Pesce, amore e fantasia

spe1-78226bd1

Cernie e seppie, mitili e crostacei… la varietà nel settore ittico è pressoché infinita e tante sono le tecniche di cottura per esaltare al meglio il prodotto di qualità, rispettandone la consistenza e il gusto e – soprattutto – garantendo la sicurezza per chi mangia. Questo aspetto è fondamentale soprattutto per il prodotto crudo, o poco cotto, per il quale è obbligatorio l'abbattimento di temperatura, ovvero il congelamento in tempi rapidi in un apparecchio dedicato a questo scopo (l'abbattitore, appunto) secondo quanto stabilito a norma di legge. Ma la sensibilità di uno chef attento va anche oltre gli obblighi di legge.

«Abbatto tutto il pesce che transita per la mia cucina – racconta **Francesco Pucci**, chef del Ristorante "Taverna La Riggiola" di Napoli, specializzato in cucina ayurvedica, vice presidente della delegazione Calabria di APCI, Associazione Professionale Cuochi Italiani - eccetto i molluschi. Ormai da 10 anni uso l'abbattitore per pretrattare tutto quello che posso preparare crudo o cotto a temperature inferiori a quelle di sicurezza igienico sanitaria». La prassi adottata da Pucci è questa: prima applica il sottovuoto al pesce, poi porta la temperatura a -25°C ed esegue il ciclo completo per l'Anisakis. «A quel punto – sottolinea - sono tranquillo. Quando decongelo, poi non uso l'acqua corrente fredda o addirittura calda come in molti fanno, ma lo metto a scongelare per una giornata nella parte più bassa del frigorifero in maniera lenta e naturale, senza stressare la polpa. In questo modo, quando apro il sottovuoto, non riscontro alcuna perdita di acqua, nonostante ci sia stato un processo di surgelazione. C'è un passaggio graduale da -20°C/-18°C ai +4°C del frigorifero. L'Anisakis è il nemico di chi prepara pesce crudo. E questo vale anche per il marinato, perché la marinatura non ha alcun effetto sulla sicurezza del pesce. Noi alla carta abbiamo uno sgombro affumicato e marinato. La realizzazione di questo prodotto richiede una settimana: prendo lo sgombro, lo pulisco e lo abbatto, dopo 36 ore lo decongelo con i suoi tempi, lo metto in marinatura per 36 ore, lo affumico e lo lascio decantare per altre 24 ore. A conti fatti arrivo a 7 giorni, ma va bene così, perché devo dare la massima tranquillità al cliente».

LE COTTURE PER IMMERSIONE

Un’altra tecnica molto amata da Francesco Pucci è l’olio-cottura, con il pesce immerso in olio a 65°C. «Questa per me è la temperatura ottimale - continua – sia perché sopra i 65°C le proteine si coagulano e modificano la loro natura sia perché tra 70 e 130°C l’olio tende a penetrare nelle fibre del pesce e lo inzuppa, peggiorandone la qualità. Sotto i 70°C, invece, lo protegge come una pellicola trasmettendo il calore per induzione e il pesce non risulta oleoso. Sopra i 130°C, invece, comincia una “frittura”». Questa tecnica è indicata per molti pesci: ricciola, cernia, anche il gambero, che diventa una crema, e lo stesso effetto si può replicare sottovuoto, che amplifica tutti i sapori. Una marinatura può migliorare la conservabilità. «Con i sali bilanciati (sale grosso, fino, zucchero di canna e raffinato) – sottolinea – si abbatte la carica batterica ed è possibile conservare il pesce più a lungo». I tempi, però non sono sempre paragonabili a quelli della carne: nel caso di un polpo (che a bassa temperatura cuoce per tre ore e mezza) la shelf life con sottovuoto e abbattimento arriva a 90 giorni; pesci con carni più delicate, cotte a 50°C, hanno tempi di conservazione molto inferiori». L’olio-cottura rientra nell’ambito della tecnica confit, ossia immerso in un grasso o liquido. «Io uso anche l’estratto di mandorla o il latte di cocco – racconta Pucci – a 70°C e con una doppia sonda controllo non solo la temperatura del liquido ma anche quella dell’alimento. La temperatura mia ideale è 58°C al cuore».



FORNO, PADELLA E GRIGLIA

Nel ristorante Taverna La Riggiola, il forno si usa soprattutto per gratinare. «Lo imposto a 150°C misto – spiega Pucci - e lo uso per filetti di pesce carnosi, da 10-15 chili, ricoperti da una panure aromatizzata. Anche in questo caso verifico la temperatura al cuore. Quando arriva a circa 58°C tolgo il filetto dal forno, inmodo che la consistenza non resti asciutta». Per rendere il pesce croccante, in particolare la pelle, Pucci usa la padella. Per le triglie o filetti di piccola taglia usa una tecnica che ama, presa a prestito da quella usata per l’anatra all’arancia. «Lascio a marinare qualche ora le triglie con bucce di limone di Sorrento e colatura di alici di Cetara – racconta – e poi le dispongo su una griglia aperte e a libro, con il dorso rivolto verso l’alto. Lascio la pelle e, volutamente, un po’ di squame, verso l’olio caldo a 150° C sul dorso con il mestolo. Il calore dell’olio, in questo modo, non è immediatamente a contatto con la polpa: la pelle protegge e trasmette il calore per induzione». Anche il barbecue trova il suo posto nella cucina di Francesco Pucci. «Lo uso in fine cottura – spiega - per

caratterizzare con un gusto affumicato il pesce e dargli quella segnatura che piace e fa venire l’acquolina in bocca. Però non lo cuocio direttamente sulla griglia, ma prima lo tratto a bassa temperatura, poi lo rifinisco». È presente l’influenza orientale ancora in un altro piatto. «Per esempio a settembre inseriamo nella carta un riso con zafferano del Vesuvio e Hagashi di tonno, è una cottura a metà: colloco un parallelepipedo di tonno crudo sulla piastra/barbecue e lo cuocio da una parte sola lasciandone metà cruda, poi lo adagio sul riso».

Anisakis: cosa dice la legge?

Il nemico più recente (o meglio c’è sempre stato, ma è diventato di attualità da quando il pesce crudo è diventato una moda) degli amanti del pesce crudo è l’Anisakis, un parassita con larve lunghe fino a 1-2 cm che possono ritrovarsi nelle carni di alcune specie di pesci e una volta ingerite, se vive, causare una malattia detta anisakidosi. Le specie più coinvolte sono quelle tipiche dei nostri mari: il pesce sciabola pescato nei mari della Sicilia è infestato al 100% da anisakis e per questo deve essere prontamente eviscerato prima della commercializzazione. Tonno, suro, nasello, salmone (prevalentemente non di allevamento), rana pescatrice (o coda di rospo), alici, palamite, branzini, orate, ricciole, sgombri, saraghi, lanzardi presentano invece percentuali variabili di infestazione dall’1 al 40% e infine i molluschi tipo seppie, totani e calamari. Per inattivare la larva bisogna cuocere il pesce ad almeno 60°C o, in caso di consumo da crudo, sottoporlo ad abbattimento preventivo. La legge precisa che il ristoratore, prima di preparare i piatti, deve congelare il pesce almeno per 24 ore a -20 °C.