

ESPLOSIONE DELLA TUSCIA

CATEGORIA: SECONDI PIATTI

ISTITUTO ALBERGHIERO: ALESSANDRO

FARNESE, CAPRAROLA

CLASSE: 4C

ALESSANDRA BORGNA



FILETTO DI COREGONE ADAGIATO SU SALSA DI DATTERINO GIALLO ED ACCOMPAGNATO DA UNA CASCATA DI CHIPS VIOLA. GUARNITURA DI CAVIALE AL BASILICO E MENTA, PAN CROSTA DI CAPPERI ED OLIVE TAGGIASCHE. DECORATO CON ARIA AL LIMONE E LIME, GOCCE DI SALSA ALLA RAPA ROSSA E RIFINITO CON UNA CIALDA CORALLO AL NERO DI SEPPIA.

LA STORIA DEL PIATTO

"L'eccellenza non è un atto ma un'abitudine. Ecco la storia del nostro piatto che nasce dalla volontà di rivalutare gli ingredienti della nostra amata terra, la Toscana e la regione Lazio in cui viviamo. Conosciamo ben poco di tutti i prodotti che vengono coltivati e allevati all'interno del nostro territorio, anche perché è vasto e ricco di coltivazioni di ogni genere, di allevamenti e di prodotti sia di mare che di lago. Vogliamo racchiudere in questo piatto i profumi del nostro lago e gli odori della nostra Terra, soprattutto perché li ritroviamo nelle vicinanze e sono a km 0."

LE ATTREZZATURE CHE CI SERVIRANNO

- Tagliere
- Trinciante
- Roner
- Forbici
- Padella
- Ciotole
- Coltello per sfilettare
- Buste sottovuoto
- Macchinario per il sottovuoto
- Minipimer
- Blender
- Pinzette per il pesce
- Forchettone
- Ramina per friggere o ragno
- Paletta forata
- Chinoise
- Pinze
- Casseruola
- Pentolino
- Foam Kit
- Aeratore
- Biberon per salse



Il Coregone di Bolsena, più noto come lavarello, è un pesce d'acqua dolce che vive da almeno cent'anni nel lago di Bolsena. Si differenzia dagli altri coregoni, per l'origine vulcanica di questo lago che, non avendo fondali fangosi o sabbiosi, ha acque bianche e pulite. Come anticipato, non è una specie autoctona: è arrivato qui alla fine dell'800, quando ci fu la prima semina di 60 mila avannotti di coregone, ottenuti dalle uova provenienti dal lago di Costanza e incubate a Roma, a seguito di un ripopolamento previsto dal Ministero dell'Agricoltura. Il coregone non ha un impatto negativo sull'ecosistema. Inoltre questo pesce, è entrato pienamente a far parte della cultura e della storia locale: almeno 80 bolsenesi su 100 lo consumano abitualmente e si identificano con questo prodotto, che segna ormai un loro senso di appartenenza, un loro essere bolsenesi.

IL COREGONE



IL COREGONE

INGREDIENTI	UM	QUANTITÀ
COREGONE	g	700 (6 persone)
SALE		q.b.
PEPE		q.b.
OLIO	g	5
ERBE AROMATICHE (ERBA CIPOLLINA E TIMO)		q.b.
ACQUA RICAVATA DALLE PATATE VIOLA	ml	80

Preparare la mise en place delle attrezzature e degli ingredienti che servono per la lavorazione e trasformazione del piatto. Mettete a bagno le patate viola almeno 4 ore prima (per rilasciare le antocianine che sono potenti antiossidanti: neutralizzano i radicali liberi e le molecole ossidanti prodotte dal metabolismo cellulare, esercitando una serie di effetti benefici e protettivi sulla salute delle cellule, tessuti e dell'organismo intero). Pulire il coregone o il lavarello; si eviscera e si sfiletta come tutti i pesci pelagici. Per prima cosa si incide il ventre, e si estraggono le interiora. Se pensiamo di cuocere il lavarello alla piastra le squame sono utili per una cottura perfetta, perché evitano che il pesce bruci all'esterno e resti crudo all'interno, mentre per la cottura che adoperiamo, ovvero il sottovuoto, abbiamo bisogno di squamarlo e sfilettarlo per cuocerlo al meglio .La carne è bianca, morbida e delicata, si presta quindi a condimenti leggeri ed a cotture veloci.

