

NICOLA FOSSACECA: “LA COTTURA SOTTOVUOTO NELLA PLASTICA NON MI È SIMPATICA”

1 Dicembre 2021



PESCARA – **Nicola Fossaceca** speaker sulla sostenibilità in cucina al TEDx Vasto di sabato 4 dicembre. Un tema cruciale in sintonia con i tempi – la minaccia ambientale e climatica è legata a doppio filo anche con il mostruoso inquinamento del Mar Mediterraneo – che l'organizzatore dell'evento ha affidato al racconto dello chef abruzzese patron con il fratello **Antonio** del ristorante Al Metrò di San Salvo (Chieti), stella Michelin dal 2013 puntualmente riconfermata.

Classe 1983, nato ad Ortona (Chieti) da famiglia originaria di Trivento (Campobasso) stabilitasi a San Salvo (“il posto di mare più vicino al luogo di origine, alle radici”), dopo l'alberghiero a Termoli Nicola affina la passione condivisa con il fratello maggiore, in cucine di tutto prestigio: **Mauro Uliassi**, **Antony Genovese** e **Norbert Niederkofler**, fino al mentore **Niko Romito**. Nel 2000 accetta la sfida e diventa il titolare, insieme ad Antonio, del

ristorante Al Metrò nato negli spazi della pasticceria di famiglia che mamma **Antonietta** e papà **Domenico** avevano aperto negli anni '70 quasi a ridosso del mare di San Salvo Marina, lungo la Costa dei Trabocchi.

Passione per la risorsa locale – il pesce dell'Adriatico e i prodotti agricoli di prossimità – in un racconto gastronomico rispettoso e profondo come il mare. Sabato alle 10, teatro Madonna dell'Asilo 13 a Vasto (biglietti online sul sito dell'organizzatore), Nicola Fossaceca ne darà un assaggio virtuale condito da alcuni segreti da chef, come anticipa a *Virtù Quotidiane*.

Chef Fossaceca, pronto per il Ted talk?

Affronterò un tema forte, la mia intenzione è lasciare un piccolo segno di consapevolezza: non sprecare in cucina ottimizzando le risorse a disposizione.

Esempio concreto?

Partiamo dalle parti di vegetale normalmente scartate quando si puliscono le verdure e che invece possono essere impiegate in fermentazioni con semplici passaggi che ci consentono di recuperare le proprietà salutari di quel vegetale. Penso a tutte le brassicacee: cavolo, cappuccio, broccoli, foglie verdi ricche di fibre che fanno bene.

Ortaggi ma anche pesci, giusto?

È così, anche dai pesci è bene recuperare gli scarti, testa e lisce ad esempio per farne brodi, consommè che rinforzano il sapore di sughi, primi piatti e pietanze di mare, un'opportunità in cucina. Altro invito che farò sarà di evitare la cottura sottovuoto nelle buste di plastica che poi c'è il problema di smaltirle, un sistema che per questo non mi è affatto simpatico. Preferisco metodi di cottura più tradizionali, alternativi, come la pentola a pressione. Alla cottura standardizzata in busta preferisco una tecnica leggermente diversa che comunque abbia una sua personalità.

La stagionalità della materia prima ha il suo peso nel discorso: come interpreta la stagione attuale in carta nel suo ristorante?

Attualmente stiamo utilizzando triglie, sepioline, mazzancolle, panocchie che sono molto buone in questo periodo ma se ne trovano poche. E prodotti dell'orto, le tradizionali brassicacee invernali che già adesso sono molto buone, puntiamo anche su alcune erbe spontanee.

Altro esempio?

La seppiolina: utilizziamo la parte comune per farla grigliata, dalle interiora ricaviamo una salsa che serviamo ricoperta di insalatine ed erbe selvatiche, il nostro modo di dare più profondità al piatto. In dicembre spingeremo su sapori più intensi visto che farà più freddo, quindi cavolfiore e simili, pesci invernali come il saporito nasello, i calamaretti, le alici che nella stagione invernale sono fantastiche. Abbiamo anche un piatto ricco come l'ostrica accostata al tartufo nero e i funghi porcini del nostro territorio. O la cacio e pepe con caciocavallo molisano, scampi e ricci di mare, tutti prodotti a km corto.

Com'è stata la ripartenza al Metrò?

Con l'estate abbiamo avuto una ripartenza a razzo tanta la voglia di uscire della gente, si è lavorato intensamente e ci siamo impegnati a dare il massimo per far sì che le persone tornassero anche nei periodi più tranquilli dell'anno. Fondamentalmente abbiamo giocato anche la carta del servizio di sala, i ragazzi hanno profuso grande energia e passione per la massima soddisfazione del cliente, consapevoli del periodo di chiusura in cui non si è potuto lavorare. Lo stop forzato è servito anche a mettere a puntino l'enciclopedica carta dei vini al naturale curata da Antonio (appassionato sommelier e direttore di sala, *ndr*).

Grande accoglienza e menu ristrutturato.

Sì, abbiamo voluto eliminare il menu alla carta per lavorare su due percorsi degustazione: cinque portate di tradizione, otto di proposte più contemporanee, menu studiati da noi. Ci siamo messi ancora più in discussione decidendo noi cosa far mangiare all'ospite, può sembrare una banalità, in realtà abbiamo cercato di dare la massima soddisfazione.

Non ultimo il contenimento dello spreco in cucina.

Anche quello un passaggio importante, senza ovviamente mai lesinare sulle preparazioni.

Il nuovo libro del fotografo Luciano D'Angelo *Uomini e zafferano* che si presenta giovedì a Pescara, la vede coinvolto insieme ad alcuni chef abruzzesi di rango con un contributo originale ispirato alla zafferano dell'Aquila.

È stato facile, avevo in menu la Triglia skapece, un classico del Metrò da oltre dieci anni, rivisitazione di una preparazione storica del territorio. Siamo presenti anche con il macaron allo zafferano, un pasticcino con ganache di cioccolato bianco e zafferano dell'Aquila, spezia che amo nel salato come nel dolce.

Nessuna sorpresa per l'Abruzzo dalla guida Michelin 2022 che ha confermato le sue cinque insegne stellate. Qual è il suo punto di vista?

Dico che la riconferma di una, come per noi, o tre Stelle come per il Reale di Niko Romito, è stata comunque una cosa importante che dà risonanza al territorio. Ovvio che bisogna mettersi in discussione e far passare messaggi sempre più importanti per portare l'attenzione sull'Abruzzo e per crescere tutti. La cosa a cui più teniamo è che l'ospite resti soddisfatto dell'esperienza fatta da noi e la trasmetta ad altri che poi ti vengono a trovare. Le guide creano curiosità intorno al nostro mondo, ma non è solo quello.

LE FOTO

