

Paccheri con alici e pomodorini, un piatto del ristorante **Le 5 Terre** di Milano, in carta a 14 €. Aggiungendo un secondo e un dolce, conto sui 40 €.

cibo di stagione: gran mare povero

Fatte per la pasta, perfette in frittura, deliziose sott'olio. Sono state per secoli la base delle cucine più umili e creative: quelle dei pescatori. Saranno uno dei trend dell'estate 2012. Ma rimangono semplici ed economiche. Guida alla scelta, e alle trattorie

Alici tra le meraviglie



Vittorio Giannella / DOVE



2

Ce n'è tanto, costa poco e secondo i guru della medicina fa bene per le sue proprietà antiossidanti. Ed è sempre più in auge, vuoi per la crisi, vuoi per il trend del cibo salutista. È il pesce azzurro (acciughe, sardine), il pesce povero, e c'è chi gioca sulla sua umiltà nelle ricette. Come lo preparano a Lo Scoglietto di Rosignano, in Toscana, risulta quasi un inno al pauperismo. Le alici, "cotte" in aceto e sale, vengono poi condite solo con cipolle e un filo d'olio. Proletarie, ma eccellenti. Qualcuno prova a proporle "alla ricca", su una tartare di fassona, per esempio (come fa il ristorante Unico di Milano) e il risultato è buono, ma forse un po' fuor d'acqua. Perché l'acciuga (o alice che dir si voglia, vedere il riquadro a pag. 165) può anche essere meno banale di quel che si pensa (come capita per i rari esemplari protetti da Slow Food, i maschulini da magghia e le alici di menaica), ma pur sempre povera e sincera rimane. Soprattutto se ci si affida alle ricette regionali. Dai bucatini siciliani con pinoli e uvetta al bagnun ligure, ecco dove gustare i piatti migliori lungo la Penisola.

In **Sicilia** il pesce di giornata, che profuma di mare, si trova anche nei borghi dell'interno. Cosa che sorprende i più, ma non i gourmet accaniti, che conoscono il trucco. Tutto sta nel saper scegliere i fornitori, peschiere o barche di privati delle piccole marinerie. Per tradizione sarde e acciughe si trovano a prezzi popolari nei mercati rionali, pigiate in grosse latte di metallo, sotto sale, destinate poi a essere risciacquate in acqua, pulite, sfilettate e marinate. Un'altra versione è quella, più raffinata e indispensabile in cucina, delle acciughe sott'olio in vasetti di vetro. Si producono sulla costa un po' dappertutto, da Sciacca a Porto Palo, da Porticello a Cefalù. Nella terra dei Malavoglia, tra gli scogli protetti di Aci Trezza, Capo Mulini e Ognina, ossia il golfo di Catania, si pesca da secoli con le reti menaidi a maglia piccola la maschulina o anciuvazza. Quella protetta dal Presidio Slow Food prende il nome di maschulina da magghia: la testa rimane intrappolata nella maglia della rete e il pesce muore dissanguandosi, senza troppo soffrire, il che ne rende la carne pregiata. Da condimento povero per la pasta dei pescatori, è diventato un piatto da gourmet per fare salse da accompagnare ai primi oppure ingrediente del fritto di paranza. Come



Gilberto Mainini / DOVE

3

1. Acciughe salate, al ristorante **San Marco** di Sestri Levante. 2. Le alici appena catturate e tolte dalle reti, su un peschereccio. 3. Si pranza all'aperto, o in una sala con grande vetrata panoramica sul Tirreno, da **Sette.2 Trattoria di Mare** a Fregene. Imperdibile il tortino di alici, patate e pachino.



