

n° 06 giugno 2010
anno XXIV - € 3.50

Il mensile della grande cucina italiana

A TAVOLA

www.atavolaweb.it



Sbocciano i fichi: **curiosità e ricette**

Sua Maestà il pesce. Ma di Lago

Arriva l'estate: **grigliate in compagnia!**



Sua maestà il pesce. **D'ACQUA DOLCE**

Herbert Hintner (il maestro) e Maurizio Bui (il discepolo) sono come la montagna e il mare che si incontrano. A Gargnano, uno dei borghi più caratteristici del Lago di Garda, per farci scoprire il protagonista di queste tavole: il pesce di lago

Giulia Siviero

foto dei piatti e ritratti degli chef: Alessandro Boscolo Agostini



Non è difficile incontrarli, mentre passano silenziosi con le loro colorate imbarcazioni. Accendendo il piccolo motore fuori bordo, lontano dalla riva, per andare a caccia di carpioni, lucci, tinche, cavedani. Sono i pescatori del Garda, un lago così grande da

sembrare un mare, incastonato tra la pianura Padana, le montagne del Trentino e le colline moreniche mantovane. Lago cantato da poeti e scrittori, pieno di contraddizioni come il paesaggio che si porta addosso. Con gli olivi a far da contraltare alle agavi, le viti alle ginestre e gli agrumi ai rododen-

dri. Anche a tavola ritroviamo l'intreccio di sapori mediterranei e alpini: dall'olio extra vergine d'oliva ai tartufi neri, dai vini ai formaggi, dalla selvaggina dei monti al celebre pesce di lago. C'è stato un tempo in cui questo cibo veniva guardato con sospetto, perchè 'troppo' povero. Ma oggi, il pescato di lago



PESCE DI LAGO PRONTO ALL'USO

Grazie alla cooperativa dei pescatori del Garda, un moderno centro di raccolta e stoccaggio, in cui avviene la refrigerazione, la trasformazione, l'affumicatura e il confezionamento sotto vuoto del pesce.

PER INFORMAZIONI:

Via Antiche Mura, 8
37016 Garda (Verona)
frapescatori@libero.it
frapescatori@tiscali.it
Tel. **+39 0456 270545**

"PESCA E PESCATORI DEL GARDA"

MOSTRA ETNOGRAFICA APERTA
A GARGNANO (BRESCIA) FINO AL 9 MAGGIO
PRESSO L'EX PALAZZO COMUNALE
(DI FRONTE AL PORTICCIOLO, IN CENTRO)

La vita dei pescatori in mostra attraverso le reti, molte delle quali ancora in cotone, gli attrezzi utili alla costruzione delle barche in legno, utilizzati dai maestri d'ascia, i "modellini" di imbarcazione, della grandezza di un metro circa, uno dei quali messo a punto nel 1915 e un apparato fotografico per documentare la pesca gardesana tra il 1920 e il 1950. La mostra è stata organizzata dall'Associazione culturale Tanto per Cambiare con il patrocinio dell'Assessorato alla Cultura del Comune di Gargnano (Bs).

PER INFORMAZIONI:

tanto.percambiare@libero.it - Tel. **+39 0365 71432**

è una prelibatezza, forse ancor poco conosciuta. Ed è una strana coppia, che ben rappresenta il miscuglio di questi luoghi, a guidarci nel racconto. Herbert Hintner (il maestro) e Maurizio Bufi (il discepolo) sono come la montagna e il mare che hanno deciso di lavorare a quattro mani. Li abbiamo incontrati a Gargnano, uno dei borghi più caratteristici nel cuore della Riviera dei Limoni, nella cucina del Lefay Resort (che, in celtico, significa fata, e magica lo è davvero questa collina da cui si domina il lago): ci parlano del pesce fresco, del mercato giù al porto, del senti-

mento del cibo e della gente che, "a furia di globalità - sorride Herbert - il sentimento l'ha perso. Sto cercando di trasmettere a Maurizio - prosegue lo chef - un concetto fondamentale: oltre la stagionalità e la tradizione, è importante che i piatti siano semplici e chiari. Non è necessario mettere tanti ingredienti, ogni prodotto parla per sé e deve creare con gli altri, sen-

za confusione, un buon equilibrio complessivo". Le ricette che Herbert e Maurizio hanno preparato per noi hanno come protagonista il pesce cucinato in modo semplice e, come sta loro a cuore, chiaro. Pesce comprato giù al mercato la mattina presto. Le varietà presenti nel lago di Garda sono più di quaranta. Particolarmente attive nella pesca sono le cooperative e



le antiche corporazioni di pescatori della riviera orientale (Garda e Lazise, Torri e Bardolino, Brenzone e Malcesine), ma sono numerosi anche i pescatori della riviera occidentale (Desenzano, Moniga, Manerba, Portese). Andando di buon'ora al porto, si può assistere al rientro delle barche dalla raccolta notturna delle reti e si può scegliere il pesce. Presso la Cooperativa fra Pescatori di Garda, si trova un punto vendita dove ogni giorno è possibile acquistare il pescato freschissimo o i prodotti pronti, preparati lì secondo tradizione, in grado di far respirare a pieni polmoni i profumi di queste terre. Un consiglio? I ravioli al ripieno di lavarello e tinca affumicata, il paté di lavarello o le celebri sarde sott'olio, conservate a lungo sotto sale prima di finire in vasetto.