IL COREGONE

La tecnica vale per tutti i pesci: praticate con le forbici o coltello da taglio sul ventre, dall'orifizio anale fino alla testa. Allargate con le mani i lembi del taglio ed estraete tutte le interiora, separandole all'occorrenza dal corpo con un coltellino. Sciacquate a lungo il pesce, dentro e fuori, sotto acqua fredda corrente, in modo da eliminare tutto il sangue. Asciugarlo con carta da cucina. Dopo averli sviscerati, inserite la lama del coltello fra il filetto superiore e la spina centrale e fatela scorrere in modo da staccare il primo filetto. Girate il pesce e procedete allo stesso modo anche dall'altra parte, in modo da ottenere il secondo filetto. Togliete le spine rimaste con una pinzetta. Ora fate scorrere il coltello tra la polpa e la pelle in modo da eliminarla. Condire e mettere nelle buste sottovuoto con olio, sale, pepe, erba cipollina e liquido delle patate così da lasciarlo riposare 6 ore per insaporire meglio il prodotto.



SALSA ALLA RAPA ROSSA

INGREDIENTI	UM	QUANTITÀ
BARBABIETOLA ROSSA	g	70
BASILICO		2 foglie
SALE		q.b.
OLIO	g	5
ARACHIDI	g	4
PARMIGIANO	g	10

La rapa rossa o barbabietola rossa, è versatile in cucina a tal punto che anche cruda da sola sbucciata e tagliata a fette, piccole o grandi che si voglia, condita con olio sale e pepe è veramente buona e gustosa oltre che salutare. Semplice da cucinare e la facile coltivazione è caratteristica dei periodi invernali ed autunnali. E' una erbacea biennale coltivata per cicli annuali e non richiede particolari attenzioni al terreno, si adatta un pò ovunque. Cresce sicuramente meglio in terreni acidi e argillosi.

SALSA DI BARBABIETOLA ROSSA

Prima di parlare della sua lavorazione mi sorge una domanda. Cos'è che dà il colore rosso vivo alla rapa?

La rapa rossa contiene un pigmento vegetale naturale chiamato betanina ed è proprio questo pigmento che viene estratto ed utilizzato come colorante. Viene utilizzata nei settori dei cosmetici per le sue proprietà lenitive. La scienza sta studiando le proprietà della rapa rossa e la inserisce tra i primi antitumorali naturali insieme al miele. Solamente la barbabietola rossa contiene la betanina che aiuta a ridurre la quantità di colesterolo nel sangue e la pressione. Per realizzare la salsa, come primo step bisogna procurarsi un tagliere e la barbabietola già messa sottovuoto; tagliarla a pezzi, introdurla nel blender e aggiungere basilico, arachidi, un pizzico di sale, olio e una spolverata di parmigiano. Mixare il composto fino ad ottenere una miscela cremosa e liscia.

SALSA ALLA RAPA ROSSA



La Patata Lady Viola o “Vitelotte” è una patata viola dolce e morbida, e come tutte le patate è originaria delle Ande. La sua polpa è farinosa, e si presta bene per gnocchi e purè dal colore sorprendente. La produzione delle patate viola, coltivate ormai da quasi 15 anni nei terreni di Grotte di Castro, garantisce prodotti davvero buonissimi, con interessanti qualità nutrizionali e ricchi di antiossidanti, come l'antocianina, presente anche nei mirtilli, nelle melanzane e nell'uva scura.

Le elevate proprietà antiossidanti delle patate viola sono documentate anche da uno studio eseguito presso i laboratori "Food, Plant&Drugs" condotto dal Dott. Alessandro Grosso dell'Università di Tor Vergata, il quale ha analizzato le speciali caratteristiche delle patate Blu e Viola Perle della Toscana. Da questo studio emerge come le patate aiutino a combattere i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento cellulare.

PATATE VIOLA CHIPS

Come primo step, essenziale, bisogna lasciare a bagno le patate viola per almeno 30/40 minuti. Poco prima della fase di impiattamento, affettare con l'aiuto della mandolina le patate viola, successivamente friggerle nell'olio di semi.

INGREDIENTI	UM	QUANTITÀ
PATATE VIOLA	g	180
SALE		q.b.



SALSA DI DATTERINO GIALLO

La preparazione di questa salsa è molto semplice; come primo step bisogna tagliare a metà i datterini, procurarsi una padella e in seguito irrorare con un filo d'olio. Attendere per pochi minuti che l'olio si scaldi, porre i datterini dentro la padella; durante la cottura aggiungere un mestolo d'acqua e salare. Bisogna aspettare che l'acqua evapori e che il succo dei pomodori si stringa e diventi corposo; in seguito bisognerà procurarsi un setaccio e una ciotola per filtrare. A quel punto la salsa sarà pronta.

