice in the secrecy of the aristocracy, the embassy and exclusive guest quarters. Even chefs, as is characteristic of the Abruzzo race, love simplicity, little gossip and no presumption and arrogance, and a great deal of hard work and dynamism; people who have kept a frugal, moderate style in their dietary habits, too. But

at Christmas, Fred says, many of his friends from Abruzzo, if not all of them, have the habit of preparing **little cakes called *cauceni* and which (perhaps) are unknown by anyone who has never been to Abruzzo at Christmas, due to the fact that they are usually only prepared during important festivities.** The name *cauceni* perhaps means *calzoncini* (little pasties) and the shape of these old cakes, like the shepherds from Abruzzo, is that of small savoury or sweet calzoni similar to those that are prepared in many regions of Italy.

Here is the recipe suggested by Fred: the pastry is prepared with white flour mixed with equal quantities of extra-virgin olive oil and white wine. Roll out the pastry and cut into discs. Then, fill them with a mixture composed of jam made from blackberries or other berries, grated dark chocolate, toasted and chopped walnuts and almonds and orange peel. The *cauceni* are fried in deep olive oil or, as was done years ago, in lard. Once cooked they are dusted with icing sugar and cinnamon. The result, for the taste-buds, says Fred, is heavenly. I hope that this Christmas, for the ... first time, Fred will give me the pleasure of tasting them!



SEE PAGE 22
FOR THE ITALIAN TEXT

The island that exists

by Alessandro Frau

On the enchanting Thai island of Phuket, Alessandro Frau holds high the flag of Italian cuisine and in February will celebrate the first anniversary of the opening of his "Acqua Restaurant". In these pages, the 32 year-old chef presents some of his recipes and tells us the story of his success abroad.

My career as a chef started in London where I went right after I graduated in order to learn English. I already knew it would be crucial for my future. It was 1997 and I had absolutely no professional experience. But everyone knows that the easiest jobs to find in that city are in the catering sector.

I started as a waiter's assistant in a chain of high level Turkish restaurants: my job was to stay in the kitchen and to carry the trays of dishes to the waiters, or to dry the glasses and cutlery. It wasn't a satisfying job, but while I was in the kitchen I watched the chefs while they cooked and prepared the dishes

with skill and precision. Their job fascinated me, so much that after three months I had learned almost all the dishes, the preparation methods and their plating, only by watching and asking the chefs questions, and to one in particular, who had taken a liking to me and was only too willing to explain all the procedures to me.

I asked to be transferred to the kitchen as a real chef: the beginning was a bit traumatic but overwhelming at the same time. I remember that on the first day the chef told me: "You have two hours before service, ask me everything you don't know, because tonight you will be on your own on the starters.....". Faced with the choice of sinking or swimming, fortunately I managed to swim!

After a year in the same restaurant, I moved to a famous London hotel, Grosvenor House in Park Lane, to the Italian restaurant "La Terrazza". This was my first school of Italian cuisine; the hardest and most difficult and I must thank the chef Adriano Cavagnini, who, in those years, taught me so much not only about cooking but also about life, such as being determined and always believing in what you do. It was an intense experience, but one which then made all the rest simple, seeing that what came after for me has always been "easier" than what I experienced there, in contact with an original quality, high level authentic cuisine.

In 2001 I returned to Italy to work a summer season in a Meridien village in Chia Laguna in Sardinia, where I soon found myself in charge of the most prestigious restaurant of the hotel and where, for the first time, I had to create menus, manage orders, staff and problems. To be quite clear, this also, was one of those experiences where you either "sink or swim"!

Working the seasons, I often travelled; among these trips, I remember Mexico, where I was able to work and at the same time widen my notions of one of my favourite cuisines, and to get to know a fascinating and colourful culture better. Another interesting experience was on board cruise ships, which, although only for a short time, allowed me to train in an environment where organisation and kitchen management are limited in terms of space and time. My various travels could not fail to include an adventure in Paris, the eternal gastronomic rival of Italy.

THAILAND IN MY HEART

In 2003 I visited Thailand for the first time for a month's holiday. A land which made an immediate impression, with its culture, religion and living from day to day. This emotion which brought us back there the following year with the dream of being able to stay

there to work. In December of 2004 I began working as the Italian chef at the Sheraton Grande Laguna in Phuket, a great change which coincided with the terrible tragedy of the Tsunami, which didn't stop me. On the contrary it made me even more determined resulting in a promotion, at only 28 years of age, to the position of chef in the same hotel, in charge of 10 restaurants, banquettes with up to a thousand guests and a team of 130 chefs. This experience increased my professionalism, my abilities in terms of organisation and control and, at the same time, forced me to tackle, on the professional and human scale, a very different reality.