Fabio Fojanini / DOVE

succede da **Coria**, piccolo ma eccellente ristorante nel centro storico di **Caltagirone** (Catania). Alla guida dei fornelli, due giovani chef, Francesco Patti e Domenico Colonna. Nel menu estivo non manca mai il pesce azzurro, sarde e mascolini che compaiono croccanti nel fritto di paranza. Ma il piatto forte sono i bucatini, fatti in casa come una volta: semola, uova, acqua e finocchio selvatico nell'impasto. Vengono poi conditi con una salsa ottenuta da cipollotto, acciughe sfaldate in olio, mascolini sfilettati, pomodoro secco, pinoli, uvetta. E serviti con pangrattato abbrustolito. Da non perdere anche i crudi di mare, all'antipasto, e il calamaretto farcito di Scamorza affumicata.

Atmosfera decisamente meno formale a **Modica** alta (Ragusa), tra i vicoli del gioiello barocco per eccellenza del Val di Noto. La **Locanda del Colonello** è fatta di poche salette, pareti maiolicate e vecchie stampe del centro storico. È stata rilevata pochi mesi fa dal noto chef Accursio Craparo. Per lui questo locale è un po' una sfida ai luoghi comuni: pur con prezzi contenuti mira a una qualità estrema, perfetta anche nei dettagli nel riproporre la cucina ragusana, che è sì contadina, ma anche marinara. Il primo con sarde o acciughe non può mancare nel suo menu, poi focaccine nella versione più antica, le tomasine con carne, e altre focacce con verdure o formaggio. Quindi il macco di fave rin-

1. Acciughe **fritte in due versioni** a Le 5 Terre di Milano: solo infarinate o passate anche nell'uovo.
2. Alici di Cetara in conserva.
3. Piatti con il pesce azzurro dell'**Isola del Pescatore**, sulla spiaggia di Santa Severa.

novato con il sapore di mare del polpo arrostito. Perfino nei tradizionali spaghetti con le acciughe, lo chef ricrea la vecchia ricetta. La chiama Spremuta di Sicilia e si tratta di spaghetti conditi con salsa di acciughe, arricchita con scorza di arancia candita, colatura di alici, pomodoro confit, peperoncino, e portati in tavola ricoperti di scaglie di pane abbrustolito. Antica e nuova è l'idea dell'Orto del Contadino come antipasto, deciso connubio di sapori siciliani. Gli ingredienti sono, oltre alla focaccina appena dorata, la ricotta di pecora, una crema vellutata a base di acciughe e finocchietto, le olive nere e una miriade di verdure saltate in padella, anche queste con l'acciuga.

È il regno delle alici catturate con l'apposita rete menaica dai pescatori di **Marina di Pisciotta**, in Campania, neanche una decina di barche. Ma solo nelle notti di mare calmo, e tra aprile e luglio. **Angiolina** è ormai una piccola istituzione nel **Parco Nazionale del Cilento**. La trattoria, aperta nel 1959 da Angiolina Merola, oggi è diretta dal figlio Rinaldo, che dà spazio in cucina anche a pesci poco noti. Ma qui si viene soprattutto per gustare le alici, di menaica e non, visto che la pesca delle prime è esigua e una parte finisce in salamoia. Le fresche vengono fatte in tortino; ammollicate (condite con aglio, olio, prezzemolo e mollica); mbuttunate (ripiene con uova, ricotta e pomodoro); in sca-



Carlo Soltro / DOVE



Gilberto Malinzi / DOVE

'Mbuttunate o alla povera?

In giro per l'Italia alla ricerca dei piatti di alici più buoni: ecco la classifica di Dove