INGREDIENTI	UM	QUANTITÀ
DATTERINO GIALLO	g	120
SALE		q.b.
OLIO		q.b.
BASILICO		3 foglie



PAN CROSTA

Preparare la mise en place degli ingredienti. Grazie all'ausilio del tagliere e trinciante, sminuzzare le olive taggiasche, i capperi e il pancarrè in parti separate. Irrorare con un filo d'olio la padella ed inserire l'aglio in camicia (solo per aromatizzare l'olio). Lasciare soffriggere a temperatura media, togliere l'aglio dopo qualche minuto e aggiungere i capperi e le olive taggiasche. Miscelare il tutto ed aggiungere in pancarrè. Lasciate cuocere il tutto fino a quando non diventa di un color ambrato ed insaporire con un po' di sale e pepe.

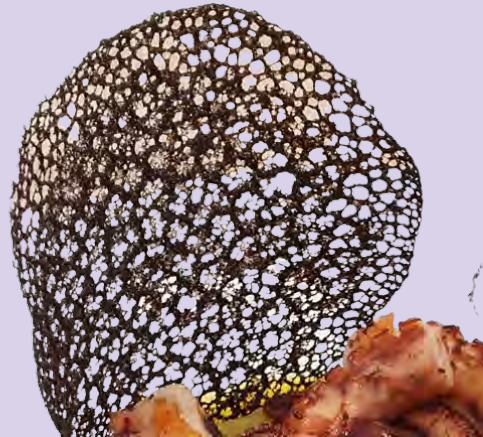


INGREDIENTI	UM	QUANTITÀ
PANCARRE	g	120
AGLIO		q.b.
OLIO	g	15
CAPPERI	g	5
OLIVE TAGGIASCHE	g	25
PEPE		q.b.

CIALDA CORALLO AL NERO DI SEPPIA

Unire tutti gli ingredienti in un contenitore per frullarli. L'obiettivo è ottenere un'emulsione perfettamente omogenea e «ariosa», quindi ripetete questo procedimento, se necessario, immediatamente prima di cuocere il composto. Per quest'ultimo passaggio vi basterà mettere una padella sul fuoco, aspettare qualche minuto che si scaldi e poi versare parte del composto. Dovrà cuocere tra i 5 e gli 8 minuti, il tempo per far evaporare l'acqua, formando la tipica struttura a corallo.

INGREDIENTI	UM	QUANTITÀ
ACQUA	g	75
OLIO DI SEMI	g	25
FARINA	g	8
NERO DI SEPPIA	g	90



LA SFERIFICAZIONE

La base per ottenere questa magia è l'alginato di sodio, un sale naturale estratto dalle pareti cellulari delle alghe. La sferificazione è un processo di gelificazione e una tecnica inventata dai cuochi spagnoli Albert e Ferran Adrià, e consente di creare delle perle che racchiudono un liquido; grazie alla miscelazione del liquido di base con alginato di sodio. Oltre alla miscela base che si vuole sferificare e alla quantità di alginato di sodio corretta, è necessario anche il cloruro di calcio. Quando l'alginato entra a contatto con il cloruro di calcio, il sodio viene sostituito dal calcio, il quale, grazie al proprio doppio peso molecolare, consente l'unione in doppia catena e la gelificazione, formando così una pellicola intorno al liquido.



SFERIFICAZIONE DI BASILICO E MENTA

INGREDIENTI	UM	QUANTITÀ
BASE DI ALGINATO	g	8
CLORURO DI CALCIO	g	7
SALE		q.b.
BASILICO		10 foglie
MENTA		6 foglie
ACQUA	g	1000



SCHIUMA DI LIME E LIMONE

INGREDIENTI	UM	QUANTITÀ
SUCCO DI LIMONE	g	200
ACQUA	g	40
LECITINA DI SOIA	g	5
ZESTE LIME	g	5
ZUCCHERO SEMOLATO	g	7
SALE	g	3
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	g	40

SUGAR



LA LECITINA DI SOIA

La lecitina di soia è un fosfolipide presente nei fagioli di soia e un composto chimico sintetizzato a partire dalla **colina**, presente in numerosi alimenti e introdotta nel nostro organismo attraverso i cibi.

Può essere di origine vegetale, come quella contenuta nella soia ma anche nelle arachidi e nel frumento, oppure di origine animale, come quella presente nelle uova.

