

GOMASIO: ESPERIENZA CULINARIA IN SALSA MACROBIOTICA, A “LE STAGIONI DEL MARE, DALLA RETE AL PIATTO”

di Jolanda Ferrara



VASTO - Gallinella, seppioline, gamberetti e scorfano. Ma anche friggiteli, peperone crusco, fichi fioroni, patata di Avezzano. E radice di loto, alga wakame e alga nori, tamari e gomasio. Benvenuti all'incontro tra yin e yang, oriente e occidente, sapori di terra e di mare del medio Adriatico con i principi della dieta macrobiotica.

È l'esperienza gastronomico-salutista che **Michele Neri** promette nel suo ristorante

Gomasio, nel cuore antico di Vasto (Chieti). Uno dei venti e più ristoranti tra Francavilla e San Salvo che hanno partecipato al progetto “Le stagioni del mare. Dalla rete al piatto”, l’iniziativa promossa dal Flag Costa dei Trabocchi.

L’obiettivo è quello di valorizzare la piccola pesca locale secondo stagione (il progetto sarà replicato fino alla primavera 2019), far conoscere e apprezzare le molte qualità nutrizionali e gastronomiche del prodotto nostrano catturato in prossimità della costa teatina. Pesce “povero” e spesso misconosciuto ma di alta qualità, normalmente deprezzato rispetto a carni più blasonate quali salmone, spigola, orata, dentice, astici di importazione e allevati all’estero.

Su www.lestagionidelmare.it l’elenco completo dei ristoranti che aderiscono al progetto, con menu di mare a prezzo fisso (di 35 euro) in abbinamento ai vini Ferzo di Codice Citra, sponsor della manifestazione.

Dunque “Gomasio”. Cucina naturale e materie prime tradizionali in una sintesi del tutto originale e innovativa, fusion. Salute, bellezza e gusto. Principi guida per il vastese Michele Neri, cuoco autodidatta e profondamente legato al territorio, deciso ad esaltarne l’unicità attraverso l’alta cucina macrobiotica.

Virtù Quotidiane è andato a provare il menu studiato per l’occasione da Gomasio, e questo è il racconto di come il prodotto ittico locale possa invece rappresentare un’avventura del gusto, un attrattore di turismo, una risorsa economica e sociale importante per lo sviluppo del territorio.



Una risorsa buona-pulita-e-giusta per dirla con Slow Food, partner del progetto del Flag in sinergia anche con Confcommercio e Confesercenti, il coinvolgimento attivo dei ristoratori e degli imprenditori ittici del tratto di costa tra Francavilla e San Salvo.

“Stagionalità, prodotti manipolati il meno possibile, cotture brevi fatte al momento, cotture a bassa temperatura (cbt), ricerca del gusto senza troppi artifici, salutismo”, Michele Neri riepiloga i principi guida della sua cucina. “Nulla di nuovo, metto in pratica rispetto e consapevolezza verso il cibo. La cucina del futuro è quella del benessere, siamo quello che mangiamo”, ripete convinto, ricordando di essersi formato alla scuola di un maestro della macrobiotica, **Piero Neri**, suo zio e suo faro illuminante.

In pratica si tratta di ricercare nel piatto – e non solo in quello, la macrobiotica è uno stile di vita oltre che di alimentazione – l’equilibrio tra Yin e Yang. Tra cibi acidi – Yin (latte e derivati, frutta, spezie) – e cibi alcalini – Yang (carne, pesce, uova). Niente pomodoro né altri acidificanti, in altre parole meglio un brodetto in bianco o all’acquapazza piuttosto che rosso concentrato come il territorio reclama.

Punti di vista che non sempre allineano salutisti e puristi della tradizione, ma è la premessa necessaria per capire come i piatti in arrivo risulteranno “più salutari e naturalmente bilanciati, alcalinizzati” con alghe, verdure e condimenti della cucina giapponese tradizionale. Miso (condimento a base di semi di soia e altri cereali, orzo o riso, fermentati), tamari (salsa di soia giapponese) e gomasio (condimento a base di sale marino e semi di sesamo tostati e tritati).

L’entrée, di preparazione alla digestione, è una vellutata crudista di cipolla-carota-cavolo-patata, ovvero bulbo-radice-foglia verde, condita con miso, verdure crude e gomasio macinato al momento.

Con l’antipasto si entra nel vivo del menu di mare, Gallinella sfilettata cbt aromatizzata alla radice di loto e tagliatella di seppia (a crudo) su spuma di patate in brodo di pesce, semi di chia e piccole verdure crude.

Il primo piatto è sostanzioso quanto digeribile, chitarrina di Senatore Cappelli – macinato a pietra, fa notare Michele – impastata senza uova ma con estratto di pomodoro crudo. Una sciccheria generosamente condita con ragù (senza pomodoro!) di gamberi dell’Adriatico e alghe.

A seguire filetto di scorfano macerato in salsa di ostrica e acqua di mare distillata e cbt, poggiato su spuma di ceci e condito con tamari e aglio essiccato, polverizzato, ridotto in crema; e per guarnire il piatto friggirelli saltati con uva passa.

E per finire in dolcezza gelato (homemade) di fichi fioroni e malto di riso. E stop.

Bello chiudere con la battuta iniziale di Michele: "L'Abruzzo è come un parco giochi, hai solo l'imbarazzo della scelta. Nel dubbio, sceglierei la montagna: materie prime di qualità assoluta che impreziosiscono anche la cucina di mare".