IF THE CLASS IS WATER

After four years, the great step: I built my restaurant "Acqua" which contains all the experiences I gathered travelling around the world, my conception of the perfect place in which to satisfy personal culinary needs, in an equally attentive context with a modern design.

Now that I am my own boss I feel freer to create and manage my type of cuisine, my own restaurant, and to put into action what I have learnt during those years in which I travelled the world, coming into contact with different people, characteristic perfumes and smells, ingredients, objects, shapes and sensations, people and emotions... all jealously stored within me and which I can now use as I like.

This was how I founded "Acqua", a modern Italian restaurant, but which does not neglect tradition and regional specialities, to give a comprehensive choice of that which is Italian cooking, in its development from that which used to be cooked by our ancestors until today, to the great chefs and cooking creativity and evolution.

Although in Thailand, the restaurant has everything: customers can enjoy dishes with fresh artichokes and *bottarga*, *burrata*, *culatello* and fresh figs or spaghetti with sea urchins from Sardinia. This is only a small example of how I wanted to recreate the authenticity of Italian cuisine.

The menu is composed only of ingredients which undergo constant quality control and which enhance their excellent high level characteristics trying to give the customer continuity and impeccability at all times. The search for ingredients is very important. We never stop looking for the best or the different, keeping ourselves constantly up-to-date on the evolution of materials and cooking methods, in order to surprise the customer always, and also, at the same time, to educate him about that which is new.

The philosophy of cooking is the ingredient, which must be excellent. Then we come to the processing which must be simple, so as

not to dominate it, and then, immediately after this, we come to the cooking and presentation, which I always like to be carried out with great care.

The staff is highly qualified, most with experience in 5-star hotels, both in front-of-house and in the kitchen. The wine list offers more than 110 labels from all over the world but 60 per cent from Italy, with all the great names of the great Italian wines which must not be missing. Another detail is the choice of à la carte espresso coffee. In fact, here at Acqua we have a selection of three different brands, Illy, Lavazza and Vittoria; something unusual that you don't often see, but I think it is important to give the customer the chance to select his favourite blend, seeing how important coffee is for Italians.



SEE PAGE 30
FOR THE ITALIAN TEXT

The Christmas Eve menu of Ugo D'Alessandro

by Pietro R. Montone,

Products from the sea and the earth of Irpinia meet in four dishes which renew, with flavour, the gastronomic tradition of Christmas.

The Christmas tradition is reviewed and interpreted by the talented chef Ugo D'Alessandro, an eclectic professional who deeply loves his work. After graduating in 1993 from the "L. De' Medici" hotel and catering college of Ottaviano (NA), in just a few years, thanks to a thorough training, he succeeded in making a name for himself beyond the borders of Irpinia with his particular cuisine which interprets flavour as a mixture of tradition and innovation.

Co-owner of the restaurant Pozzillo in Serino (AV), he became a member of FIC in 1991 and is vice President of the Chefs Association of Avellino and is a lecturer at the "Manlio Rossi-Doria" hotel and catering college of Avellino.

In these pages, D'Alessandro proposes a menu which is a meeting of the sea and the mountains, respecting the Christmas Eve tradition while being presented in a profoundly modern key. Since he is also a sommelier, he does not neglect to match his dishes with wines, which he proposes as the correct combination with each dish.



SEE PAGE 36
FOR THE ITALIAN TEXT

The hot taste of health

by Michele D'Agostino,
Maestro di cucina and
executive chef, teaching
and gastronomy coordinator for the
Fic Ateneo della Cucina Italiana

The use of spices in the kitchen finds its raison d'être not only in the fact that it makes dishes more appetising, but also in the antibiotic action that they carry out on the foods and on those who eat them. It is not just a coincidence therefore that chilli pepper and other hot spices are the queens of the cuisines of Countries where the climate is hot and foods are more subject to rapid deterioration. This is the topic of an interesting scientific study, which we discuss below.

Why are spices used in many cuisines in the world? Why in some countries more than in others? And, more in general, why do people like spices? Paul Sherman, professor of neurobiology and behaviour at Cornell University has tried to answer these questions.

The most obvious answer is that **spices improve the taste and colour of foods and makes them more appetising**. This, however, does not explain why dishes that contain chemical compounds with a pungent taste are more appetising and why we prefer the taste of some molecules contained in spices more than others.

The reason, Sherman maintains, is to be found in the protective action that these chemical substances have with regard to the bacteria and fungi that degrade food and therefore

the use of spices in cooking is an example of the evolutionary adaptation of man to combat poisoning from food that has gone off.

