



REGALATI  
UN SORRISO  
ANCHE  
A TAVOLA



Alessandro Pala  
Gianni Renna  
Mauro Rocchetti  
Cino Tortorella

## INTERVISTA A MARCHESI MAURO ROCCHETTI

**M**ilano, ventosa giornata di primavera, Piazza della Scala è invasa dai piumini dei pioppi che riempiono l'aria, l'incontro con Gualtiero Marchesi, il "cuoco" per antonomasia, avviene nelle sale del suo ristorante, "Il Marchesino", davanti ad un superbo piatto di riso al salto.

L'aspetto signorile, il facile e colto eloquio, la lucidità che mostra, non rendono giustizia alle sue, come ama dire, 85 primavere da pochi giorni raggiunte.

Si può dire che sia un predestinato. La sua storia inizia nel locale di famiglia "Al Mercato", in via Bezecca 24 a Milano, albergo e ristorante, dove, servendo ai tavoli, incontra i grandi personaggi del periodo, come Gianni Agnelli, Luchino Visconti, Federico Fellini, Mario Monicelli, Giovanni Testori, Francesco Monzino, frequenta gli artisti milanesi e fa un po', per sua ammissione, il viveur.

Si appassiona all'arte, al disegno, alla musica, alla letteratura, sposa una concertista. Combattuto tra la musica e la cucina decide, per fortuna degli amanti della buona tavola, di seguire le orme paterne.

Il desiderio però di conoscere, di fare nuove esperienze, di confrontarsi con il resto del mondo, lo portano al Kulm



di Saint Moritz, alla École Hôtelière di Lucerna ed infine in Francia dove approda, nel 1976, alla corte dei fratelli Troisgros, Pierre e Jean, titolari della "La Maison Troisgros" di Roanne, ristorante tre stelle Michelin, alfieri della novelle

cuisine, dove dice di aver appreso l'importanza della semplicità e della tecnica.

**Gualtiero, lei è senza dubbio il più celebre e celebrato cuoco italiano, definito il Maestro della nuova cucina italiana, colui che ha fatto conoscere nel mondo la nostra cucina. Le calza questa definizione?**

*Se qualcuno ti chiama Maestro, non c'è da essere troppo felici, è un appellativo troppo importante! Bisogna invece sempre sentirsi allievo e mettersi a qualsiasi età in gioco, con gli entusiasmi e la voglia di chi vuole ancora imparare.*

*Diciamo che molto immodestamente ho contribuito alla rinascita della nostra cucina.*

Lo definisco chef e si inalbera.

*Ma quale chef!? Chef è una parola che non dice nulla, priva di significato, semmai chef di cucina, ma allora usiamo la*

# PREFAZIONE

**GIUSEPPE VACCARINI**

Miglior Sommelier del mondo 1978  
Presidente Nazionale Associazione  
della Sommellerie  
Professionale Italiana (ASPI)

16 | Il vino viene considerato dai sommelier come un alimento che possiede delle importanti proprietà nutrizionali, che regala piacevolezza e che occupa un posto importante in uno stile di vita sano. I sommelier sono professionisti del settore, in grado di consigliare un uso intelligente, puntando sull'apprezzamento delle caratteristiche organolettiche, che non può avvenire con un consumo sconsiderato, ma anzi, che richiede sensibilità e attenzione verso le piccole quantità. Degustare è tutt'altra cosa del bere. Il vino, assunto moderatamente, non può mancare sulle nostre tavole, se vogliamo dare valore ad una tradizione alimentare come la nostra che lo contempla come suo fondamentale ingrediente.

**Ma quali sono le sostanze che fanno del vino un alimento buono e salutare?**

Per rispondere a questa domanda, cominciamo con il spiegare il "paradosso francese". Si tratta di un fenomeno scientifico, tuttora dibattuto, secondo



cui la cucina francese piuttosto ricca e condita, dove si fa ampio uso di burro e formaggi, accompagnandosi al vino diventa una sorta di barriera alle malattie cardiovascolari. Per cui proprio nei paesi con una più alta percentuale di consumo di vino, per esempio Italia e Francia, l'incidenza degli infarti è minore che altrove. Ciò conferma che le sostanze polifenoliche contenute nel vino sono potenti antiossidanti ed hanno proprietà vaso protettive, in quanto riducono

l'accumulo di colesterolo nelle arterie e di conseguenza le malattie ischemiche del cuore. Il resveratrolo è un fenolo presente nella buccia dell'acino d'uva che, oltre ad avere proprietà antimicrobiche ed antinfiammatorie, serve a fluidificare il sangue e quindi a prevenire la formazione di placche trombotiche. E non solo. I polifenoli servono anche a ridurre la produzione dei radicali liberi, molecole che vengono prodotte dall'organismo durante il proprio normale funzionamento, che con la loro azione danneggiano gravemente le cellule.

