DESTINAZIONI GOURMET: 8 CITTÀ EUROPEE DA VISITARE NEL 2019. (parte 2) VERSO IL SUD: LISBONA, SUD EGEO, MATERA

-di Cesare Zucca-

Voglia di luce, sole, colori, emozioni? In più amate la buona tavola? Le ricette della tradizione?
I sapori antichi e Il meglio della cucina regionale?
Il nostro viaggio continua… oggi vi porto a scoprire tre gioielli del Mediterraneo e le loro meravigliose ricette della tradizione. Dagli azzurri delle maioliche portoghesi, al blu intenso del del Mare Egeo e delle casa, alla tavolozza dei colori dei sassi di Matera che all'alba riflettono candide sfumature tipicamente mediterranee e al tramonto sembrano confondersi con il cielo.

LISBONA, Portogallo

E’ la seconda classificata nella lista delle **Capitali Europee della Cultura Gatronomica 2019.** Una città tutta da scoprire e una destinazione super trendy. Cucina ricca, saporita, solare e ben condita. Da ristoranti stellati, a tipiche *tabernas* e suggestivi bar *petiscos* dove troverete stuzzichini con olive, insalata di polipo e crocchette di pesce.

Tra le specialità: ***caldo verde*** (zuppa nazionale con cavolo, patate, erbe e fettine di *chorizo),* ***arroz de polvo*** (risotto cremoso con polipo), ***bifanas*** (involtini di maiale e vino), ***pregos*** (tramezzini di carne) e la famosa ***francesinha*** (toast superfacito con uova, prosciutto, salsiccia, formaggio e salsa al Porto).

Tanto pesce, gustosi frutti di mare e ‘sua Maesta’ **baccalà**, fritto nelle ***pataniscas,*** oppure mantecato ***à Bras***. Il dolcetto nazionale è ***pasteis de nata*** (piattelle alla crema, della serie ‘una tira l’altra’…) da gustare nella storica *pasteleria* alla Torre de Belèm.

SUD EGEO, Grecia

Una città non vi basta? Puntate verso l’Egeo Meridionale, designato **Regione Europea della Gastronomia 2019.** Vi aspettano

più di 50 isole delle Cicladi e del Dodecanneso: Paros, Andros, Milos, Mykonos, Kos, Santorini, Syros, Naxos, Tinos, Rodi, Kalymnos, Karpathos e tante altre destinazioni idilliache ricche di tavole vibranti di gusto, colore e delizie che vanno dal polipo alle sardine in crosta di sesamo, all'agnello profumato alle erbe, a formaggi di pecora, a verdure e legumi solari. Tanto pesce servito in stile ***kakavia*** (stufato) e ***gouna*** (essiccato al sole). e ***xtapodi*** (calamari arrosto)

Capra, agnello e manzo, innaffiati dai vini locali. L'ineguagliabile **fava di Santorini,** essiccata e poi preparata come una purea, molto simile come consistenza all'*hummus*. È un piatto semplice ma allo stesso tempo molto nutriente, può essere servito come piatto principale oppure più spesso come contorno con *feta*, cipolle e olive nere.

Tanto pesce servitor in stile ***kakavia*** (stufato) e ***gouna*** (essiccato al sole). Ottimi formaggi tra cui ***kefalotiri***, ***ladotiri***, ***skotiri***, ***mizithra***. Ottimi piatti vegetariani: ***revithokeftedes*** (polpette di ceci), ***tsimetia*** (fiori di zucchine ripiene). Tanto miele: il profumatissimo ***mayiotiko*** proviene dai fiori primaverili e viene usato in molti piatti: ***avgokalamara*** (pasta fritta), ***kalsounia*** (dolce al formaggio) ***amigdalota*** (biscotti di marzapane) lo troviamo perfino nell'acquavite ***tsikoudia***. Grazie al suo ambiente geofisico, ai prodotti locali e all'identità gastronomica la regione del Sud Egeo è un paradiso terrestre.

MATERA, Italia

Infine Matera, il 2019 si annuncia come un anno glorioso per il gioiello lucano eletto **Capitale della Cultura Europea 2019**.

Molti viaggiatori esperti di cibo conoscono da tempo questa città di montagna unica, costellata da caverne, da antiche abitazioni scavate nella roccia, dai suoi poveri Sassi abitati da famiglie e bestiame, da storie, leggende e arte. Matera, a lungo isolata dal resto d'Italia, rimane uno degli ultimi veri baluardi della cucina povera. Autentiche ricette contadine composte da ingredienti poverissimi che danno vita ad un piatto buonissimi, sani e nutrienti, come le spettacolari zuppe di legumi locali e quelle con i ceci neri. Sarà un grande anno per Matera che il 19 Gennaio inaugurerà ufficialmente gli eventi con la partecipazione di bande provenienti dalle Capitali della Cultura di tutto il mondo. Grande festa anche per il **pane di Matera,** celebre in tutto il mondo, che sarà protagonista di workshops, degustazioni e festeggiamenti.

Indiscutibile leggenda della cucina materana è il dolce ***peperone crusco,*** che viene prima essiccato al sole e poi fritto per tramutarsi in una croccante e saporita esplosione di gusto, deliziosa in tutte le stagioni. A partire dal 1 Agosto, tra balli, canti e tavole imbandite, si celebrerà la **crapiata** (tradizionale piatto conviviale con grano, farro, lenticchie, ceci, fagioli, fave, patate e piselli). In Giugno, la città dei Sassi ospiterà **Breadway**, un viaggio nella tradizione della panificazione materana. La primavera 2019 vedrà l'installazione delle tavolate Mammamiaaa, cene aperte e tutti in cui l'ospite prepara una ricetta tradizionale della

sua famiglia insieme a dieci invitati. A novembre si terrà l'**Asta del Tartufo** bianco lucano in contemporanea a quella di Alba. TGrande spazio alla cucina locale, dalla ***cialledda*** (pane duro condito con patate, cipolla, erbette della Murgia),

Paste ricche, saporite e solari: le **strascinate** (pasta con cime di rape materane e peperoni cruschi), i ***gnummareddi*** (involtini di interiora di agnello, fegato, polmone, cuore e animelle legati da un sottile budello naturale), il ***baccalà*** con peperoni cruschi, ***cutturiddi*** (agnello con cipolline, pomodori, alloro e rosmarino), ***pignata*** (carne di pecora o di castrato condito in terracotta con salame piccante, pecorino, peperoncino e tante verdure).

Lunedì prossimo ci aspettano Francia e Finlandia, due regioni con caratteristiche diverse ma con una passione in comune: grandi competizioni gastronomiche.

Vi porterò in due meravigliose città: Lione e Helsinky.

Buon viaggio gourmet!