Paul Sherman and the student Jennifer Billing have examined **almost 5 thousand meat-based recipes taken from 93 original cookery books from 36 countries in the world, studying the co-relation between the use of 43 spices in the recipes and the average temperature in the Countries** examined. The surveys did not make any distinction between herbs and spices and also considered garlic and onion as spices.

The result was that the countries with a hotter climate used spices more frequently than countries with a colder climate. **In hot countries practically every meat-based recipe uses one or more spices, while in cold countries many recipes are prepared without spices.** So, we go from 9.3 spices for recipes in Indian cookery to 4.6 spices in Thai cookery and 0.3 in Polish cookery.

THE "DARWINIAN" TASTE EVOLUTION

On the basis of the consideration that traditional recipes go back to times when there were no methods available to refrigerate meat, **Sherman hypothesises that the main reason for the introduction of spices into foods in regions with a hot climate was that of preventing, unwittingly, the proliferation of fungi and bacteria in food.** In fact, 15 spices including those that appear in Sherman's graph published on this page prevent the growth of at least 75 percent of species of bacteria, and even garlic, onion and oregano prevent or kill every bacterium on which they have been tested, while thyme and cinnamon are effective up to 90 percent of the time.

"Man transmits beneficial traits both genetically and culturally and these include the receptors in our mouth and our taste for specific flavours. People who used to appreciate food containing anti-bacteria spices used to have a more healthy life, used to live longer and have

more children, who, in turn, learnt the family recipes containing the beneficial spices". In this way, an evolutionary advantage was created in certain groups who used spices, compared with those who did not use them.

The alternative explanation often adopted to justify the use of spices in past centuries, is that they were used to cover the bad smell of decomposing food. In actual fact, this explanation can no longer be accepted, because decomposing food can be extremely toxic or even fatal.

WHEN TO ADD HERBS AND SPICES

The study also suggests a reason why some spices or herbs, such as parsley or coriander, are added only at the end of the preparation and others are also added from the start, such as garlic or rosemary: **some anti-microbial substances are destroyed by heat and therefore if added at the beginning of the recipe would lose their protective value.**

To test this theory, Sherman carried out a second study, examining 2,129 vegetarian recipes (without meat or fish) from 107 cookery books from 36 countries to verify if recipes without meat use significantly fewer spices. **The analysis shows how the increase in the use of spices with the average temperature of countries is much more limited in vegetable-based recipes than in meat-based one,** and in general the use of spices is more limited: vegetable-based dishes contain an average of 2.4 spices per recipe, a lot less than the 3.9 per recipes in meat-based recipes of the same countries, and also the proportion of recipes that use more anti-microbial spices is smaller.



SEE PAGE 38
FOR THE
ITALIAN TEXT

The NIC

Vuoi scrivere su IL CUOCO?

Vuoi vedere pubblicate notizie e fotografie relative alla tua Associazione provinciale o Unione regionale? Inviale con tempestività alla Redazione de "Il Cuoco" presso:

**Federazione Italiana Cuochi,
piazza delle Crociate 15, 00162 ROMA.**

Oppure con una e-mail a: fic@fic.it

I requisiti: i testi devono essere firmati e salvati in file di word. Le fotografie devono essere stampe oppure file jpg o tiff in alta risoluzione (300 dpi) e con dimensioni di almeno 10x15 cm. Il materiale che non rispetterà queste caratteristiche non potrà essere pubblicato.

Grazie per la collaborazione.

The Italian National Chefs' team (NIC), was established in 2004 as an emanation of the Italian Chefs' Federation, which brings together over 20 thousand Italian chefs. It's structured into two distinct teams: the National Major and National Under, made up of young chefs who could later go on to join the NIC team. In their respective categories, both teams take part in important international culinary competitions reserved for chefs. Team manager and the sole contact for all NIC activities is Chef Fabio Tacchella.

In three years of activity the teams have won many prizes, medals and acknowledgements at some of the most important culinary events of recent years. Through this success, NIC is making a significant contribution to spreading Italian gastronomic culture and the concept of Made in Italy.



SEE PAGE 54
FOR THE ITALIAN TEXT

The intelligence of the hand

by G. Guadagno,
teacher at the Itp Collegio
Ballerini, Seregno (MB)

The time has come to press down on the post diploma training accelerator and to propose a high school for training chefs which, to all effects, brings us back into the "gotha" of international professional training.

