

ALESSANDRO FRASSICA

# IL PAN'INO DAL MARE

FOTOGRAFIE DI MONICA SILVA



 GIUNTI





Alessandro  
Grassino

Ci vuole coraggio  
per fare qualcosa  
nuovo con amore  
e passione  
Dopo  
e sano

per fare  
la cucina  
è Gusto. La mente  
è la base  
Tutto  
è un lavoro  
e un amore  
per il  
cuore

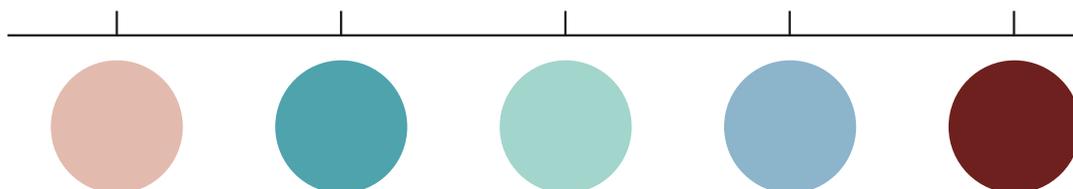




ALESSANDRO FRASSICA

# IL PAN'INO DAL MARE

FOTOGRAFIE DI MONICA SILVA



 GIUNTI

Testi di Alessandro Frassica, salvo dove altrimenti indicato.

La *Prefazione* è di Alberto Capatti, p. 8.

*Il panino, una magica armonia* è di Anna Prandoni, p. 17.

*Il panino italiano: una storia di bellezza tutta italiana* è di Barbara Rizzardini, p. 21.

Fotografie: Monica Silva

*Monica Silva desidera ringraziare: Roberto Bachis, Bruno Calicchio, Luigi Capitani, Francesco Maria Colombo, Paolo Carli, Gilles De Paoli, Mauro Gambaro, Elia Marra.*

[www.piattoforte.it](http://www.piattoforte.it)

[www.giunti.it](http://www.giunti.it)

© 2019 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia

Piazza Virgilio 4 - 20123 Milano - Italia

ISBN: 9788809890367

Prima edizione digitale: giugno 2019



# SOMMARIO

- |    |  |     |  |
|----|--|-----|--|
| 8  | Prefazione<br><i>di Alberto Capatti</i>  | 29  | La bottega di 'Ino<br>e il suo team              |
| 13 | Pan'Ino:<br>l'avventura<br>continua in mare<br><i>di Alessandro Frassica</i>                       | 39  | Il pane,<br>l'ingrediente<br>di base             |
| 17 | Il panino,<br>una magica armonia<br><i>di Anna Prandoni</i>  | 43  | Le nostre ricette<br>venute dal mare             |
| 21 | Il panino italiano:<br>una storia<br>di bellezza<br>tutta italiana<br><i>di Barbara Rizzardini</i> | 91  | Fuori menu:<br>la ricetta<br>dello staff di 'Ino |
| 26 | Il manifesto<br>del Panino Italiano  | 99  | Le ricette<br>degli amici                        |
|    |  | 140 | Indice delle ricette                             |

## **PREFAZIONE**

### **di Alberto Capatti**

8

Prima viene il panino di terra, con salumi, formaggi, carne cotta, erbe o verdure. È quello che mordiamo di solito, declinato in cento modi, con nomi trasparenti o insoliti, e dirlo ‘ino è entrato nell’uso grazie a Frassica. Rispetto a esso il panino dal mare ha un altro approccio, anche se sgombri e tonno in scatola sono comunemente usati, a proposito e sproposito in cento modi, perché sgombri e tonno in scatola non sono il mare ma l’incarnazione dell’industria che lo sfrutta. Il pane + pesce di cui è conservata un’idea di freschezza, o addirittura fresco, è il rovescio di quello di terra perché a dargli sapore è l’acqua di mare fatta pesce e cucinata di conseguenza. Non è pane & acqua ma qualcosa di più raro e prezioso. Tutto quello che viene poi, se non esclude il contatto carnale, lo subordina, e il capocollo deve cedere lustro e priorità al gambero rosso (vedi la ricetta “Gambero rosso, capocollo e stracciatella”).