	LOCALE	PIATTI	PREZZI		LOCALE	PIATTI	PREZZI	
	1° ANGIOLINA Indirizzo: via Passariello 2, Marina di Pisciotta (Salerno), tel. 0974.97.31.88. Orari: 12.30-14.30, 19-23.30 (mai chiuso).	Alici 'mbuttunate (6 €), tortino di alici (8 €), alici a scapecce (10 €), alici salate di menaica con bocconcini di Bufala (8 €), pasta con le alici (10 €), gnocchi di ricotta con seppie al nero, zuppa di pesce.	35 €. C/credito: tutte.			7° METAMORFOSI Indirizzo: via Antonelli 30, Roma , tel. 06.80.76.839. Orari: 12.30-14.30, 20-22.30; sabato 20-22.30 (chiuso domenica).	Alici, fave, Burrata e crema ghiacciata di peperone arrosto (18 €), bottoni burrom alici e brodo di Pecorino (20 €), gnocchi di seppia, patata e crema di piselli, gamberi con maionese di foie gras.	70 €. C/credito: tutte.
	2° ISOLA DEL PESCATORE Indirizzo: via Cartagine 1, Santa Severa (Roma), tel. 0766.57.01.45. Orari: 12.30-15, 19.30-23 (mai chiuso).	Alici marinate con pomodori dell'orto, erba cipollina e melanzane (15 €), tagliolini con pomodorino, capperi e alici (16 €), alici allo scottadito su manto di peperoni al forno (14 €), alici fritte (18 €).	50 €. C/credito: Ae, Mc, Visa.			8° LE 5 TERRE Indirizzo: via Appiani 9, Milano , tel. 02.65.30.34. Orari: 12-15, 19-23 (mai chiuso).	Zuppetta di alici e zucchine (14 €), paccheri con alici e pomodorini (14 €), alici fritte (14 €), ravioli di branzino, pansotti al pesto, spaghetti alla 5 Terre, baccalà con pinoli e patate, rombo al forno.	40 €. C/credito: tutte.
	3° UNICO Indirizzo: via A. Papa 30, grattacielo WJC, Portello Nord, Milano , tel. 02.89.76.06.55. Orari: 12.30-15, 19.30-23; sab. 19.30-23; dom. 12-15.30, 19.30-23 (mai chiuso).	Tartare con salsa di acciughe, maionese al pomodoro e puntarelle (20 €), midollo alla plancia con alici alla cenere (18 €), gnocchi di barbabietola, spuma di patate, alici e ricotta (18 €).	Da 58 € (alla carta). Piatto Unico 25 € . Brunch 40 € . Menu a 60, 90 e 120 € . C/credito: tutte.			9° MOLTO Indirizzo: via dei Parioli 122, Roma , tel. 06.80.82.900. Orari: 13-15, 20-23 (mai chiuso).	Cartoccio di alici con zucchine al profumo di mentuccia e limone (12 €), insalata di panzanella alla romana con pane raffermo, alici marinate e polpo (14 €), tortello farcito di Burrata con cime di rapa e alici (15 €).	60 €. C/credito: Ae, Mc, Visa.
	4° LOCANDA DEL COLONNELLO Indirizzo: via Biscari 6, Modica alta (Ragusa), tel. 0932.75.24.23. Orari: 12.30-14.30, 19.30-22 (chiuso mercoledì).	Focaccia Orto del Contadino (8 €), spaghetti con salsa di acciughe Spremuta di Sicilia (12 €), macco di fave con polpo grigliato, gelo di cannella.	30 €. C/credito: tutte.			10° SETTE.2 TRATTORIA DI MARE Indirizzo: Lungomare di Levante 72, Fregene (Roma), tel. 06.66.56.07.05. Orari: 12.30-15.30, 20-24 (mai chiuso).	Tagliolini all'uovo con finocchio, alici e Pecorino (15 €), tortino di alici patate e pachino (16 €), spaghetti con gamberi e lardo di Colonnata, spaghetti con le vongole, tagliolini all'astice.	45 €. C/credito: Mc, Visa.
	5° SAN MARCO DAL 1957 Indirizzo: via Queirolo 27, Sestri Levante (Genova), tel. 0185.41.459. Orari: 12-15, 19-24 (chiuso mercoledì, mai in estate).	Bagnun di acciughe (12 €), bucatini alla sestrina (10 €), impanata di acciughe (8 €), plateau royal di crudité di pesce e molluschi, sauté di crostacei, fritto di paranza, gratinone di crostacei e molluschi.	Da 35 €. C/credito: tutte.			11° LO SCOGLIETTO RISTOBEACH Indirizzo: Lungomare Monte alla Rena 13, Rosignano Solvay (Livorno), tel. 0586.76.79.62. Orari: 12-16, 19-24 (mai chiuso).	Acciughe alla povera (8 €), tagliolini con acciughe, pomodoro e pinoli (8 €), polpo bria'o, cacciucco alla livornese, pesce cappone all'acqua pazza.	35 €. C/credito: Mc, Visa.
	6° CORIA Indirizzo: via Infermeria 24, Caltagirone (Catania), tel. 0933.33.46.15. Orari: 12.30-14.30, 19.30-22.30; domenica 12.30-14.30 (chiuso lunedì).	Bucatini con mascolini e finocchietto in salsa di acciughe (16 €), crudi di pesce, cuscus in brodo di merluzzo allo zenzero, calamaretti farciti con Scamorza affumicata, tortino al Marsala De Bartoli.	Da 50 €. C/credito: tutte.			12° LUCHIN DAL 1907 Indirizzo: via Bighetti 51, Chiavari (Genova), tel. 0185.30.10.63. Orari: 12-14, 19-22 (chiuso domenica).	Tortino di acciughe (7 €), acciughe ripiene o fritte (10 €), farinata, minestrone col pesto, linguine al pesto con patate e fagiolini.	25 €. C/credito: no.

