

Al Ristorante Arca, la casa della nutraceutica. Lo chef Capretta: “Anche la cucina può cambiare il mondo”

15 Giugno 2026

di **Marco Signori**



SAN BENEDETTO DEL TRONTO – Dalla riva destra a quella sinistra del Tronto, due facce dello stesso Marcuzzo – quell’area di confine in cui Marche e Abruzzo si fondono e confondono – **Massimiliano Capretta** con il suo ristorante Arca, che proprio in questi giorni compie due anni dal trasferimento a San Benedetto del Tronto (Ascoli Piceno) dopo un quarto di secolo trascorso ad Alba Adriatica (Teramo), non abbandona l’approccio nutraceutico che lo ha fatto essere un antesignano, bistrattato prima e fonte di ispirazione poi, restando ancora oggi un

visionario.

Parafrasando un celebre adagio contadino, per lui – chef autodidatta che ha appena raddoppiato con l’apertura di Arca Tenerife esportando la sua filosofia di cucina alle isole Canarie con il socio pescarese **Alex Anconetano** – di nessun tipo di prodotto si butta via niente.

“La mia cucina è un viaggio, un’emozione che deve raccontare, del territorio, di me e del mio percorso” dice. “Deve rappresentare un’esperienza, è moralmente sana. Prodotti sostenibili, tecniche di cottura salubri”.

“Quando ero piccolo dicevo che volevo salvare il mondo” ricorda, “crescendo ho capito che non avrei potuto farlo però mi sono detto che potevo dare un contributo. Il mio contributo è attraverso la cucina”.

E lui, che da giovanissimo si è avvicinato alla cucina nutraceutica e trent’anni fa nelle prime esperienze in cucina a Londra preparava anche piatti della tradizione abruzzese mutando i metodi di cottura, continua a darlo anche se non ha forse avuto i riconoscimenti che avrebbe meritato.



L'ingresso dell'Arca a San Benedetto del Tronto

L'esperienza alla tavola dell'Arca, sul lungomare Risorgimento nel contesto dell'hotel Smeraldo, trasmette subito l'idea di cucina dello chef: l'Aperitivo anni Novanta è una gelatina di Campari con olive, noccioline e patatine racchiuse in una doppia cialda che evoca immediatamente la commistione di sapori che rimane in bocca quando ci si alza dal tavolino del bar prima di andare a pranzo. Viene servito insieme ad un calcionetto con paté di rana pescatrice e salicornia con polvere di sedano.



Aperitivo anni 90 e Calcionetto

“Ogni piatto è un pensiero, che sviluppo seguendo un metodo” dice lo chef. Ricordando le diffidenze di tanti colleghi quando, ad esempio, tostava il riso a secco, aggiungendo l’olio a freddo, cioè fuori dal fornello.

“Quando vedevo fare i risotti con il soffritto, l’olio, il burro, per me non andava bene a livello di salubrità. Cercavo solo, attraverso la macrobiotica, di fare una cucina più salutare possibile e venivo criticato perché all’epoca questo significava sovvertire le regole, Poi ho visto che, negli anni, **Heinz Beck** o altri grandi chef iniziavano a fare il riso tostato a secco!”.

Ed è anche da queste esperienze che nasce l’idea della *Bio cucina mediterranea* (Minerva),

“un libro di filosofia, non di ricette, in cui decodificare un metodo”.

E visto che nella cucina macrobiotica la consuetudine è quella di iniziare il pasto con un un brodo che riscalda l'organismo e prepara lo stomaco alla digestione, ecco che ad anticipare tutti c'è la Zuppa di funghi porcini in crema di tofu con affumicatura istantanea.



Zuppa di funghi porcini

La prosecuzione è con una zuppa di ostrica con ciliegie, scalogno e pomodoro datterino. Per preparare questo piatto chiamato “Meditazione”, anche il liquido fisiologico dell’ostrica viene

riutilizzato, filtrandolo e riposizionandoci l'ostrica dentro.



Meditazione

L'influenza giapponese nel percorso dello chef – che da giovanissimo a Londra ha vissuto esperienze cosmopolite tra cui quella al fianco di **Iroki Takemura**, specializzato nel sushi – si rintraccia nella Ricciola mimosa, l'ultimo piatto nato della ricca carta (dove si può optare anche per tre menu-degustazione: di terra, di mare, e un percorso misto).

Fu Capretta, nel 2002, ad anticipare i tempi introducendo la cucina giapponese e il concetto di crudo molto prima che la moda del sushi dilagasse in Italia, soprattutto al Centrosud. Il piatto nasce da un'idea di tataki, mutuando la piastra con l'acqua bollente nella quale si

cuoce velocemente la ricciola, e al centro del piatto il cocktail Mimosa, realizzato con una Passerina spumantizzata e succo di arancio, viene contenuto da una maionese (ma senza uova) realizzata con la pelle del pesce.



