Nella sequenza in alto, la coltivazione e la pesca delle cozze nelle limpidissime acque della Grecia orientale, nei pressi di Olympiada. La produzione giornaliera è di 300 kg, sufficienti per il solo consumo locale.

Grecia orientale

VERDE E SCONOSCIUTA, LA REGIONE DEL MONTE ATHOS SVELA UN RICCO PATRIMONIO GASTRONOMICO GRAZIE A INGENTI RISORSE NATURALI E AGLI INFLUSSI DELLA VICINA ASIA

testo di Daniela Falsitta, foto di Felice Scoccimarro e mounthathosarea.org

Yannis il greco è la versione moderna dello Zorba di Antony Quinn. Non è meno alto e forte di quello hollywoodiano ed è pure originale, greco dalla punta dei piedi a quella del naso, greco ovviamente. In più fa un mestiere bellissimo: il pescatore di cozze. Le alleva in un braccio di mare tra i più cristallini e meno sfruttati dell'Egeo: la Calcidica nord-orientale. Questa fetta di suolo ellenico, che dalla penisola del Monte Athos indietreggia per circa 80 km in direzione della Bulgaria, distante da Salonicco un'ora e mezza d'auto, non assomiglia affatto al Paese arido e bruciato dal sole che abbiamo in mente parlando di Grecia. Questa Calcidica è terra di boschi color smeraldo, fiumi zampillanti e vigorose cascate, greggi pasciute, ortaggi selvatici e frutta che cresce copiosa senza bisogno dell'intervento umano. È una regione tutta ancora da scoprire che ha da offrire ricchezze gastronomiche, culturali e anche naturalistiche, grazie ai chilometri di sentieri aperti negli ultimi anni. Il più famoso tra questi è l'Aristoteleian Walk che, in circa 20 km, collega la cittadina di Olympiada alle rovine di Stagira, passando attraverso boschi e distese fiorite, in prossimità di spiagge e torrenti.

> *segue a pag. 116*

SPANAKOPITAKIA

Ricetta ristorante Akroyiali - Olympiada

PER 6 PERSONE
per la pasta: 500 g di farina 00 - 1 bicchierino di tzipouro (grappa) - il succo di 1/2 limone - 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva + quello per friggere per il ripieno: 3 o 4 cipollotti freschi - 750 g di spinaci teneri, erbe spontanee o altra verdura di stagione - 1 mazzetto di anice fresco (facoltativo) - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 mazzetto di menta - - 250 g di formaggio feta - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Preparate la pasta: riunite gli ingredienti nell'impastatrice. Azionate l'apparecchio e aggiungete poco alla volta 1 bicchiere d'acqua tiepida in modo da ottenere un composto omogeneo. Lasciatelo riposare per un'ora. Stendete la pasta sottile su un piano infarinato e ricavate tanti quadrati con lato di circa 10-12 cm.
● **2** Intanto preparate il ripieno: tagliate i cipollotti finemente e fateli stufare in un grande tegame con abbondante olio. Sfregate gli spinaci con i palmi coperti di sale, sciacquateli sotto l'acqua e strizzateli molto bene: dovranno essere completamente asciutti. Uniteli ai cipollotti stufati ancora caldi, quindi aggiungete tutte le erbe aromatiche tritate e la feta sbriciolata, regolate di sale e pepate. Lasciate raffreddare.
● **3** Distribuite un cucchiaio d'impasto su ciascun quadrato, piegatelo a metà in diagonale e sigillate bene i bordi con le dita bagnandoli con un po' d'acqua. Friggete gli spanakopitakia in abbondante olio d'oliva, pochi alla volta, sgocciolateli e posateli su alcuni fogli di carta assorbente. Se vi piace, serviteli con una salsa a base di yogurt greco, peperoncino fresco e aneto.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti + riposo**
● **Cottura 30 minuti**
● **560 cal/porzione**

Sopra, un momento di Kouzina, il festival gastronomico che ogni anno si svolge a cavallo tra maggio e giugno nell'intera regione del Monte Athos.

TACCUINO DI VIAGGIO

ARISTOTELIA GI
www.aristoteliagi.com
Residence di Olympiada che si sviluppa attorno a un giardino con piscina. Arredamento fresco e di design, tutto bianco e pietra.

HOTEL LIOTOPI
www.hotel-liotopi.gr
Boutique hotel d'atmosfera a prezzi abbordabili. Formula con prima colazione e cena di specialità locali.

PATISSERIE PLATEIA
Olympiada
Nella piazza del paese, nonna Kalliopi prepara tutto davanti ai vostri occhi con una semplicità di altri tempi. Da provare: bougatsa con la crema e tiropsomo, focaccia con la feta (vedi ricetta).

