

A tavola

Città del Gusto Il Gambero Rosso avanza a Salerno C'è lo chef Hiro

Dopo il grande successo degli appuntamenti di maggio, Città del Gusto Salerno - la nuova sede campana del Gambero Rosso - prosegue con le sue attività, proponendo agli appassionati un calendario ricco di gustose e divertenti iniziative. A giugno hanno preso il via i nuovi corsi di cucina all'insegna dell'entusiasmo e della freschezza tipiche della bella stagione. Interessanti e

divertenti focus per tutti i gusti amanti della carne e del pesce e ha i primi piatti nel cuore. Domani, alle 18.30, Hiro, star di Rosso Channel, simpatico ed affabile giapponese sarà nella scuola C'è lo chef Hiro non solo per presentare le tecniche e le intuizioni delle famose preparazioni "a fuoco

Maracucciata e ciccimmaretati Il piacere di **mangiare** naturale

Cilento patria degli antichi sapori: qui le alici vengono preparate in sette modi differenti e le olive ammaccate una ad una

La pizza

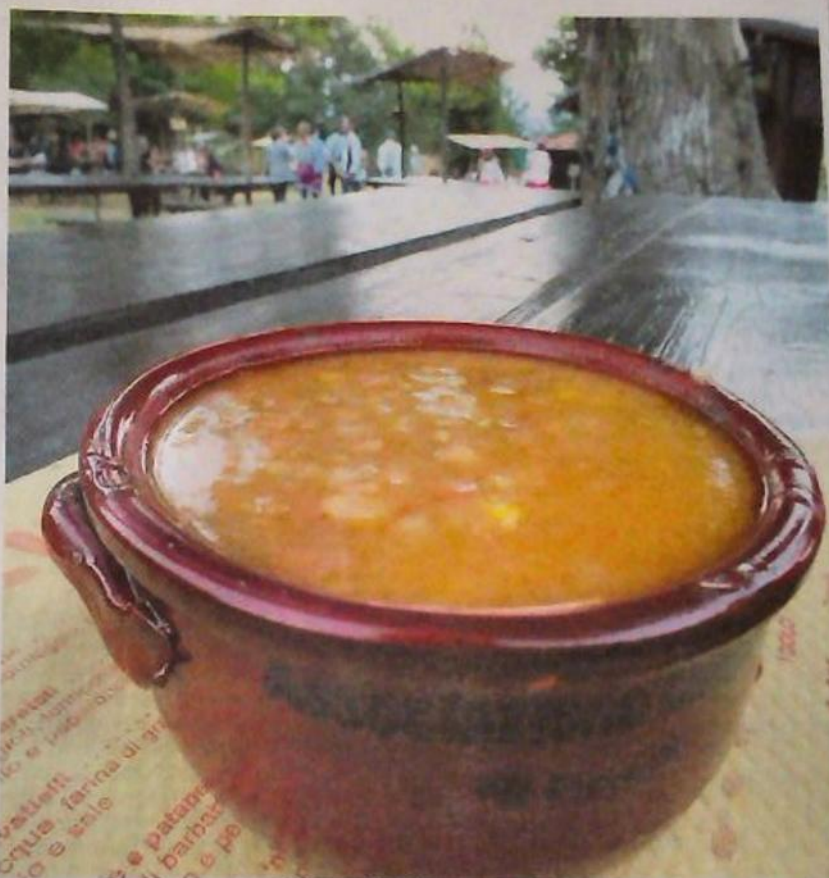
Nella pizza cilentana, le cui origini risalgono ai tempi dell'impero romano, c'è l'impasto per il pane: semola di grano duro mescolata con la farina di grano tenero

Il Cilento, patria della dieta Mediterranea, è la culla di antichi sapori, un paradiso per i golosi e una meta irrinunciabile per chi vuole tuffarsi tra genuinità e varietà di prodotti. Basti pensare alle sfumature di sapori che regalano la terra e il mare del secondo Parco italiano per estensione. Dai ricercati presidi Slow food alle ricette che si tramandano di generazione in generazione. La pasta fresca, i legumi, la mozzarella e le olive. E poi: il pesce azzurro, i frutti dolcissimi, la maracucciata e i ciccimmaretati. Un viaggio tra passato e presente, un lavoro di mezzo secolo al servizio dei turisti che ormai raggiungono questo lembo di sud non solo per il mare cristallino e le spiagge, ma anche per sedersi all'ombra di ulivi secolari e degustare queste meraviglie per gli occhi e specialità gustose per il palato.

Le alici sono un po' il simbolo del Cilento. A Camerota c'è un ristorante che le prepara in 7 sette modi differenti: marinate, in tortiera, imbottite, alla scapece, fritte, con gli spaghetti e immerse nel sugo. Un'antichissima tecnica di pesca, sopravvissuta in pochissime località d'Italia, è quella delle alici di menaica. A Marina di Pisciotta questa tecnica sopravvive grazie a sei pescatori che continuano a portarla avanti. La piccola flotta salpa dal porticciolo al tramonto. Getta in mare la rete, chiamata appunto menaica, che seleziona le alici più grandi lasciando scappare quelle più piccole. I pesci si agitano, perdono gran parte del sangue e vengono estratti ad uno ad uno e poi ripuliti delle interiora direttamente in barca.

Le alici di menaica sono un presidio Slow food, come la maracucciata: una sorta di po-

I ciccimmaretati protagonisti della sagra di fine agosto a Stio Cilento e, sotto, le alici che vengono pescate con l'antichissima tecnica della menaica, dal nome della rete che prende solo quelle più grandi



lenta cilentana la estrae dal maracucio me particolare, me anni, ormai, gli questo legume van del maracucio d'Italia. È stato m merosi esperti ne ma nessuno è ven nulla. Sembra che me sia esclusivam zione cilentana. L tra dicembre e ge ni rigorosamente cintati, altrimenti no festa, e la raco baccelli secchi a vamente a mano glio di ogni anno dotto viene por per essere finer insieme a perce favino, ceci e gr da poter ottener che, cucinata, c cucciata. Quest servita insieme trettanto gusto tati: una zuppa magra compo manenze di ce lini, grano, le e castagne. Il viaggio tr to continua c si ammacc a una pietra d

Legumi
Il maracu legume a ciccimm dei temp

ciola pazier ge in acqu giorno, il r rotondo e b tile; la casta marchiata di Pertosa, sulla tavola Inghilterra soppressat dellato, bi può lasciar assaggiato lizia dop u in pasticce ritoriali, u mediterr spugli ed le per le greggi ver brado pe suo latte. lato con c are il cac