

Le vie
dei golosi



Futuri cuochi provetti

All'opera gli studenti del Cfp, coordinati dallo chef Massimiliano Tansini (nella foto)



La ricetta

Caciucco di Lago

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

150 g di lavarello
300 g di luccio oppure di pigo
100 g di bottatrice
150 g di salmerino
150 g di fagioli borlotti secchi
100 g di patate bianche di Como
100 g di cavolo nero
200 g di cipolle di Brunate
150 g di pomodorini di Pachino
250 g di pan de Comm
80 g di sedano e altrettanti di carota
200 g di pangrattato
1 uovo intero e 1 tuorlo
100 ml di latte scremato



1 cucchiaino di Maizena
100 g di farina "00"
2 spicchi d'aglio
Olio extravergine d'oliva, olio d'arachidi, burro
fumetto di pesce, sale e pepe
segrigiola, alloro, prezzemolo e zafferano

PREPARAZIONE

Tritare sedano, carote, cipolle e far soffriggere il tutto con olio extra vergine d'oliva in una casseruola alta. Una volta dorate le verdure, aggiungere le lisce del salmerino e cuocere qualche minuto aggiungendo acqua tiepida, zafferano e segrigiola (timo selvatico); filtrare e tenere da parte. Cuocere i fagioli con uno spicchio d'aglio e una foglia d'alloro fino a che non saranno morbidi. Passarli al cutter con un po' dell'acqua di cottura e aggiustare di sale. Tritare l'aglio e un po' di cipolla e farli soffriggere dolcemente in un pentolino con poco olio. Aggiungere i pomodorini tagliati in quarti e del fumetto di pesce. Far ridurre la salsa, poi frullarla e passarla al chinoise fine. Unire alla salsa di cipolle e pomodoro. Tagliare a pezzetti il pesce dopo averlo sfilettato con cura e arrotolare il salmerino con qualche fogliolina di segrigiola. Pelare le patate e cuocerle a parte a tocchetti. Sbianchire in acqua

bollente e salata il cavolo nero; scolarlo e saltarlo con burro, acqua, sale e pepe. Unire il pan de Comm tagliato a dadini con il tuorlo dell'uovo, il latte e il prezzemolo tritato. Ricavare delle polpette e passarle prima nella farina, poi nell'uovo e infine nel pangrattato. Friggerle in padella con l'olio di arachidi, poi infornarle con qualche crostino di pane per 5 minuti. Far rosolare i filetti di pesce in padella con poco olio e comporre il piatto. Sulla crema di fagioli e pomodoro adagiare i pezzetti di pesce, le patate e le polpette. Guarnire a piacere con crostini e foglioline di segrigiola o cavolo.

Il piatto e il territorio

Zuppa del Lario
che si sposa
col pan de Comm



La ricetta proposta oggi dal Cfp di via Bellinzona è una rilettura dell'antica usanza di utilizzare i pesci del lago di Como in zuppa, talvolta accompagnati dalla polenta; in questo caso si prevede l'utilizzo di pesce di lago (luccio, bottatrice, lavarello e salmerino) con l'aggiunta dell'inimitabile pan de Comm, "bianchissimo, croccante e leggero", come venne definito dalla Guida Gastronomica d'Italia del Touring Club, già nel 1931. A completare il piatto, un sugo di pomodori di Pachino che rende complice il Sud d'Italia con una delle sue eccellenze, poi una purea di fagioli Borlotti, delle foglie di cavolo nero, un paio di cipolline di Brunate, bianche e dal profumo intenso e fragrante, e qualche assaggio della "biancona", la patata bianca di Como, introdotta sul Lario nell'Ottocento dagli austriaci, poi quasi scomparsa e oggi oggetto di un attento recupero. Tocco aromatico è la presenza della segrigiola (nome dialettale del timo selvatico) pianta perenne che cresce spontanea nelle zone rocciose delle nostre Prealpi, e dell'alloro, pianta arbustiva quasi ubiquitaria del Lario. La pietanza proposta ha, inoltre, un apporto di nutrienti ben equilibrato. I carboidrati, contenuti nel pane, nei fagioli e negli ortaggi, forniscono in percentuale un contributo calorico idoneo a supportare l'organismo, dal punto di vista energetico, nello svolgimento di tutte le sue funzioni vitali. Equilibrata è anche la quantità di grassi saturi e colesterolo, che permettono la formazione delle membrane cellulari, la sintesi della vitamina D e degli ormoni. Il pesce apporta acidi grassi insaturi in grado di abbassare il contenuto di colesterolo LDL nell'organismo.

"Caciucco" da medaglia d'oro con premio speciale Slow Food
I ragazzi del Cfp di Como alla prova dopo settimane di studio e progettazione

Il "Caciucco di Lago" è un piatto da medaglia d'oro. Lo scorso anno si è infatti aggiudicato il primo premio al Concorso di "Cucina calda", organizzato dall'Associazione Provinciale Cuochi Varesini. E si è pure conquistato un ulteriore premio speciale "Slow Food", per la conoscenza e la valorizzazione dei prodotti del territorio e l'attenzione alla sostenibilità ambientale.



La sede del CFP di Como: gli studenti del corso Tecnico di Cucina, coordinati dallo chef Tansini, hanno ideato il piatto

Dopo essersi cimentati in concorsi di "cucina fredda", basati soprattutto sulla bellezza del piatto, i ragazzi del Centro di Formazione Professionale di Como si sono messi alla prova e dopo settimane di studio dei piatti, progettazione degli accostamenti, valutazione dei costi, calcoli nutrizionali, ricerche sugli ingredienti e approfondimenti sui prodotti locali di eccellenza, armati di vet-

tovaglie e padelle, si sono messi all'opera a Ternate, nella cornice del Lago di Comabbio. Qui si sono affrontate agguerrite squadre di aspiranti cuochi, provenienti da nove scuole alberghiere del Nord Italia. Tre ore per preparare il piatto, a partire dalle materie prime, e presentarlo a una giuria di esperti con la pressione dei minuti che corrono e sotto gli occhi attenti dei commissari.