RESTAURANT AKROYIALI
Olympiada
tel. +30 23760 51255/51362
In riva al mare, molluschi e frutti di mare pescati praticamente a pochi metri dai fornelli e ricette di ispirazione mediorientale entrate a far parte della tradizione locale. Durante il festival Kouzina, ospita diversi chef della regione.

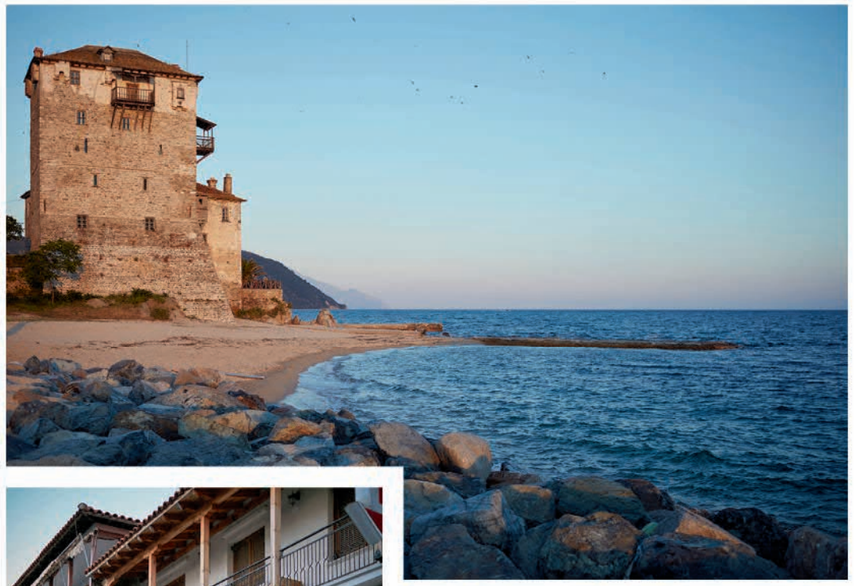
ATHOS BAR RESTAURANT
Ouranoupoli
tel. +30 2377 071636
Lungo la costa che guarda l'isola di Amoulliani, è un locale raffinato. Da provare, lo spada con salsa al limone e acciughe marinate.

COOPERATIVA FEMMINILE DRYADES
Varvara, tel. +30 23720 51332
Produce e vende marmellate, gelatine e "frutta al cucchiaio".

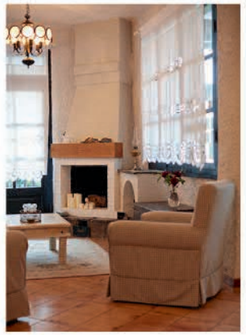
HONEY HORAE
Stratoni, tel. +30 6978 441900
Mara e Yannis, apicoltori "nomadi", vi propongono un miele diverso in ogni stagione.

CHALKIDIKI YACHTS
www.chalkidiki-yachts.gr
Catamarani per crociere intorno alle tre "dita" della Calcidica.