Il vino spumantizzato, secondo il Me-

# MOLECOLE CHE COMPONGONO GLI ALIMENTI E LORO TRASFORMAZIONI DURANTE LE MANIPOLAZIONI

ALESSANDRO PALA



## Introduzione

Molti provano disagio quando la parola "chimica" viene associata ai cibi o al loro confezionamento, senza considerare che proprio lei è responsabile, per definizione, di tutte le trasformazioni delle sostanze, incluse quelle che determinano la fragranza di una torta o la cottura di gamberoni al forno. Si tratta in realtà di una connessione non difficile da stabilire perché la preparazione dei cibi è chimica e la chimica tradizionale è frequentemente simile alla preparazione dei cibi. Complesse trasformazioni chimiche avvengono spontaneamente nei cibi anche durante la conservazione ed alcune di queste sono responsabili del loro deterioramento. In questa introduzione cercheremo di capire quali sono i principi nutritivi (molecole) che costituiscono gli alimenti delle nostre diete, e come i nostri sensi, inclusi gusto e aroma, contribuiscano ad elaborare la sensazione di sapore. Successivamente prenderemo in considerazione le variazioni delle composizioni molecolari che si verificano durante la cottura dei cibi e, infine, le relazioni tra consumo di zuccheri e salute orale.

## PRINCIPI NUTRITIVI DEGLI ALIMENTI

I principi nutritivi sono sostanze organiche o inorganiche. Le prime, organiche, come i glicidi, i lipidi, le proteine, le vitamine e gli ormoni, sono formate da atomi di carbonio in combinazione con altri elementi, mentre le seconde, come l'acqua e i sali minerali, comprendono le combinazioni di tutti gli altri elementi. Da un punto di vista strettamente funzionale, i principi nutritivi assolvono tre

compiti principali:

- 1) il rifornimento di energia necessaria per il mantenimento delle sole funzioni vitali e per lo svolgimento delle varie attività, assicurate principalmente da carboidrati e lipidi;
- 2) l'aumento della massa corporea al fine di mantenere costante il numero di cellule dei vari tessuti (funzione plastica), assicurata da proteine, acqua e sali minerali;
- 3) la bioregolazione metabolica, esercitata da ormoni, vitamine, sali minerali ed enzimi, che consiste nella regolazione della sintesi e degradazione di sostanze biologicamente importanti.

## Acqua

Gli organismi viventi terrestri dipendono in maniera assoluta dall'acqua, che costituisce percentuali variabili dal 60 al 70% del nostro peso corporeo. La sua importanza per le cellule è giustificata dalle sue singolarissime proprietà chimico-fisiche. È un eccellente solvente delle sostanze polari (proteine, glicidi) e di quelle ioniche (sali) e funziona perciò come mezzo nel quale sono disciolte tutte le sostanze contenute all'interno ed all'esterno delle cellule; funge inoltre da veicolo delle sostanze nutritive e di quelle di rifiuto. Altri ruoli fondamentali sono quelli della regolazione della temperatura corporea attraverso la traspirazione, la sudorazione e la respirazione. Il volume di acqua necessario all'organismo quotidianamente varia tra 30 e 130 ml/kg di peso corporeo ed è noto come fabbisogno idrico, variabile in maniera inversamente proporzionale all'età.



## ROMBO CON PESTO DI ACCIUGHE AL MIELE E MERINGA DI BACCALÀ

### Ingredienti per 4 persone:

4 tranci di rombo da 120 g cad.  
olio aromatizzato alle olive  
taggiasche  
polvere di scorza di limone  
polvere di capperi  
alcune acciughe dissalate  
150 g ritagli di baccalà  
1 spicchio di aglio  
peperoncino  
1 cucchiaio di olio extravergine  
di oliva  
panna liquida  
18 g albumina

### Procedimento

#### Per il pesto di acciughe:

miscelare le acciughe tritate con il miele e il succo di limone.