DOVE

Lefay Resort & Spa Lago di Garda

Via Angelo Feltrinelli, 118 - 25084 Gargnano (Brescia)
Tel. +39 0365 241800 - info@lefyresorts.com

LUCCIO IN SALSA

INGREDIENTI (4 PERSONE)

- 1 luccio da 600 g
- 1 dl di aceto di vino bianco
- 1/2 l di vino bianco
- 2 l d'acqua
- 80 g di cipolla
- 80 g di sedano
- 80 g di carote
- 1 mazzo di gambi di prezzemolo
- 2 foglie di alloro
- 1 manciata di capperi sott'aceto
- sale
- pepe
- prezzemolo tritato
- cannella
- qualche acciuga salata

PREPARAZIONE:

1) In abbondante acqua, preparare un brodo ristretto con l'aceto, il vino, gli aromi e le verdure. **2)** Farlo bollire per 15 minuti, raffreddarlo e immergervi il luccio pulito e lavato. **3)** Rimettere la pentola sul fuoco e cuocere facendo in modo che l'acqua non arrivi mai a piena ebollizione. **4)** A cottura ultimata, estrarre il pesce, farlo raffreddare, spolarlo e disporlo in una pirofila. **5)** Per la salsa, sminuzzare le acciughe, aggiungere un battuto di capperi e il prezzemolo e soffriggere in metà dell'olio extravergine. **6)** Versare la salsa sul pesce già spolverizzato di cannella e pepe macinato. **7)** Lasciar riposare per un paio d'ore aggiungendo il rimanente olio extravergine di oliva crudo. Servire con polenta abbrustolita.

ANGUILLA ALLO SPIEDO

INGREDIENTI (4 PERSONE)

- 4 anguille di media grandezza (se sono grosse, togliere la pelle)
- olio extravergine d'oliva del Garda
- 3 cucchiaini di aceto di vino rosso
- succo di mezzo limone
- alloro
- sale
- pepe

PREPARAZIONE:

1) Tagliare le anguille a tranci di 4-5 cm. **2)** Preparare una bagna emulsionando aceto, sale, pepe, il succo del limone e l'olio. **3)** Infilzare negli spiedini i tranci d'anguilla, alternandoli a foglie d'alloro: cuocerli ai ferri, bagnandoli spesso con l'emulsione.

Le ricette sono tratte da:
Associazione I Ghiottoni
Torri Del Benaco
www.ighiottoni.it



I PESCI DEL LAGO DI GARDA

AGONE Carni saporite, un po' grasse. Ottimo il consumo durante autunno e inverno quando è massima la corpulenza.

ALBORELLA Le carni vanno consumate durante il freddo perché d'estate diventano amare a causa dell'assunzione di parti vegetali. Buona dissecata al sole.

ANGUILLA Ha oscillazioni di gusto molto forte, a seconda del periodo di maturazione sessuale. Quella del Garda, grazie a semine condotte correttamente, è costante e squisita.

BOTTATRICE Simile al merluzzo di mare, ha carne bianca priva di spine, ottima per i bambini.

CARPA Consumata soprattutto nella parte meridionale del lago, ha carni grasse e dal sapore deciso.

CARPIONE Simile ad una giovane trota vive esclusivamente nel Garda. Ha un sapore molto delicato.

CAVEDANO Carni bianche e saporite con numerose spine che possono essere eliminate con la filettatura o con la cottura in olio bollente.