Per questa ragione, Frassica ha voltato pagina e impaginato l’acqua salata, e non più la terra, indicando ricette e associando altri operatori, come lui attratti dal “panepesce”, e persino cuochi estrosi come Moreno Cedroni. Seguirli sino a riprendere le loro ricette significa immedesimarsi in una nuova panineria, molto più selettiva e identitaria, difficile nella scelta dell’ingrediente primo e conseguente nel subordinargli tutti gli altri.

Tonno fresco e sgombro fresco segnano un nuovo corso, con polipi e gamberi, alla cui origine sta il nostro rapporto con la civiltà marina, un rapporto tanto più complesso quanto più grande è la città in cui viviamo, e ancor più complesso se viviamo accanto a un fiume o a un lago poco pescoso. Pane & pesce, non oseremo parlare di pesciolino, è dunque la chiave per ripensare il nostro rapporto con una vita subacquea spenta e imprigionata in due metà pane o due fette di pane. Non lasciatevi dunque sedurre dalle ricette e dalle foto, ma andate a fondo, domandandovi, dopo il primo morso, come ritornerete a galla, e se volete ripetere l'esperienza. Non è più l'hamburger, anche se Amburgo è un porto di mare, ma una rete di crosta e mollica in cui è finito l'odore peschereccio, con forme e colori insoliti, guizzi di forme e colori. Con in bocca i tentacoli di un polipetto, l'assaggio – e la vita stessa – è profondamente cambiato.

Alberto Capatti







## **PAN'INO: L'AVVENTURA CONTINUA IN MARE**

Dopo “Il Pan’Ino” e “Il Pan’Ino Veggie” ecco una nuova avventura, “Il Pan’Ino dal mare”. Semplice ma anche creativo, con il mare come protagonista il panino diventa lo strumento per raccontare storie di ingredienti, territori e persone, attraverso le parole e le immagini.

Un’interpretazione insolita e affascinante di ricette della nostra tradizione, riviste in chiave contemporanea e divertente da ’Ino, i suoi collaboratori e gli amici cuochi.

Una testimonianza di come il cibo sia sempre di più arte e cultura.

Sì, perché il ruolo del panino in questi ultimi dieci anni è notevolmente cambiato: non è più quella sosta veloce senza gusto e soddisfazione, bensì un vero e proprio piatto che ci deve appagare sotto tutti gli aspetti...

In questo libro ogni singola ricetta è stata pensata mettendo al centro un ingrediente dal mare, con grande cura nella scelta della materia prima, e sempre nel rispetto di quella che è l’identità di un panino, ma anche la nostra filosofia. Nessuna tecnica complicata, dunque, ma una grande attenzione ai dettagli e alle sfumature, con un occhio rivolto alla tradizione, continuamente riscoperta e reinterpretata.

Alessandro Frassica







## IL PANINO, UNA MAGICA ARMONIA di Anna Prandoni

Alessandro è il racconto del panino: per me è impossibile scindere le sue storie dal piatto che più di ogni altro riesce a essere contemporaneamente chic e pop, gourmet e semplice, impegnato o disincantato a seconda delle situazioni, dei momenti e degli elementi che lo compongono.

Perché il panino è una magica armonia, che scaturisce da tanti incontri ben ponderati: s'incontra il pane col companatico, il croccante con il morbido... e il gusto con l'appetito.

E pochi riescono, come 'Ino, a fare di questo magico incontro una ragione di storytelling: prima di assaporarlo, il panino "alla Frassica" te lo immagina, lo vivi nelle sue parole, lo gusti col pensiero. Ma soprattutto lo rivedi nel luogo da cui proviene, ne capisci l'essenza legata al posto fisico in cui è stato creato, o del quale è pervaso insieme ai suoi componenti: perché la ricerca degli ingredienti è da sempre un vanto del nostro autore, che non si risparmia viaggi avventurosi alla scoperta di quel che di meglio il mondo ha da offrire. E ce lo racconta prima a parole, e poi con la magica alchimia di ricette che fanno subito venir voglia di essere assaporate.

Prima l'ha fatto coi panini *tout court*, poi con quelli veggie: e adesso che si tuffa, e ci regala una variante marina delle sue delizie, non c'è che da fidarsi e andare con lui.

Sarà di sicuro un viaggio dal gusto indimenticabile.

Anna Prandoni