Ricciola mimosa

“Ho voluto utilizzare la ricciola nella sua interezza: filetto, pelle, testa e spina” racconta Capretta. “Il filetto, dopo essere stato cotto in acqua bollente, si immerge in acqua, ghiaccio e sale, si fa raffreddare, dopodiché si fa asciugare e viene tagliato e impiattato. La pelle, dopo varie prove, la faccio cuocere in acqua, viene frullata, setacciata e questa base, molto collagenosa, viene montata con olio di semi biologico e diventa una sorta di salsa grazie all’alto contenuto di proteina della pelle. Aggiungiamo delle palline di senape marinata e

polverizziamo foglie di sedano, che di solito tutti scartano”.

A seguire, è l'insalata di polpo a sorprendere: sapori a cui si è abituati, ma consistenze e immagine inedite. Un altro piatto per il quale non si spreca niente considerando che anche l'acqua di cottura, ricca dell'omega 3 del mollusco, viene riutilizzata per montare una sorta di maionese che fa da letto al polipo e alla misticanza di verdure che lo accompagna.



Insalata di polipo

È poi la volta di baccalà, patate e peperoni: il piatto scelto per la copertina del libro dello chef. Un cannolo di patata fritta croccante avvolge il pesce di montagna per antonomasia, mantecato con olio di riso e arricchito dal peperone dolce di Altino.



Baccalà, patate e peperoni

Incursione di terra con la Merenda del contadino: pane, olio, fave e formaggio pecorino si fondono in un piatto contemporaneo che evoca la tradizione abruzzese dello sdijuno.

Un'insalatina di fave con pane croccante accoglie una sfera di caciotta di pecora in tempura che al momento del servizio viene ricoperta da una spuma di fava e olio al basilico.



Merenda del contadino

Si torna al mare con Omega 3: spaghetti del pastificio Rustichella d'Abruzzo con salsa di aglio nero fermentato, estrazione di clorofilla di prezzemolo e polpettine di alici fresche, alici salate e colatura di alici che finiscono anche nel condimento.

Un piatto che evoca la tipica chitarrina con pallottine alla Teramana mutuando la carne con il pesce.



Omega 3

È poi la volta di un grande classico: la sogliola alla mugnaia, che nella versione di Capretta rimpiazza il burro con la farina di riso. Anche qui c'è una estrazione totale della materia prima, comune denominatore di tutti i piatti dello chef.

La sogliola viene condita con fagiolini, aglio e mentuccia e adagiata su una crema di fagiolo Tondino del Tavo e accompagnata da un rostì di patate. La pelle del pesce viene grattata, essiccata e scottata dando vita ad una chips che finisce nel piatto, guarnito con una polvere di foglie di sedano.



Sogliola alla mugnaia

I dolci sono infine il trionfo di **Dalila Capretta**, pastry chef sorella di Massimiliano: parola d'ordine sottrazione, meno zucchero possibile nell'offerta golosa dell'Arca.

“Lavoro con una percentuale di zucchero molto bassa, utilizzo mediamente il 30 per cento in meno di zucchero” racconta. “Mi piace che un dolce abbia tutti macronutrienti, proteine, carboidrati e grassi. E utilizzo legumi e verdure anche nei dolci, cosa adesso molto diffusa ma che non lo era quando abbiamo iniziato. L'idea è di offrire un dolce salubre, che sia digeribile”.

Il primo è il Dolce non dolce: rapa, estratto di rapa e anisetta Meletti, cheesecake di

formaggio caprino, crema tapioca marinata con le fragole e aceto balsamico, crumble di cioccolato bianco, pan di Spagna con fibre di rapa, sorbetto di rapa.



Dolce non dolce

Il secondo è il Terramisù, versione di Dalila del più celebre dei dolci: “Utilizzo elementi del tiramisù inserendo radici, frutta secca, oli essenziali, funghi e tartufo”, racconta.



Terramisù

“Come si rende sostenibile l’alta cucina? È molto complicato” ammette Massimiliano Capretta riflettendo sulla crisi del settore nella quale l’Arca sembra navigare senza troppe difficoltà, come dimostra anche la longevità dello staff, a partire dal sous chef **Edoardo Massari** e dal maitre **Mattia Porrini** oramai da anni in forza al locale.

“Il mio ristorante funziona perché ci sono io che non voglio la Ferrari o la villa, ho dormito sull’asfalto, vivo di un’umiltà per la quale mi è sufficiente pagare i collaboratori, i fornitori e tutte le spese, questo è importante. Se lo consiglierei ai giovani? Sì, ma se hanno l’umiltà di crescere e fare sacrifici economici”.

“Bio Cucina Mediterranea”, la filosofia dello chef Massimiliano Capretta in un libro

Ora lo sguardo è rivolto anche a Tenerife. “Lo slogan è ‘mano italiana, prodotto canaro’. La biocucina è un metodo, non un ricettario, che si può applicare ovunque nel mondo” riflette lo chef. “E a Tenerife il metodo viene applicato ad una cucina da osteria, lì abbiamo in carta dal timballo teramano alle pallotte cacio e ova passando per gli spaghetti alle vongole”.



La sala