

SALE GRASSI ACIDI CALORE

I QUATTRO ELEMENTI della BUONA CUCINA



SAMIN NOSRAT

illustrazioni di WENDY MACNAUGHTON

prefazione di MICHAEL POLLAN

Guido Tommasi Editore

INDICE

Prefazione	1
Introduzione	5
Come usare questo libro	12

PARTE UNO
I quattro elementi della buona cucina

SALE	16
GRASSI	56
ACIDI	100
CALORE	130
Cosa cucinare	191

PARTE DUE
Ricette e suggerimenti

Basi della cucina	204
Ricette	214
Insalate	215
Condimenti	238
Verdure	254
Brodi e zuppe	270
Legumi, cereali e pasta	280
Uova.	303
Pesce	310
Tredici modi di guardare il pollo	316
Carne	344
Salse.	358
Impasti di burro e farina.	385
Dolci.	402
Lezioni di cucina	428
Menù consigliati	432
Consigli di lettura	436
Ringraziamenti.	437
Bibliografia.	441
Indice analitico.	445
Note.	463
Sull'autrice.	469

COME USARE QUESTO LIBRO

Come avrete capito, questo non è il classico libro di cucina.

Vi consiglio di iniziare leggendolo dall'inizio alla fine. Fate attenzione alle tecniche, alla scienza e alle storie, ma non vi preoccupate troppo di memorizzare tutto: potrete tornare indietro e rivedere i concetti importanti per voi. I lettori alle prime armi con la cucina padroneggeranno presto le basi, poiché ogni elemento verrà analizzato dal punto di vista scientifico e del sapore, guidandovi tra i *perché* e i *come* della buona cucina. I cuochi più esperti troveranno sorprese nascoste e vedranno persino con occhi nuovi trucchi che conoscono già.

In ogni capitolo ho consigliato una serie di esperimenti da fare in cucina (di fatto ricette che vi mostreranno alcuni dei concetti principali e vi permetteranno di mettere in pratica le nozioni teoriche).

Alla fine del libro ho inserito un corpus di ricette per dimostrare quanto il saper padroneggiare questi concetti può portarvi lontano. Con il tempo, diventerete abbastanza sicuri da cucinare ogni giorno *senza* ricette, ma nonostante abbiate imparato a cucinare a intuito, le ricette potranno essere necessarie e rassicuranti, come le rotelle in una bicicletta.

Per mettere in risalto gli schemi alla base di tutta la buona cucina, ho organizzato la sezione di ricette per tipo di piatto, piuttosto che per portata o pasto. Con l'aiuto della brillante e divertente illustratrice Wendy MacNaughton, ho creato una serie di guide illustrate per comunicare concetti quando le parole non bastavano. La scelta di abbellire il libro con illustrazioni invece che con fotografie è stata consapevole. Liberatevi dalla sensazione che esista una sola versione perfetta di un piatto; improvvisate e giudicate come dovrebbe apparire il buon cibo secondo il vostro punto di vista.

Se passare subito alle ricette dopo aver letto il libro vi sembra prematuro, date un'occhiata alle **Lezioni di cucina**, che vi guideranno verso le ricette utili ad affinare particolari abilità e a padroneggiare tecniche specifiche. Se non siete sicuri di come abbinare i piatti per creare un menù, usate l'elenco di **Menù consigliati** come guida.

Infine, ricordatevi di divertirvi! Non dimenticate di godervi i piaceri, grandi e piccoli, della cucina e del mangiare insieme ai vostri cari.

PARTE UNO

I QUATTRO ELEMENTI
della BUONA CUCINA



CALENDARIO DELLA SALATURA

UN PICCOLO PROMEMORIA per quando SALARE i vostri CIBI

3 anni prima	3 settimane prima	2 giorni prima	OGGI
	MANZO SOTTO SALE BACCALA'	TACCHINO, OCA O ALTRI VOLATILI GRANDI PER LE FESTE COSTATA INTERA	
	5-7 giorni prima	COSCIOTTO DI AGNELLO	
	3 giorni prima	1 giorno prima	
pro- sciut- to & carne secca & Razioni per l'apoca- lisce	UN CASTRATO INTERO	POLLO! BISTECHE SPESSE, QUAGLIE, ANATRA, METTERE IN AMMOLLO UNA PENTOLA DI LEGUMI	<u>ORE PRIMA DI CUCINARE</u> QUALUNQUE COSA AVRESTE DOVUTO SALARE PRIMA, MA VE NE SIETE DIMENTICATI. UN PO' DI TEMPO È MEGLIO DI NIENTE! <u>15-20 MINUTI PRIMA DI CUCINARE</u> MELANZANE E ZUCCHINE (POI TAMPONATELE), CAVOLO PER L'INSALATA, TONNO A FETTE SPESSE, PESCE SPADA <u>SUBITO PRIMA DI CUCINARE</u> PESCE MORBIDO E CROSTACEI DELICATI, VERDURE DA ARROSTIRE E GRIGLIARE, ACQUA PER BOLLIRE, UOVA STRAPAZZATE <u>MENTRE CUCINATE</u> FUNGHI, VERDURE CHE CUOCETE SUI FORNELLI, SALSE A BOLLIRE LIEVE <u>POCHI MINUTI PRIMA DI SERVIRE</u> POMODORI PER L'INSALATA <u>APPENA PRIMA DI SERVIRE</u> INSALATA SERVITE MANGIATE NON DOVRESTE AVER BISOGNO DI SALARE MENTRE MANGIATE, MA SE È NECESSARIO FATELO!