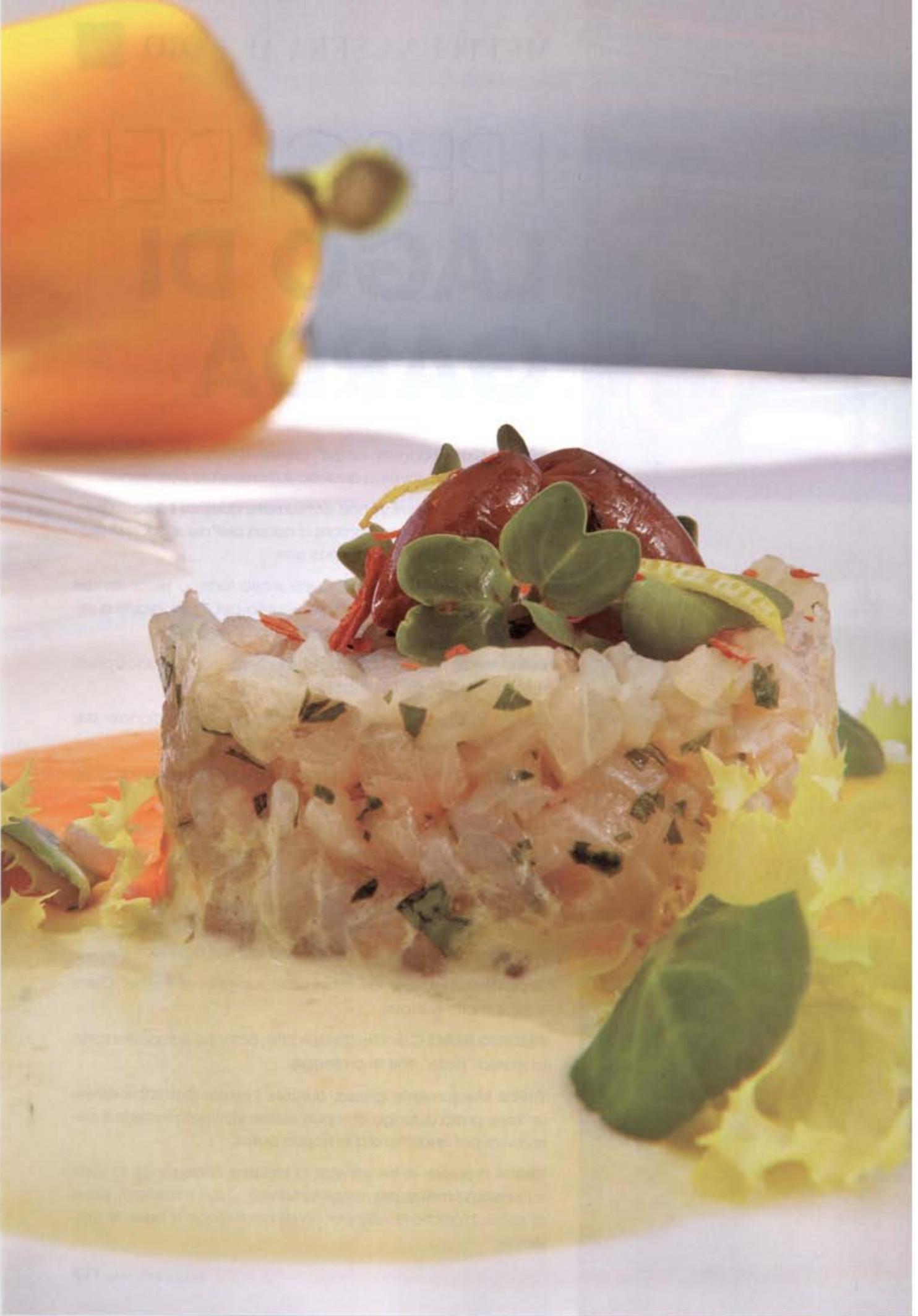
COREGONE LAVARELLO Carni bianchissime, non grasse, facilmente digeribili e quasi prive di spine. Il periodo di maggiore corpulenza e di maggior bontà è tra luglio e agosto.

LUCCIO Raggiunge qui dimensioni superiori al metro. Carni sode e molto gustose.

PERSICO REALE Carni molto delicate, bianche e saporite sotto la spessa "pelle" che le protegge.

TINCA Mediamente grassa, durante l'estate potrebbe avere un lieve gusto di fango che può essere eliminato tenendo il pesce vivo per qualche ora in acqua pulita.

TROTA Presente in tre varietà: la lacustre (indigena), la fario e l'iridea (immesse per ripopolamento). Carni eccellenti, prive di spine, bianche o rosa per un'alimentazione a base di crostacei.





