



I sapori del mare sposano quelli della montagna nella cucina di Federico Sabatini

24 Agosto 2023 

CIVITELLA ROVETO – La sua grande passione per la cucina si accende quando era ancora un bambino e frequentava il ristorante vicino casa. Lì **Federico Sabatini**, brillante chef di Civitella Roveto (L'Aquila), ex allievo dell'accademia dello chef tristellato **Niko Romito**, andava tutti i pomeriggi e, giorno dopo giorno, ne è rimasto sempre più conquistato.

“La titolare, la signora **Elena**, mi preparava sempre, come merenda, il panino al prosciutto. Andavo a giocare con i suoi nipoti. Da lì, mi sono cominciato ad appassionare alla cucina” racconta a *Virtù Quotidiane*. “Mi piacevano i colori, l'acciaio delle pentole che luccicava, osservare i cuochi e i camerieri che lavoravano. Mi piaceva tutto ciò che comprende la ristorazione”.

Terminata la scuola media, Federico decide di iscriversi all'Istituto alberghiero di Roccaraso. Nel 2010 si diploma e inizia a fare esperienza sulle navi da crociera. “Ho iniziato a fare dei tirocini quando frequentavo ancora la scuola, poi mi sono dedicato alla cucina sulle navi da crociera, ho lavorato con la Msc. L'ultimo imbarco l'ho fatto nel 2015, l'anno in cui ho deciso di investire sulla mia formazione e di presentare domanda all'Accademia dello chef Niko Romito a Castel di Sangro”.

Superata la selezione, Federico lascia il mare per tornare in montagna e iniziare un nuovo percorso.

“L'accademia di Niko Romito mi ha dato tanto. Ho scoperto nuove tecniche, in particolare la cottura sottovuoto che uso tuttora nel mio ristorante, appresa con lo chef **Fabrizio Sangiorgi**. Ho apprezzato molto anche le lezioni sulla pasta dello chef **Michele De Blasio**, durante le quali ho acquisito nozioni importanti sulla lavorazione, la mantecatura, gli amidi...nozioni importanti che formano una figura professionale a trecentosessanta gradi”.

Terminati i tirocini al ristorante didattico Spazio Rivisondoli, dove si occupa di secondi piatti, e al Reale, dove fa esperienza con i primi, per Federico e gli altri allievi del corso arriva il momento dell'esame finale. Lo chef fa una scelta precisa: selezionare gli ingredienti necessari alla preparazione del piatto personalmente, girando l'Italia. Alla commissione di esame, propone un secondo piatto: anguilla con base crema di anguilla, asparagi croccanti e pomodorini Pachino. Una creazione particolarmente apprezzata, che gli fa conquistare una borsa di studio.



“Sono andato a scegliere le materie prime, i prodotti, da Nord a Sud. Il tema dell’anno era l’anguilla, per questo ho deciso di andare a Comacchio: non avrei potuto trovare di meglio. Sono stato, poi, a Viterbo per gli asparagi croccanti e in Sicilia per i pomodorini Pachino”.

Oggi Federico lavora al ristorante “La Perla” di Civitella Roveto, che ha rilevato qualche anno fa. Nei suoi piatti, una sapiente fusione di mare e montagna in grado di soddisfare tutti i palati.

“Quelli che piacciono di più sono i crudi di mare e la cacio e pepe con battuta di gamberi rossi. Tra i piatti di terra, c’è la guancia brasata, cotta a bassa temperatura, con mantecato di patate e salsa al Montepulciano. Come cottura, prediligo la tecnica del sottovuoto, portata dall’accademia, che mi consente di avere uno scarto praticamente pari a zero in cucina: il prodotto non si spreca, si riesce a manipolare e conservare bene. La cottura sottovuoto è completamente diversa dalle altre, varia molto in base ai gradi. Prevalentemente facciamo cucina di pesce, ma ci dedichiamo anche alla valorizzazione dei sapori locali. Fondiamo la montagna e, soprattutto, il territorio”.

Tra le prelibatezze proposte, anche le seppie con porcini e il risotto con porcini e scampi.

Una parola d’ordine è sicuramente “sperimentazione” con la creazione di “nuovi piatti, a seconda della stagione. Tra quelli estivi, ce n’è uno a base di zucchine abbinate agli scampi. Prediligiamo i prodotti a chilometro zero e valorizziamo le eccellenze del territorio, come il tartufo e lo zafferano. Cerchiamo di lavorare i prodotti al meglio, il piatto finale è studiato e riprovato tante volte”.