

# Alla riscoperta del **sushi** italiano

La chef Viviana Varese insegna come preparare il pesce crudo con olio, frutta, verdura e fantasia

**I**l pesce crudo non è solo un'invenzione dei giapponesi. «L'Italia, soprattutto la Puglia, ha una lunga tradizione di pesce crudo», spiega Viviana Varese, giovane chef di origine campana che sabato 26 marzo sarà a Milano proprio per una lezione su questo tema (info: [www.incontri-conlochef.com](http://www.incontri-conlochef.com)). «Poi è arrivato il sushi, ma c'è una via italiana per mangiarlo», spiega Viviana. «Con olio d'oliva delicato (un Garda o un ligure), poco limone, che altrimenti "ammazza" il gusto, prezzemolo, basilico, finocchietto».

Viviana consiglia le rivisitazioni con frutta e verdura: «Uso molto gli agrumi, per esempio preparo una battuta con olio al bergamotto e ricotta di pecora, o una tartare con frutto della passione, o avocado, pomodoro e cipolla di Tropea». Insomma,



La chef Viviana Varese con dei fiori per decorare un piatto di «sushi» italiano (a destra), che ben si abbina al Pas Dosé Mosnel di Franciacorta.



ma, con il pesce crudo si può abbinare tutto. L'importante è partire da una materia prima garantita e ricordare che il pesce azzurro è una

delle poche varietà che non si possono mangiare senza cottura.

**La ricetta.** Quella che Viviana ci propone non è una ricetta da seguire alla lettera, quanto dei sug-

gerimenti da interpretare. Due i possibili condimenti: una salsa alla frutta e una alla verdura. Per la salsa alla frutta fate bollire in un pentolino 50 gr. di zucchero con 5 gr. di acqua e 200 gr. di succo di frutta a scelta fra ananas, mirtillo, lampone, arancia, uva, melograno, fino a che il composto non si dimezza. Per la salsa alle verdure sbollentate 50 gr. di basilico o prezzemolo e fatelo raffreddare in acqua e ghiaccio. Quindi asciugate e frullate con 20 gr. di patata bollita, 30 gr. di

olio e sale e pepe. Con le due salse, con piccoli pezzi di frutta di stagione per dare colore e con sali aromatizzati (preparati in casa aggiungendo sedano, vaniglia, anice stellato o liquirizia) condite e decorate il carpaccio di pesce, scelto a seconda delle disponibilità del mercato.



## LE REGOLE ANTI-INTOSSICAZIONE

**S**ono poche le varietà di pesci, molluschi e crostacei che non si consumano crudi (il pesce azzurro è una di queste), ma ci sono regole ben precise: «Tranne seppie, calamari e polpi, gli altri tipi di pesce vanno congelati prima di essere consumati crudi», spiega Viviana Varese, «perché in questo modo si elimina il rischio dell'*anisakis*, un parassita intestinale che può essere presente nei pesci». Fondamentale anche lavorarlo in un luogo fresco: «Altrimenti il pesce può produrre istamina, responsabile come minimo di mal di pancia. Perciò si deve diffidare di ristoranti dove i filetti di pesce si conservano affastellati. Segno che non c'è grande competenza sulle tecniche di conservazione».

## Le ricette di casa nostra

**Q**ual è la vera cucina italiana, quella che va in scena ogni giorno nelle case, dove si mescolano ricordi e tradizione? Per delinearla,

l'Accademia Barilla e La Cucina Italiana, storica rivista dell'Italia a tavola, lanciano un'iniziativa a 150 anni dell'Unità. Sino a fine 2011, su [www.lericetteditalia.it](http://www.lericetteditalia.it) si può proporre (e votare) la ricetta che più ci rappresenta, facile da realizzare a casa. Sarà poi stilata una classifica delle dieci ricette del cuore degli italiani. Per conoscere i menu risorgimentali e di Casa Savoia: [www.academiabarilla.it](http://www.academiabarilla.it) (a sinistra, la colazione ufficiale di Vittorio Emanuele II).



### Corsi di cucina vegetariana

● Lo chef Simone Salvini dell'Associazione Vegetariana Italiana il 27 marzo all'hotel Hilton di Milano, svelerà i segreti della cucina vegetariana e vegana. Info: 02-45.47.17.20.

### Invito a cena con Brunello

● Il 31 marzo al Four Season di Milano si degusteranno alcuni dei migliori Brunello 2006 (Camigliano, Castello Banfi, Castello Romitorio, Col d'Orcia, Marchesato degli Aleramici, Mastrojanni, Siro Pacenti e Tenute Silvio Nardi, foto sotto) con i piatti dello chef Sergio Mei. Costo: € 120 a testa. Info: 02-7708.14.35.



### Feste in piazza con Kraft

● Il 26 marzo Kraft Foods festeggia il 40° anniversario di Philadelphia e il 50° di Sottilette. Dalle 10.30 alle 19, in piazza Duca d'Aosta a Milano, si preparerà il «toast più buono del mondo» e, negli stessi orari, a Genova, al Porto Antico (Piazzale Mandraccio), la «cheesecake più buona del mondo». Info: [www.miticoanniversario.it](http://www.miticoanniversario.it)