TARTARE DI SALMERINO CON VINAIGRETTE DI TRE VARIETÀ DI PEPERONE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 240 g di filetto di salmerino*
- 100 g di peperoni rossi
- 100 g di peperoni gialli
- 100 g di peperoni verdi
- 1 spicchio di aglio
- 20 cl di panna fresca
- 100 g di misticanza
- 8 olive nere
- 10 g di prezzemolo
- olio extravergine di oliva (lo chef ha scelto il Lefay Vital Gourmet)
- sale
- pepe

DIFFICOLTÀ: facile

TEMPO: 20 minuti la preparazione – 20 minuti la cottura

CALORIE: 220 per porzione

PREPARAZIONE:

1) Pulire i peperoni, tagliarli a metà, eliminare i semi e le nervature e ridurli a pezzetti, tenendoli separati per colore. **2)** Sbucciare l'aglio, tritarlo, suddividerlo in 3 tegami e farlo soffriggere con 1 cucchiaino di olio. Aggiungere a ciascun soffritto i peperoni, tenendoli sempre divisi per colore, salare e pepare. **3)** Lasciarli stufare per 3 minuti, aggiungere quindi la panna e cuocere per altri 15 minuti circa. Passare poi ciascun peperone con il mixer e filtrare separatamente le tre salse con un colino a maglie fitte. **4)** Tagliare il salmerino a pezzetti e condirlo con olio, sale e pepe; profumare infine con il prezzemolo. **5)** Distribuire a specchio le tre salse nei piatti formando tre spicchi, sopra adagiare la tartare, aiutandosi con un coppapasta rotondo, guarnire con la misticanza e le olive e infine completare con un giro d'olio a crudo.

ANNAMARIA CLEMENTI

Vitigni: PINOT BIANCO,
PINOT NERO, CHARDONNAY
Denominazione: FRANCIACORTA
DOCG

Regione: LOMBARDIA
Produttore: CA' DEL BOSCO
www.cadelbosco.it



Il peperone è un ingrediente ostico all'abbinamento, ma non si sbaglia scegliendo una delle più grandi bollicine italiane. Affina almeno 7 anni per donare aromi molto eleganti, raffinati, puliti e piacevolissimi come albicocca, ananas, banana, burro, crosta di pane. In bocca si presenta con una piena ed eccellente corrispondenza al naso, attacco fresco e equilibrato con sapori piacevoli, netti e intensi.

* Il Salmerino è molto simile alla trota, alcuni ritengono che le sue carni siano più saporite. Vive principalmente in acque profonde e pulite su fondi rocciosi. Si nutre di sostanze planctoniche, larve, insetti, molluschi e in età adulta anche di altri pesci. Nei laghi profondi può toccare gli 80 cm di lunghezza e oltre i 10 kg di peso.



LUCIOPERCA IN CROSTA DI SENAPE CON VERDURE PRIMAVERILI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 400 g di filetto lucioperca* con la pelle • 20 g di senape
- 6 asparagi bianchi • 6 asparagi verdi • 10 foglie di basilico
- 60 g di piselli freschi sgranati • 60 g di fave fresche sgranate
- 4 pomodori datterini • olio extravergine di oliva (lo chef ha scelto il Lefay Vital Gourmet) • sale

DIFFICOLTÀ: facile

TEMPO: 20 minuti la preparazione – 20 minuti la cottura

CALORIE: 200 per porzione

PREPARAZIONE:

1) Dividere in 4 porzioni il filetto di lucioperca e incidere la pelle con un coltello affilato. 2) Ricoprire la parte della pelle con la senape e rosolare i filetti in padella, dalla parte della pelle, in olio extravergine d'oliva per circa 5 minuti. Togliere il pesce dal fuoco, voltarlo dalla parte della polpa, salarlo leggermente e terminare la cottura nella stessa padella ancora ben calda per altri 3-4 minuti. 3) Pulire gli asparagi, eliminare la parte terrosa del gambo, sbollentarli in acqua salata per 5 minuti e tagliarli a metà; lavare e sbollentare anche i piselli e le fave. Versare tutte le verdure in una grossa padella e farle rosolare con 2 cucchiaini di olio per 5 minuti. 4) Stendere gli asparagi verdi e bianchi nei piatti, aggiungere le fave e i piselli, profumare con il basilico e sistemare sopra il lucioperca. Guarnire con i pomodorini scottati in padella e servire.

CASTEL TURMHOF GEWÜRZTRAMINER

Vitigni: GEWÜRZTRAMINER

Denominazione: ALTO ADIGE DOC

Regione: ALTO ADIGE

Produttore: TIEFENBRUNNER

www.tiefenbrunner.com



La presenza della senape rende non semplice l'abbinamento, che può risultare piacevole con un vino dalla tendenza aromatica con leggero residuo zuccherino. Giallo brillante alla vista, la sua ricchezza di profumi spazia dai petali di rosa al miele e alla noce moscata. Al palato si rivela piacevolmente speziato e con aromi molto persistenti.

*a prima vista, il lucioperca pare un incrocio tra il luccio e un pesce persico. Il corpo è slanciato e lungo, ricoperto di squame non molto grandi. La tinta dominante è il verde scuro, con intonazioni olivastre sul dorso, più chiare sui fianchi e qualche riflesso azzurrastro.