The economic crisis is raging. Jobs are being lost. People are pulling their belts in. More and more often, politicians, turning their attention to audiences close to the artisan area, are emphasising the economic importance of the sector. Small and medium-size artisan companies are being exalted as the last impassable bastion of the real economy and finance accused of being unsuccessful and unproductive.

So, once again we have the task of underlining the fact that the **profession of chef, half-way between the artisan and the artist, is well positioned among those who allow you to acquire a high profile high level of professionalism.**

The know-how and skills acquired over the years during a long career "over the oven" make us indispensable in the global production process. In fact, a profession makes indispensable the operator who, with his abilities, makes the fruit of his work completely original.

The intelligence of the hand, i.e. the ability to translate thought into direct and positive action which forges the object of our work, will be the slogan of our action for the years to come.

Too often, in the past, we have forfeited considerable cultural wealth and "acquired working knowledge" only because we have decided to improve our condition, but especially that of our children, by introduc-

ing ourselves into some intangible and undefined production process.

A production process built on international finance; made of paper, offices, computer links and banking movements. A production process which we know today to be easily closer to a sort of Second Life (a virtual world) rather than to our daily bread.

WHICH COSTS MORE - THE TIE OR THE CHEF'S HAT?

For years we have directed the choices of our young people towards study paths which tend exclusively to provide the knowledge necessary for understanding the world and for accessing university courses.

For years we have deluded entire generations into choosing scholastic paths the only result of which has been to inflate the ranks of precarious and unemployed graduates.

The direct and operating competence of the production process no longer belongs to these and the main problem has become the incompetence of the people who move within the scenario of the job market.

The dignity of a professional has been stolen from the artisan, down-grading him to a labourer and exalted, on the other hand, the great possibilities of a job in a jacket and tie. A permanent job, perhaps in a bank, was the aspiration of many, at least until a few years ago.

Over the years, I have known many young people who would have liked to become chefs, some have succeeded, others have gone beyond this, many have completely changed sector. Lately, I have really met many of them, already over thirty years of age, who have regretted not having chosen this road. Certainly, it is a job demanding many sacrifices, but one that also gives personal satisfaction; above all, a secure, creative and also lucrative job. That's saying a lot.

Many ask me if they can get back the years they have lost. What must they do?

It would be a good thing, in this sense, if we directed our training projects and efforts by proposing high level paths which aim at the recovery of fine manual skills, operational job organisation and the acquisition of specific techniques with a very high level of specialisation. **Therefore, we are not talking about encouraging generic specialisation paths or a cooking university for snobby journalists and foreign students, but we are talking about high-level training courses that exploit abilities and know-how in order to train the executive classes of the sector for the next twenty years.**

TUTELA DEI MARCHI FIC

Il seguente comunicato ha lo scopo di tutelare la Federazione Italiana Cuochi da chiunque faccia uso improprio delle Insegne/Marchi e Loghi della FIC.

I Marchi e Loghi della FIC sono di proprietà esclusiva della FIC e registrati all'Ufficio Brevetti e Marchi del Ministero del Commercio e dell'Artigianato N.00813677. Brev. MI 01074



In nessun caso possiamo accettare l'uso delle nostre Insegne/Marchi/Loghi se non espressamente autorizzato. Diffidiamo quindi l'uso improprio e senza nostra autorizzazione dei Marchi FIC. Ogni abuso sarà di conseguenza tutelato dalle leggi vigenti in materia.

Pensavo fosse un ...

... Pacchetto regalo

invece è un misto di pesce e molluschi
avvolto in carta Fata

LA RICETTA

Ricavare da un foglio di carta Fata 4 quadrati da 40 cm di lato. In una casseruola con olio e vino bianco, cuocere al forno per 9 minuti 4 rondini di mare. Terminata la cottura, porre una rondine di mare in ciascun quadrato e aggiungervi proporzionalmente: 4 fasolari, 100 g di cozze, 100 g di vongole, 160 g di pomodori Pachino, 28 g di olive taggiasche, 4 g di capperi. Condire con olio extravergine d'oliva, sale e peperoncino. Chiudere il pacchetto legandolo con una striscia di carta d'alluminio e infornare a 170°C per circa 6 minuti. Servire il cartoccio, ancora chiuso, in fondina e aprire davanti ai commensali.

Immagine tratta dal libro "Pensavo fosse... invece è! Giochi di percezione nel gusto", edito da La Rassegna (Bergamo), a cura di Daniela Nezosi (Accademia del Gusto, Ascom Confcommercio, Bergamo) con le ricette di Francesco Gotti e le fotografie di Paolo Chiodini (Studio fotografico Phototecnica, Brusaporto - BG).