La lecitina di soia è un fosfolipide dall'azione emulsionante, usata per miscelare tra loro sostanze grasse e acquose. E' ricca di **omega-3 e omega-6, fosforo, calcio e ferro**.

Ha un'azione anti-colesterolo, protegge il fegato, aiuta il sistema nervoso e contribuisce significativamente alla salute e al corretto funzionamento dei muscoli.

Inoltre è una sostanza che può favorire le funzioni cerebrali grazie agli elevati apporti di colina, in essa presente.

L'utilizzo di tale sostanza viene spesso consigliato in caso di affaticamento mentale, per riequilibrare il sistema nervoso e fungere da ricostituente. L'**assenza di glutine** la rende adatta anche a chi soffre di glicemia.



TABELLA DEI VALORI NUTRIZIONALI (A PORZIONE)

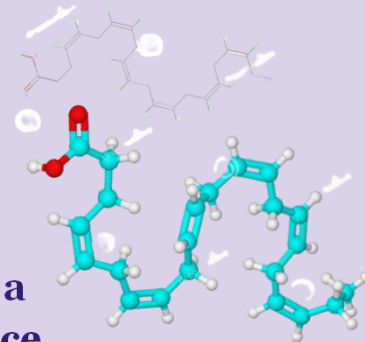
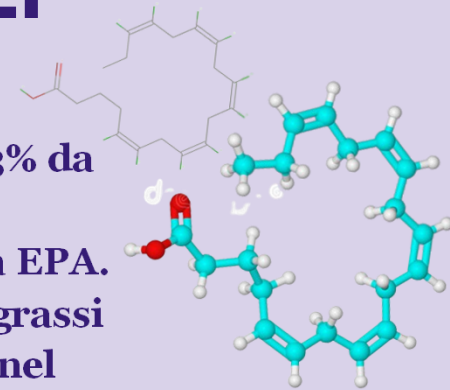
VALORE ENERGETICO	441 Kcal
PROTIDI	25 g
GLUCIDI	23 g
LIPIDI	28 g

EPA= ACIDO EICOSAPENTAENOICO

DHA= ACIDO DOCOSAESAENOICO

I lipidi del pesce sono composti per il 43% da **acidi grassi polinsaturi**, di cui il 10% è rappresentato da DHA e un altro 10% da EPA. **EPA** e **DHA** sono i più importanti acidi grassi della famiglia degli **omega-3** e svolgono nel nostro organismo attività funzionali e strutturali. Sono indispensabili per molti processi metabolici, proteggono il sistema circolatorio e prevengono l'insorgenza di molte malattie di origine infiammatoria e cardiovascolare. Per vivere bene e stare in buona salute è necessario introdurli con il cibo quotidianamente.

L' EPA ha principalmente effetti sulla coagulazione del sangue ed è stato associato a benefici cardiovascolari. Mentre il DHA agisce principalmente nelle membrane cellulari nelle quali aiuta lo scambio dei segnali elettrici tra le cellule nervose.



ASSEMBLAMENTO DEL PIATTO



L'assemblamento di questo piatto è stato arduo; mentre i singoli ingredienti sono sempre stati una certezza durante la progettazione, in quanto rispecchiano in maniera vivace e fresca la nostra amata Tuscia e sono a km 0. Il coregone è stata la nostra prima scelta, per il suo sapore molto delicato e la sua carne morbida e facilmente digeribile; è un prodotto che ha bisogno di ingredienti dal sapore dolciastro. Essendo un pesce d'acqua dolce deve essere aromatizzato e è necessario conservare i principi nutritivi, proprio per questo è stata scelta la cottura sottovuoto. La patata viola, oltre ad essere esteticamente originale e diversa dalla classica patata, grazie alle sue sfumature interne, durante l'ammollo rilascia le antocianine, che sono degli antiossidanti.

Abbiamo deciso di utilizzare un piatto rettangolare; come prima cosa, usufruendo di un biberon per salse, versare la salsa di datterino a un lato del piatto, formare un cerchio e infine allungarlo verso l'esterno in modo da formare una linea decisa. Al centro posizionare la metà di un filetto, che verrà poi coperto dal pan crosta, in seguito creare dei puntini decrescenti che si vanno ad incastrare con la linea della salsa precedente. Alla fine del pesce posizionare 3 chips di patata viola, dall'altro lato creare una piccola cascata di caviale, vicino a quest'ultimo adagiare con un cucchiaino l'aria di lime e limone. Infine creare al centro del pesce un foretto per posizionare con delicatezza la cialda al nero di seppia.