#### Per la meringa di baccalà:

soffriggere aglio, olio e peperoncino, unire il baccalà e spegnere il fuoco per qualche minuto. Aggiungere poi la panna e portare a bollore. Spegnerlo e lasciare in infusione per qualche ora. Filtrare ed unire l'albumina. Mettere il preparato in un sifone pronto per l'uso.

#### Per il rombo:

cuocere i tranci di rombo in un tegame, salare leggermente.

#### Composizione del piatto

Cospargere i tranci di rombo con l'olio alle olive taggiasche e coprire con uno strato di meringa di baccalà. Fiammeggiare e servire accompagnato con il pesto d'acciughe. Guarnire il piatto con le polveri e qualche rondella di cipollotto fresco.

INSTINCT, BÈLON DU BÈLON  
FRANCIACORTA BRUT  
S.V. FRANCIACORTA BÈLON

Colore paglierino brillante. Perlage finissimo ed abbondante. Bouquet sontuoso e complesso con spiccate note floreali di mimosa e timo, note fruttate di mela renetta, pesca bianca e di cereali.

Sapore fresco, appena morbido in perfetta armonia con la cremosità delle bollicine, termina con una lunga persistenza su note minerali.

[www.franciacortabelon.it](http://www.franciacortabelon.it)





116

## TRIGLIE DI SCOGLIO

**COTTE IN ACQUA E SALE  
DI MOTHIA CON CAROTE  
DI POLIGNANO E SUCCO  
DI MANDARINI DI CALABRIA**

### Ingredienti per 4 persone:

4 triglie di scoglio da circa 250 g  
l'una (con le loro interiora)  
500 g di carote di Polignano  
20 g di sedano  
½ cipollotto  
300 g di ghiaccio  
6 mandarini di Calabria  
1 limone della Costiera  
4 foglie di menta  
1 rametto di aneto  
1 bacca di cardamomo  
5 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
sale di Mothia  
pepe nero di Sarawak

### Procedimento

Pulire, sfilettare e spinare le triglie. Tenere da parte i fegatini e le lische.

Tagliare a piccoli pezzi il sedano, il cipollotto e 250 g di carote. Scaldare tre cucchiaini di olio, unire il sedano, il cipollotto, le carote e cuocere a fuoco moderato per qualche minuto. Aggiungere le lische e il ghiaccio, portare ad ebollizione, quindi togliere dal fuoco. Filtrare e far ridurre la salsa a fuoco moderato. Aggiustare di sale. Cuocere i fegatini a vapore e aggiungerli alla salsa.

Centrifugare i mandarini con le loro scorze ed emulsionare con un cucchiaino d'olio.

Scogliere in 1 litro d'acqua 34 g di sale di Mothia, aggiungere la scorza del limone, portare ad ebollizione e cuocervi i filetti di triglia per 2 minuti. Scolarli e marinarli con l'emulsione di mandarino per qualche minuto.

Tagliare a brunoise 60 g di carote e condirle con sale, pepe, olio, menta e aneto.

Cuocere a vapore il resto delle carote, passarle al setaccio, aggiustare di sale e aromatizzare con i semi della bacca di cardamomo tritati.

### Composizione del piatto

Disporre al centro dei piatti la purea di carote al vapore, poi la brunoise, quindi i filetti di triglia, il fegatino e completare con la salsa calda.

INSTINCT, BÈLON DU BÈLON  
FRANCIACORTA BRUT ROSÉ  
S.V. FRANCIACORTA BÈLON

Colore paglierino brillante con spuma fine ed abbondante. Bouquet deciso, intenso e vivace, marcato da aromi di frutti di bosco, fragoline e ciliegie selvatiche con una chiusura su note agrumate di buccia d'arancia. Il sapore è piacevole, caratterizzato da una buona struttura e dall'equilibrio tra la morbidezza e la nota fresca dell'acidità, con un finale di media persistenza.  
[www.franciacortabelon.it](http://www.franciacortabelon.it)







126

## CALAMARO RIPIENO DI SCAMPI E VERDURE

SU SALSA DI ANANAS  
E ZENZERO E PROSCIUTTO CRUDO

**Ingredienti per 4 persone:**

**Per il calamaro ripieno:**

4 calamari di buona dimensione  
o 8 piccoli  
8 scampi freschissimi  
½ peperone rosso  
½ peperone giallo  
2 zucchine (utilizzeremo solo  
la parte verde tagliata a brunoise)  
½ cipolla rossa di Tropea  
(sbollentata)  
2 fette di pane bianco (passato  
al mixer e insaporito con qualche  
foglia di timo)  
1 uovo  
sale q.b.  
pepe q.b.