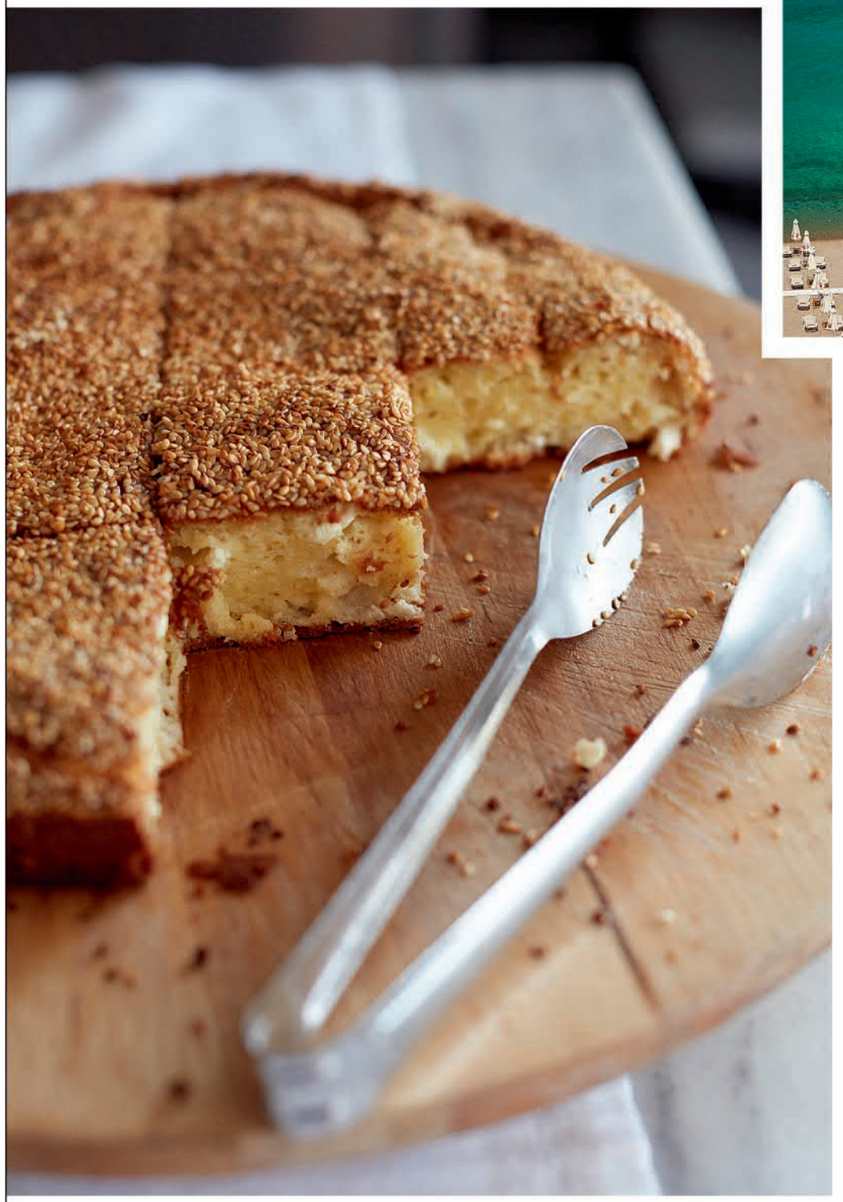
KOUZINA 2017
Per il programma completo: en. mountathosarea.org

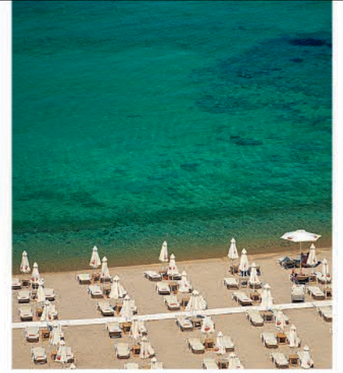


Sopra e a sinistra, la torre e la via principale di Ouranopoli, con le vetrine di oggetti sacri e le terrazze di legno ispirate all'architettura tipica dei monasteri.



A destra: l'hotel Liotopi e la chiesa di San Nicola, protettore dei marinai, sulla spiaggia di Olympiada. Sotto, il lungomare del paese.





TIROPSOMO
Ricetta Patisserie Plateia - Olympiada

PER 8 PERSONE
250 g di farina - 1 bicchiere d'olio extravergine d'oliva - 1 bicchiere di latte - 1 bustina di lievito per torte salate - 500 g di feta - 4 uova - sesamo (o fette biscottate tritate) - sale

● **1** In una ciotola capiente riunite la farina setacciata con il lievito, l'olio e mescolate. Unite anche il latte, tiepido, poco per volta, le uova, un pizzico di sale e mescolate ancora. Infine aggiungete la feta sbriciolata. Lavorate con le mani fino a ottenere un impasto molto liscio e omogeneo che non si attacchi alle dita.
● **2** Ungete una teglia del diametro circa di 28 cm, stendete bene l'impasto e cospargetelo con uno strato di sesamo (o, se preferite, di fette biscottate tritate).
● **3** Cuocete in forno caldo a 230° 30-35 minuti o finché la focaccia risulterà dorata. In quaresima la feta viene sostituita con 200 g di olive denocciolate e origano.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 35 minuti** ● **518 cal/porzione**

> *segue da pag. 116*

Guardateli, ma dal mare

Severi, isolati e turriti, i venti monasteri sono sparsi lungo la montuosa penisola che dà nome all'intera regione. Solo gli uomini possono varcare i confini di questa Repubblica autonoma, rimasta cristallizzata al Medioevo, con fuso orario e calendario diversi dal resto d'Europa. Chi non è disposto ad adattarsi alla ruvida ospitalità monacale, alle camminate lungo le sassose mulattiere o, peggio ancora, è donna, deve fermarsi a Ouranopoli. Qui, tra negozi di abiti e oggetti sacri, svetta una singolare torre bizantina costruita ai tempi in cui il paese faceva da vedetta al Monte Athos. Nei primi del Novecento fu abitata da una coppia di scrittori, medici e filantropi che salvarono la popolazione dalla fame trascinando la poverissima comunità nell'era contemporanea. L'alternativa è circumnavigare la penisola a bordo di un catamarano: lussi da grande hotel, tuffi in acque di cristallo e lo skipper che pesca e cucina deliziosi manicaretti. Forse i monaci possono aspettare.