pece (fritte e marinate con aceto, aglio e menta). Caratterizzano anche una pasta semplice e gustosa, con aglio, cipolla, pomodori e peperoncino, e persino il cauraro, una minestra antica con cicorie di campo, patate, fave e finocchietto. Le alici salate di menaica, infine, fanno matrimonio d'amore con i bocconcini di Mozzarella di bufala: qui trionfano semplicità e sapori locali.

Cucina di rango e piatti a base di alici abitano a **Roma** da **Metamorfosi**, un elegante ristorante dei Parioli regno di Roy Caceres, di origini colombiane. "Le alici", racconta lo chef, "sono sfilettate, salate e abbattute alla temperatura di -30 gradi per almeno 12 ore, per poi essere rigenerate e usate crude per la preparazione di alcuni piatti". Come il suo antipasto con il pesce azzurro, fave, Burrata e crema ghiacciata di peperone arrosto, che prelude ai bottoni burro, alici e

brodo di Pecorino del Moliterno, un primo che arriva in tavola con il bricco per il brodo, che viene versato nel piatto dal cameriere, per un effetto visivo scenografico. Un altro piatto cult sono i pomodori vestiti, ovvero una pasta all'uovo molto sottile che ricopre un pomodoro intero appassito: sopra, alici, Burrata e un'acqua di piselli e basilico, un primo da bis. A poche centinaia di metri, sempre ai Parioli, **Molto**, il locale à la page della famiglia Bassetti, è arredato come una penthouse newyorkese. È piacevole nelle prime serate estive prenotare il tavolo sulla pedana in fondo alla veranda, perfetto per una cena tra amici, dove gustare un bel fritto, servito in un cartoccio, di alici e zucchine romanesche al profumo di mentuccia e limone, oppure un'insalata di panzanella alla romana con pane raffermo, acciughe marinate e polpo verace. Per chi ama la pasta, lo chef Paolo Castrignano prepara un ot-

timo tortello home made, farcito di Burrata con cime di rapa e alici. Imperdibili qui sono anche gli spiedini di pesce o la carne, tutto cotto nel grande girarrosto che campeggia al centro del locale.