**Per la salsa all'arancia:**

1 dl di vermouth dry  
8 cl di succo di arancio fresco filtrato  
50 g di succo di ananas  
5 grani di pepe rosa profumato

**Per la salsa al prosciutto crudo:**

300 g di prosciutto crudo  
chiodi di garofano q.b.  
un pizzico di cannella  
un pizzico di zucchero  
50 g di mandorle  
succo di un limone

### Procedimento

**Per il calamaro ripieno:**

pulire e tritare gli scampi grossolanamente. Tagliare a dadini i peperoni, precedentemente cotti in forno, privati di pelle e semi. Sbollentare le zucchine in acqua salata, unire la cipolla tagliata a brunoise, l'uovo sbattuto e il pane bianco. Aggiustare di sale e pepe. Con un sac à poche riempire i calamari e cuocerli in forno a vapore a 75°C per circa 45 minuti.

**Per la salsa all'arancia:**

ridurre 1 dl di vermouth e 8 cl di succo di arancio. A metà procedimento aggiungere il succo d'ananas e i 5 grani di pepe rosa schiacciati. Passare allo chinois fine e tenere in caldo.

**Per la salsa al prosciutto crudo:**

tagliare il prosciutto, farlo appassire a fuoco lento in una padella con un po' di burro e 1 chiodo di garofano. Mettere in un cutter e aggiungere un pizzico di cannella, zucchero e 50 g di mandorle fresche. Porre il composto in un bicchiere americano, aggiungere il succo di limone, frullare tutti gli ingredienti e passare al colino fine. Tenere in caldo a bagnomaria.

### Composizione del piatto

Salare il calamaro ancora caldo, scalopparlo e disporlo nel piatto dopo aver messo la salsa di prosciutto macchiata con qualche goccia di salsa di arancia e ananas. Rifinire il piatto con sale, pepe e olio di oliva extravergine.

INSTINCT, BÈLON DU BÈLON  
FRANCIACORTA BRUT SATÈN  
S.V. FRANCIACORTA BÈLON

Color giallo paglierino con spuma abbondante color seta. Bouquet dalle finissime note floreali ed agrumate ben fuse con quelle della crosta di pane e della mandorla.

Sapore invitante, ben equilibrato dalla fragrante sensazione della morbidezza e della freschezza, corpo medio e persistenza finale piuttosto lunga su note sapide.

[www.franciacortabelon.it](http://www.franciacortabelon.it)





138

#### Procedimento

Cuocere le patate a vapore e passarle allo schiacciapate. Rosolare in una casseruola la cipollina tritata fine con 3 cucchiai di olio extravergine, aggiungere, mescolando, le patate e il latte. Salare e pepare. Coprire e cuocere a fuoco molto lento per circa 15 minuti.

Lavare, sgusciare e tagliare a piccoli cubi i gamberi, condire con olio e sale.

#### Composizione del piatto

Mettere la passatina di patate a specchio sul piatto, al centro appoggiare un cerchio e riempirlo con la tartara di gamberi, infine lasciare cadere le perle di caviale. Irrorare con un filo di olio.

## TARTARA DI GAMBERI ROSSI DI SICILIA SU PASSATINA DI PATATE E PERLE DI CAVIALE ASTRAKHAN MALOSSOL

#### Ingredienti per 4 persone:

32 gamberi rossi di Sicilia  
olio extravergine di oliva  
4 patate di media grossezza  
3 cucchiari di olio  
1 cipolla piccolissima  
2 bicchieri di latte  
20 g di caviale  
sale  
pepe

INSTINCT, BÈLON DU BÈLON  
FRANCIACORTA PAS DOSÉ  
CUVÉE 48 MESI  
S.V. FRANCIACORTA BÈLON

Colore giallo paglierino con riflessi verdolini ed una abbondante spuma caratterizzata da bollicine finissime. Bouquet fine e delicato con aromi di frutta fresca e fiori su note finali che ricordano sentori di agrumi, mandorla e crosta di pane. È uno spumante dal gusto intenso, dalla ricca trama, ben definito da freschezza e da una sapida mineralità, e con ottima persistenza gusto olfattiva, che conferisce a questo vino potenza e nobiltà.  
[www.franciacortabelon.it](http://www.franciacortabelon.it)

