



## Lavorare per amore

Oggi vogliamo raccontarvi la storia di un uomo che potreste, con coraggio e determinazione, essere voi. Una persona semplice e innamorata del proprio lavoro che, dopo tanti sacrifici ed esperienze, è riuscita a raggiungere il proprio obiettivo: aprire un ristorante. L'uomo di cui vogliamo parlarvi è lo chef Mauro Cisaro proprietario dei due Self Service che portano il nome del Papà Mario, uomo di grande esperienza che ha tramandato tutto a suo figlio.

## Storia di uno chef

Mauro Cisaro nasce a Torino classe 1970 e, fin da piccolo, è affascinato da cucina e fornelli. Guardando suo Padre all'opera, è colto da un'unica certezza: quella sarebbe stata la strada da intraprendere. La vita del giovane Mauro si divide tra periodi in Italia e altri all'estero (parliamo di Torino, Forte dei Marmi, Montecarlo, Parigi) e quando ho chiesto quali siano, nella vita di uno chef, i momenti più difficili, se ha mai pensato di gettare la spugna e che cosa consiglierebbe ad un giovane che vuole intraprendere la carriera di chef, Mauro ha risposto:

*“Se ho mai pensato di mollare? Fortunatamente no. Certo è che in questo settore è proprio all'inizio che la strada è in salita e che ti mette alla prova. La cucina è una disciplina che segna una netta differenza tra il “dentro e fuori” riconoscendo fin da subito chi ha la stoffa per praticarla e chi invece rimarrà indietro.*

*Per i giovani, il mio consiglio è di sfruttare i loro anni migliori con esperienze all'estero: avere un contatto con culture diverse aiuta ad ampliare il proprio punto di vista in maniera vincente, soprattutto per la carriera, facendo capire quanto il mondo si muova veloce. Non può che giovare.”*

*I miei piatti partono dalla semplicità e sincerità della tradizione. Ciò che faccio è ritagliare un mio spazio per dare prova di avere ancora qualcosa da dire su ricette che esistono da sempre: è la mia personale visione della tradizione*

# ACQUISTO AL MERCATO

## PESCE:

tra i primi consigli di Mauro, chef e patron del Self Bistrot Mario di Caselle ecco quello basilare: Il pesce quando è fresco non ha alcun odore sgradevole. Il pesce se è fresco sa solo di mare.

Il pesce è un prodotto che ha bisogno soltanto di rispetto. Niente sconvolgimenti di cottura, poche sovrapposizioni di sapori...altrimenti diventa anonimo.

Difficilmente con il pesce è amore a prima vista, e Mauro fedele agli spunti di quello che potremmo definire la sua “cucina di adozione” quella tramandata dal papà Mario, dalla cucina dei grandi alberghi, elaborata e ricca, alla rivisitazione delle ricette più semplici, il processo di avvicinamento istintivo e graduale a portato velocemente a risultati lusinghieri.

Mauro sostiene che una volta capito come lavorare e cucinare il pesce, proporlo è abbastanza facile, magari a volte non facilissimo, ma certamente possibile per tutti. Seguendo pochi, ma chiari e precisi consigli.

## SE PENSATE AL PESCE CI SARA'UN PERCHE'

Desiderio di leggerezza, voglia di semplicità, nostalgia del mare. Qualunque sia il motivo, chi si accinge a cucinare il pesce deve sapere prima di tutto che la sua creatività sarà premiata, perché il pesce è versatile e consente l'applicazione di tecniche diverse e interessanti.

## LA SPESA

Il pesce è legato al clima, alla stagione, alla fortuna del pescatore... tutte variabili di cui, quando si fa la spesa, bisogna tenere conto.

La riuscita della ricetta comincia quando si compra il pesce. Quindi chi vuole cucinare bene deve comprare bene. In cucina i compromessi funzionano poco e con il pesce non funzionano per niente.

## GUARDATELO NEGLI OCCHI

Guardatelo cioè molto da vicino. La prima caratteristica del pesce fresco è la **turgidità**. Deve essere sodo e compatto.

Tenete presente che dopo pescato, il pesce mantiene questo aspetto per 24 ore; col passare del tempo si rilassa e, più diventa vecchio più diventa morbido.

## **PENSATE AI COLORI**

Colore, cromaticità e umidità sono importanti indicatori di freschezza.

In natura i pesci sono multicolori, più il pesce è fresco più è pigmentato. Con il passare del tempo le sfumature spariscono. Altro elemento importante è l'umidità che avvolge il pesce che magari è un po' fastidiosa al tatto ma è chiaro indizio di freschezza.