Una spiaggia di Amoulliani, splendida e pescosa isola di fronte a Ouranopoli. A sinistra, un sentiero nei boschi e il sito di Stagira, la città natale di Aristotele.

> *segue da pag. 114*

Aristotele nacque in questi luoghi, e non sorprende che si sia dedicato alla filosofia vista l'abbondanza di risorse di cui era circondato. A Stagira infatti, oltre a erbe selvatiche, frutti e greggi di ovini, c'erano ricchi giacimenti d'argento che attiravano i desideri di conquista di ateniesi e macedoni. Ad avere la meglio furono questi ultimi e la storia racconta che Aristotele fu scelto proprio come precettore del rampollo reale, Alessandro Magno, futuro condottiero imbattibile quanto colto e liberale verso le popolazioni conquistate. I resti della città del filosofo si trovano in cima a un promontorio circondato da una collana di golfi e baie di sabbia bianca sorprendentemente selvagge. Vi si riconoscono l'agorà, alcune botteghe e il luogo in cui Aristotele riuniva i suoi allievi. Il sito dista solo pochi minuti d'auto dal paese di Olympiada: poche strade e un'unica piazza tutti a ridosso del lungomare. Nelle taverne locali, la cucina è fatta ancora oggi di ciò che piaceva al filosofo: ci sono le erbe selvatiche cucinate in mille modi, tanto latte e soprattutto le cozze, che qui non sono dei mitili qualunque, ma hanno misure e sapore eccezionali. Il motivo è semplice: nella stagione piovosa, i boschi riversano in mare sostanze che servono al nutrimento dei molluschi e le copiose acque dei torrenti addolciscono l'acqua marina. Il risultato è che misurano almeno 10 centimetri, hanno un frutto polposo che sembra di carne e si può mangiare crudo, come un'ostrica. Per gustarle però bisogna venire fin qui. Possibilmente durante il festival Kouzina che ogni anno, dal 15 maggio al 15 giugno, celebra la gastronomia locale con cene organizzate nelle taverne e negli hotel, sulle spiagge e lungo i pontili. Ogni settimana è dedicata a un tema: si comincia con i doni dei boschi, quindi le erbe spontanee, i funghi, il miele artigianale, i piccoli frutti; si prosegue con la cucina aristotelica, ispirata alle ricette più antiche. È poi la volta dei piatti di mare e, infine, della cucina nata nel segreto dei monasteri del Monte Athos.

> *segue a pag. 119*

TRAXANA CON I FRUTTI DI MARE

Ricetta Dimitris Tsananas,
Met Hotel - Salonicco

PER 4 PERSONE
2 tazze di traxana (piccola pasta di grano saraceno e latte di pecora, tipo fregola) - 20 cozze - 2 seppie già pulite - 3 peperoni rossi - burro - cipolla essiccata - 1/2 cipolla fresca - 1/2 bicchiere di vino bianco - brodo di pollo - olio extravergine d'oliva - aneto - pepe in grani

● **1** Lavate i peperoni e infornateli a 200° per 40 minuti finché saranno molto morbidi. Copriteli e, una volta raffreddati, spellateli e riduceteli a pezzetti. In una padella fate aprire le cozze, raccoglietele e filtrate tutto il loro liquido. Tagliate le seppie ad anelli.
● **2** Fate rosolare il traxana con qualche cucchiaio d'olio, una noce di burro, abbondante cipolla essiccata e qualche grano di pepe. Sfumate con il vino bianco e poi aggiungete il brodo di pollo, un mestolino alla volta, fino a cuocere il traxana molto al dente (20 minuti). Stendete il traxana su un telo e lasciatelo raffreddare.
● **3** Rimettete un filo d'olio nel tegame e la cipolla fresca tagliata finemente. Quando è rosolata, unite le seppie e, dopo alcuni minuti, anche il traxana, le cozze con il loro liquido e i peperoni. Fate evaporare, spegnete, unite una noce di burro, ciuffetti d'aneto e, se vi piace, 4-5 cucchiai di mascarpone.

FACILE
● Preparazione 20 minuti ● Cottura 1 ora e 15 minuti ● 500 cal/porzione

Campi fioriti tra Ierissos e Stratoni, "materia prima" di un ottimo miele. A sinistra, uno dei monasteri della pensiola del Monte Athos, repubblica indipendente cristallizzata nel medioevo, il cui accesso è vietato a qualsiasi essere vivente di sesso femminile (animali inclusi).