È sufficiente poi accendere i motori e in mezz'ora dal centro della capitale si arriva a **Fregene**, località balneare cara ai romani, che assaporano anticipi d'estate con una semplice spaghettata in riva al mare. Appena inaugurato, con i tavoli pieds dans l'eau tra la piscina, la sabbia e l'acqua azzurra c'è **Sette.2 Trattoria di Mare**, nel nuovo stabilimento Levante. Si mangia all'aperto sotto gli ombrelloni candidi, o se c'è troppo vento nella sala interna con una vetrata lunga 40 metri, sul mare. Chi vuole sorseggiare prima l'aperitivo in spiaggia con un cartoccio di alici fritte, per poi concedersi a tavola i piatti cucinati dallo chef Danilo Magurno, come i tagliolini all'uovo con finocchio, alici e Pe-

corino, il saporito tortino di alici, patate e pachino servito stile millefoglie come fosse una piramide, nonché gli spaghetti con gamberi rossi freschi e lardo di Colonnata, un piatto molto apprezzato dai clienti.

Qualche chilometro più avanti, all'altezza del Castello di **Santa Severa** con i tavoli affacciati proprio sul maschio e sulla sabbia, s'incontra invece l'**Isola del Pescatore**, una palafitta con veranda luminosissima e arredi nei colori del mare. "Da queste parti le alici", confida Fabio Quartieri, patron con i nipoti Stefano e Marco, "si pescano ancora alla vecchia maniera, ovvero con la ciangiola, una barca grande che parte da questo litorale e poi cala a mare quattro barchette più piccole, ciascuna con una lampara di 12.000 candele. Arrivate al largo sono proprio le lampare accese ad attrarre il pesce, che rimane intrappolo-

1



Cilberro Malanti / DOVE

Pesce d'argento

C'è differenza tra acciughe e alici? No, si tratta dello stesso pesce azzurro (nome scientifico, *Engraulis encrasicolus*): il secondo appellativo ha origini centromeridionali ed è un po' meno diffuso. In Liguria, per esempio, si parla solo di acciughe, a Roma e in Campania di alici. **La Sicilia è ecumenica:** all'ancioga (acciuga) e all'alicia (alice) aggiunge i maschulini. Questi ultimi, se pescati nel golfo di Catania (e più precisamente nella riserva naturale marina delle Isole Ciclopi), sono oggetto di un **Presidio Slow Food**. In primavera, a notte fonda, vengono calate in mare le tratte o reti menaici (lunghe 300 m con maglie di 1 cm di lato). I maschulini rimangono imprigionati con la testa e muoiono velocemente per

dissanguamento naturale, il che rende il pesce più gustoso e quindi più pregiato. Questa pesca è praticata in pochi luoghi italiani, come **Pisciotta** e altri piccoli centri della costiera del Cilento. Qui i pesci vengono chiamati alici di menaica, lo stesso tipo di rete in grado di fare selezione, imprigionando solo gli esemplari più grandi. **I maschulini catanesi** vengono generalmente messi sotto sale dalle stesse mogli dei pescatori (oppure si consumano freschi). Con le teste e i pezzetti, che un tempo si mangiavano in barca perché non commercializzabili,

si fa oggi una conserva. Le acciughe comunemente misurano fra 10 e 16 cm, raggiungendo al massimo i 20. **Il periodo d'eccellenza va da aprile a luglio.** Le alici del Tirreno sono in genere di maggiori dimensioni di quelle dell'Adriatico. Quando si acquistano, è importante riuscire a valutarne la freschezza, che si deduce dall'occhio ancora "vivo" e dai colori brillanti: dorso azzurro/blu, a volte con sfumature verdi, fianchi e pancia color argento. (g.l.m.)



Fotografie di Vittoria Giannella / DOVE

lato nella grande rete sul fondale". Sia a pranzo sia a cena qui le alici sono una vera specialità e si mangiano fritte (ottime), alla scottadito su manto di peperoni al forno, o in versione marinata, servite su un grande piatto insieme ai pomodori del loro orto, erba cipollina e melanzane. E in un ottimo tagliolino home made con pomodorini e capperi.

