

## La cucina senza sale non è eresia ma tecnica che celebra tempo e pazienza. La “scuola” di un giovane chef a Polignano a Mare

10 Agosto 2026

di **Serena Leo**



POLIGNANO A MARE – Si chiama **Andrea Vicario** e attualmente è lo chef a capo di Osteria Meraviglioso a Polignano a Mare (Bari). Solo 34 anni e voglia di fare la differenza nel pieno dei ristoranti dall’offerta turistica cittadina.

Grazie alla sua caparbia – esperienze stellate comprese – è riuscito a creare una sua formula di sapore autentico senza sale aggiunto. Non si tratta di una scelta partigiana o *no sense*, bensì di una precisa direzione che molti chef stanno prendendo tanto a livello nazionale quanto internazionale.

“Non è una trovata estemporanea, ma qualcosa che è successo semplicemente lavorando in cucina. Ho fatto in modo che ogni ingrediente fosse riconoscibile sottraendo, riducendo, affumicando la materia prima a mia disposizione” dice raccontando come ha cambiato la sua cucina marinara.

“Concentrando gli ingredienti attraverso tecniche di cottura estreme, riesco a recuperare molto più sapore e sapidità naturale. Mi sono reso conto che il sale non serviva. In alcune preparazioni resta il minimo indispensabile, ma in altre siamo praticamente a zero. Non è una scelta salutista”.



Lo chef originario di Lucera (Foggia) si è fatto strada sin dalla giovane età entrando nelle cucine più prestigiose e stellate, italiane ed internazionali. Regno Unito, Australia, grandi brigate e tanta disciplina.

“Qui ho imparato tecnica e rigore. Ci si muoveva quasi come in esercito. È stato un modo per

mettersi alla prova e imparare come svolgere questo lavoro, in maniera meno rigida certo, ma costruendo una squadra che funzioni e che ispiri fiducia. Lo rifarei, non mi spaventa più niente”.

Ma tornando alla cucina senza sale, è proprio all'estero che Andrea ha cercato un rimedio per esaltare le materie prime tal quali. “Avendo una materia prima oggettivamente meno saporita della media italiana, ho dovuto imparare tecniche di esaltazione del gusto per necessità. Volevo che in ogni piatto si riconoscesse ogni ingrediente, in modo tale da usarne pochi, massimo quattro per piatto, però potenziati al massimo. Inoltre niente ingredienti modaioli che insaporiscono, soprattutto se non appartengono alla mia storia personale”.



Andrea Vicario quindi, ci mette tutto il suo impegno per proseguire su questa scia quando si parla di cucina di mare.

“Avendo il frollatore qui lavoriamo i pesci in modo da non sprecare nulla. Ad esempio puliamo

i pesci dalle parti che saranno carpacci e tartare, e già c'è una prima perdita di liquidi che diventerà la prima concentrazione di sapore. Poi eliminiamo tutte le parti di sangue e ciò che può dare l'amaro nei fondi di pesce, quindi si procede alla frollatura che va da 8 a 10 giorni. La lisca pulita e ciò che rimane, quindi va sul jospier che essicca poiché è zona calda. Ciò che si ricava è una demiglace molto concentrata e ricca di vitamine, proteine e sapidità naturale. Questo lavoro assicura lo zero spreco e rende riconoscibile un piatto di pesce, ma per davvero”.

“Il sapore autentico e confortevole è ciò che ci contraddistingue come ristorante” racconta. “Il lavoro fatto sulle materie prime, dal pesce ai vegetali, riporta alla mente gusti estremamente forti e non è per tutti, soprattutto per chi non è abituato a riconoscere questi sapori. Inoltre c'è un concetto che contraddistingue questa cucina ed è il valore del tempo. Questo diventa ingrediente attivo, tenendo insieme gusto e sostenibilità”.

Polignano però, è una città ad alto flusso turistico e ciò che si mangia, spesso, è qualcosa di semplice e spadellato senz'anima. Andrea Vicario è sceso a compromessi cercando dei piatti che possano mettere d'accordo, ma non del tutto.

“Per questioni di business ho dovuto pensare a come proporre la mia cucina a un pubblico più ampio, ma questa deve rappresentare chi ci mette mano. E io sono il frutto delle esperienze che ho fatto e di ciò che sto vivendo. Sì, sono sceso a compromessi senza, ma mai sacrificando il mio ego e idea dei piatti”.

E se si continua a lavorare e a cucinare – senza sale aggiunto – guardando al mare blu della Puglia, Andrea pensa a come evolversi ancora: “Piatti e persone cambiano, ma il mio stile e le mie creazioni non possono fermarsi, devono continuare a migliorare per sigillare una crescita personale e professionale”, dice.