## **ODORE**

Se il pesce è fresco l'odore non esiste. Se si sente il classico profumo di mare e di sodio, è fresco, se invece il pensiero corre all'ammoniaca meglio non acquistarlo!

## **COTTURA**

La cottura è un momento delicato e per la maggior parte dei pesci, e deve essere brevissima.

Per i pesci sfilettati, in particolare, i tempi devono essere brevissimi, cuocerli troppo vorrebbe dire impoverirli, asciugarli e renderli stopposi privi di morbidezza e sapore.

Le padelle o le griglie devono essere sempre ben calde, per dare al pesce un bel colore dorato creando all'esterno una sorta di pellicola sigillante. Il calore deve raggiungere piano il cuore del pesce.

La natura semplice del pesce non ama accompagnamenti o trattamenti esagerati, predilige cotture a vapore con un filo d'olio extravergine che accompagna il sapore quasi senza farsi notare, va bene anche per il tonno o il pesce spada.

Per friggere l'ideale è l'olio di semi di arachide, quello di oliva che è più grasso avrebbe una presenza troppo importante troppo saporita, inutilmente costosa.

Interessati per cucinare il pesce sono anche le erbe aromatiche, anche qui non bisogna esagerare, il pesce è un protagonista, non tollera di passare in secondo piano.



## INVOLTINI DI PESCE SPADA ALLA PARTENOPEA

### Ingredienti per 4 persone:

- 16 fette sottili di pesce spada
- 2 pomodori maturi
- 150 gr di mozzarella Pan grattato
- Grana padano grattugiato
- Sale, pepe bianco
- Prezzemolo tritato
- Olio extra vergine d'oliva

Disporre su un piano di lavoro le fette di pesce spada accoppiate, metterci sopra una fetta di pomodoro e un pezzo di mozzarella.

Salare e pepare, poi cospargere con il pane grattugiato, un po' di Grana padano e il prezzemolo tritato.

Arrotolare su se stesse le fettine di pesce avendo cura di chiuderne le estremità e disporre gli involtini ottenuti su una teglia da forno precedentemente unta con olio extra vergine.

Cospargere ancora gli involtini con pan grattato e grana padano e aggiungere un filo d'olio.

Infornare a 200°C per 5 minuti, impiattare ancora caldi, a piacere si possono servire su una salsa di pomodoro fresco o su una salsa al pesto



## CASERECCE CON CALAMARI SU CREMA DI BROCCOLI

### Ingredienti per 4 persone:

- 400 gr. di caserecce
- 1 cipolla piccola
- 100 gr. circa di broccoli
- 150 gr di calamari puliti
- 150 gr. di pomodori datterini
- 1 spicchio d'aglio
- prezzemolo tritato
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e pepe quanto basta

Mondare e lavare i broccoli e i calamari, nel frattempo mettere a bollire una pentola d'acqua leggermente salata.

In una padella mettere a scaldare lo spicchio d'aglio intero con un po' d'olio, quando inizia a soffriggere mettere a rosolare i calamari tagliati sottili per 5 minuti poi, sfumare con il vino bianco, lasciare evaporare leggermente e aggiungere i pomodorini già tagliati e aggiustare di sale e pepe.

Quando l'acqua bolle far cuocere la cipolla tagliata sottile e i broccoli, scolarli con una schiumarola e metterli nel bicchiere del mixer ,salare, pepare e frullarli fino ad ottenere una crema aggiungendo un po' d'olio extra vergine.

Nel frattempo buttare la pasta nell'acqua dove sono stati cotti i broccoli, a fine cottura scolare la pasta e saltarla nella padella con i calamari, impiattare ricoprendo il fondo del piatto con la crema di broccoli e disporci sopra la pasta ben saltata con i calamari e servire.



## **FILETTO DI BRANZINO IN CROSTA DI ZUCCHINE E PATATE**

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 2 branzini da 800-1000 gr.
- 3 patate
- 2 zucchine scure
- Sale e pepe bianco
- Olio extra vergine d'oliva

Squamare i branzini, togliere le interiora e lavarli bene sotto l'acqua corrente, sfilettarli usando un coltello con la lama flessibile.

Pelare le patate, spuntare le zucchine e lavarle.

Affettare le patate e le zucchine con una mandolina ad uno spessore di circa 2 millimetri.

Adagiare i filetti di branzino su una teglia da forno precedentemente unta con un poco di olio, salare e pepare leggermente, ricoprirli con le fette di patate e zucchine. Salare di nuovo leggermente e mettere un filo d'olio.

Infornare a circa 200°C per 8-10 minuti. Impiattare e servire ben caldo.

A piacere si può decorare il piatto usando una glassa all'aceto balsamico, o una salsa a base di avocado.