Si trova in una vecchia Casa del Popolo, una delle prime strutture

2



1. Alicci, fave, Burrata e crema di peperone da Metamorfofi a Roma. 2. **Roberto Famà**, patron del San Marco di Sestri Levante, compra le acciughe appena pescate sul porticciolo davanti al suo ristorante.

costruite sul mare, **Lo Scoglietto di Rosignano Solvay** (Livorno), ristorante e spiaggia attrezzata. Da vent'anni la chef Isabella Lazzarini Denchi incanta i clienti dello stabilimento balneare con le acciughe alla povera, un piatto tradizionale livornese quasi dimenticato. Le alici devono essere freschissime, diliscate e cotte in aceto e sale per circa quattro ore; poi vanno scolate, aperte e condite con olio di frantoio e cipolla rossa. Lo stesso pesce azzurro qui si assaggia anche nei tagliolini con pomodorino e pinoli, ma solo quando c'è un'abbondante pescata. Uno dei must tra gli antipasti è l'insalatina di mare con il polpo fresco cotto in acqua e nel vino rosso, chiamato polpo bria'ò, servito con zucchine, patate e carote al vapore. Per i secondi la scelta spazia dal cacciucco, senza lische, al cappone all'acqua pazza, una ricetta che si tramandano i pescatori da generazioni. Loro lo cuocivano con l'acqua marina, oggi si usa l'acqua dolce a cui la chef aggiunge i capperi.

Il ristorante **San Marco dal 1957** è l'unico sul porticciolo di **Sestri Levante** (Genova) da cui si possono osservare, grazie all'ampia vetrata e seduti comodamente, i pescherecci che partono e rientrano. Chi ama mangiare all'aperto in estate può prenotare un tavolo nella mitica rotonda sul mare, ombreggiata da teli. La notorietà dello chef Roberto Famà è legata soprattutto alle acciughe, che lui declina in vari piatti. Al top il bagnun, tipico dei pescatori di Sestri, quanto di più povero ma gustoso si potesse cucinare in barca o sul molo. Famà lo prepara così: rosola l'aglio nell'extravergine, aggiunge una dadolata di perini, fa cuocere, poi aggiunge mezzo bicchiere d'acqua e infine le acciughe decapitate e diliscate. Ancora 12 minuti di cottura, un pizzico

1. La pasta con acciughe, pomodori e peperoncino di **Angiolina**, a Marina di Pisciotta, nel Cilento. 2. Fabio Baldassarre, chef di **Unico** a Milano, e i suoi gnocchi di barbabietola su spuma di patate, alici e ricotta affumicata.

di origano e prezzemolo e la zuppa è pronta. Si distribuisce nei piatti guarnendo con la galletta del marinaio. Vanno fortissimo anche i bucatini alla sestrina, un primo di pasta con acciuga fresca saltata in padella. Per finire in bellezza si può assaggiare anche l'impanata: il pesce azzurro viene cosperso con pangrattato, aglio, prezzemolo, Parmigiano e poi fritto. Nel menu non mancano mai le crudité; direttamente dalla Francia ostriche, frutti di mare e il pregiato gamberetto grigio.

Una vera trattoria, aperta da 105 anni e gestita dalla stessa famiglia da quattro generazioni, che propone solo piatti genovesi cucinati nel forno e sui fuochi a legna. L'osteria **Luchin dal 1907** di **Chiavari** (Genova) fa parte dei Locali Storici d'Italia. Ai fornelli si alternano i due cognati, Tony Bonino e Nicola Mangiante. Imperdibile il tortino di acciughe. La preparazione è lunga: in un tegame si adagia un letto di patate tagliate a dischetti di mezzo centimetro, sopra si dispongono le acciughe del golfo del Tigullio e si condiscono con aglio, prezzemolo e olio. A parte si fa un impasto con pane ammollato nel latte, aglio, prezzemolo, tonno, Parmigiano, uova, capperi, con cui cospargere il primo strato di acciughe, sopra si mette un secondo strato, poi s'inforna per 25 minuti. Si gusta tiepido. Le acciughe qui si assaggiano anche ripiene, impanate o fritte. La farinata si trova tutto l'anno, così come il minestrone col pesto, cotto lentamente sul fuoco a legna.



Fabio Fojanini / DOVE



Gilberto Maltinti / DOVE



Gilberto Maltinti / DOVE



Sono toscani, Stefano Galligani e la figlia Cristina, ma è dal 1974 che la famiglia gestisce il ristorante **Le 5 Terre**, a **Milano**. Con quel nome, non potevano rinnegare la tradizione ligure. Così, fra piatti nazionali e internazionali abbastanza consueti (dall'aragosta alla catalana al filetto alla Robespierre), c'è posto anche per un'eccellente zuppetta di alici e zucchine, all'antipasto. Se si prediligono, appunto, i piatti liguri, ci si può poi orientare sulle trenette al pesto, sui pansotti al sugo di noci, sui ravioli di branzino (pasta fresca tutta fatta in casa). E sulle alici fritte, passate prima in uovo e farina: una delizia. Saporiti al punto giusto anche i paccheri con acciughe e pomodorini. Piatti tutti abbastanza semplici, ma preparati con ottime materie prime e cotture perfette. Il vino giusto per accompagnare la maggior parte delle proposte? Per una volta, pochi dubbi: un sapido Cinque Terre bianco Doc e, con la crostata fatta in casa, il raro Sciachetrà, un soave passito, dolce e liquoroso.

Romano di origini abruzzesi, Fabio Baldassarre, 40 anni, si è fatto le ossa lavorando con grandi chef all'estero, poi ha aperto un suo locale di successo a Roma. Poco più di un anno fa si è trasferito a **Milano** e ha inventato **Unico**, all'ultimo piano (il 20°) del grattacielo WJC, sulla nuova area del Portello Nord. La sala ristorante è circondata da vetrate con vista insolita e gradevole sulla città, nonostante i lavori ancora in corso sui terreni sottostanti. Volendo, si pranza an-

che in cucina (comunque a vista), al tavolo dello chef, a pochi metri dai fornelli. Che si mangi bene in un locale che ha subito conquistato la prima stella Michelin, dovrebbe essere scontato. Che si possa spendere poco, lo è molto meno. A mezzogiorno, per esempio, c'è il Piatto Unico: di mare, terra o vegetariano, a scelta, costa 25 euro e comprende acqua, vino e caffè, e una serie di assaggi gustosi, dessert compreso. Alla carta, con tre piatti, si parte da 58 euro e a 60 c'è un signor menu di 5 portate più un sorbetto speciale. Infine, tutte le domeniche, brunch a tema (40 €). In giugno, protagonisti l'Umbria, la Provenza, la Liguria e le Marche. La cucina, eclettica, è però sempre agganciata alla stagionalità con una base di materie prime di vera qualità.

Cercando nella carta, si scovano anche i piatti con le alici. Come la tartare di fassona con puntarelle, in cui le acciughe caratterizzano la vinaigrette che insaporisce il piatto. Eccellente antipasto anche il midollo di vitello, cotto in forno e presentato con un'emulsione di verza e alici alla paprika su fettine d'arancia. Un primo d'autore? Gli gnocchi di barbabietola con una spuma di patate (qui l'uso del sifone, spesso inflazionato in troppi ristoranti, appare giustificato), alici e ricotta affumicata. Tutti piatti che, senza l'umile ma gustoso pesce azzurro, perderebbero in freschezza e sapidità.

Inviati da Dove, Maria Laura Crescimanno, Loredana Tartaglia, Ornella D'Alessio e Gian Luca Moncalvi

1. Lo chef di Sette.2 Trattoria di Mare, **Danilo Magurno**.
2. Antica foto di pesca delle acciughe **con un gozzo** a Cogoletto (Genova).
3. Tortello di Burrata con cime di rapa e alici, da **Molto**.