USARE IL SALE

La scrittrice enogastronomica britannica Elizabeth David ha detto: “Io non mi preoccupo di usare un cucchiaino da sale. Non capisco cosa ci sia di rozzo o di sbagliato nel mettere le dita nel sale”. Io sono d'accordo. Sbarazzatevi della saliera, versate il sale in una ciotola e usate le dita per condire il cibo. Dovreste riuscire a inserire tutte e cinque le dita e a prendere facilmente un pugno di sale. Questa importante, ma spesso taciuta, regola della buona cucina è così naturale per i cuochi professionisti che, quando lavoriamo in una cucina che non ci è familiare, cerchiamo per istinto contenitori da usare come ciotole per il sale. In casi estremi, ho usato anche gusci di cocco. Una volta ho tenuto una lezione presso la scuola nazionale di cucina a Cuba: la cucina statale era così spartana che ho finito per tagliare bottiglie di plastica a metà per usarle come ciotole per il sale e altre guarnizioni. Così, ho portato a termine il lavoro.

Misurare il sale

Abbandonare le quantità precise di sale richiede un preliminare sforzo di fede. Quando all'inizio stavo imparando a cucinare, mi chiedevo sempre come fare a capire se avevo salato abbastanza o come evitare di usare troppo sale. Era destabilizzante. L'unico modo per sapere quanto sale usare era aggiungerlo poco per volta e assaggiare sempre. Dovevo imparare a conoscere il mio sale. Con il tempo ho appreso che una grande pentola di acqua per la pasta richiedeva tre pugni di sale per iniziare. Ho dedotto che quando salavo i polli per lo spiedo, doveva sembrare come se si fosse abbattuta una leggera nevicata di sale sul tavolo da macelleria. È stato solo con la ripetizione e la pratica che ho trovato questi punti fermi. Ho trovato anche alcune eccezioni: alcune ricette di impasti, salamoie e salsicce in cui tutti gli ingredienti sono pesati in modo preciso non hanno bisogno di continui aggiustamenti. Io però continuo a salare tutto il resto a gusto.

La prossima volta che salerete una lonza di suino per arrostarla, fate attenzione a quanto sale usate, poi prendetevi un momento quando fate il primo assaggio per capire

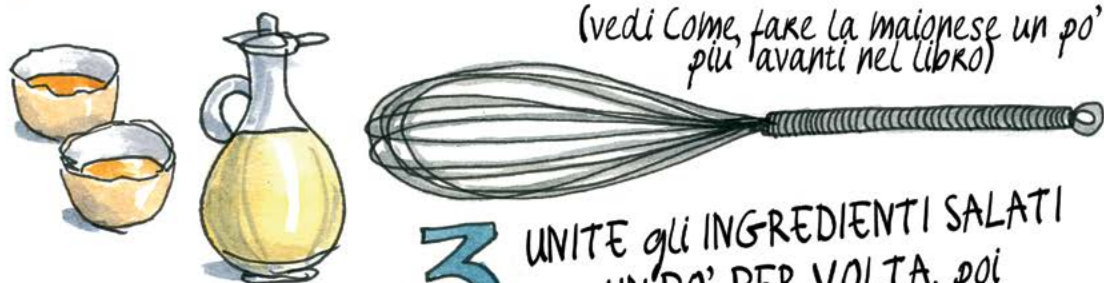
CAESAR SALAD

ovvero, UN ESERCIZIO sull'ARTE di SALARE a STRATI

1. INIZIATE PREPARANDO gli INGREDIENTI SALATI



2. PREPARATE UNA MAIONESE DENSA NON SALATA



3. UNITE gli INGREDIENTI SALATI UN'PO' PER VOLTA, poi AGGIUNGETE LIMONE e ACETO

poi... ASSAGGIATE

FERMATE LA CIOTOLA CON UN CANOVACCIO



ORA FERMATEVI.

SERVE SALE, VERO? MA CHE ALTRO?

PIU' ACCIUGHE? PIU' PARMIGIANO? AGGIUNGETELI.

ADESSO ASSAGGIATE DI NUOVO.

FORSE SERVE UN ALTRO PO' DI SALSA WORCESTERSHIRE.

ASSAGGIATE ANCORA.

RIPETETE FINCHE' IL SAPONE NON SARA' QUELLO GIUSTO. AGGIUNGETE SALE se serve

POI, QUANDO AVRETE FATTO CENTRO, IMMERGETEVI UN PO' DI LATTUGA PER L'ASSAGGIO FINALE.



CONDITEVI LATTUGA CROCCANTE E CROSTINI e GUARNITE CON PARMIGIANO e PEPE A PIACERE



GUSTATE.

GRASSI



Poco dopo aver iniziato a cucinare da Chez Panisse, gli chef hanno indetto una gara per vedere quale impiegato avrebbe preparato il miglior sugo di pomodoro. C'era solo una regola: dovevamo usare gli ingredienti subito disponibili nella cucina del ristorante. Il premio erano cinquecento dollari in contanti e un riconoscimento sul menù ogni volta che la ricetta sarebbe stata utilizzata... *per sempre*.

In quanto novizia ero troppo intimidita per partecipare, ma sembrava che tutti gli altri (dal maître agli altri addetti a sparecchiare la tavola, ai facchini e, ovviamente, ai cuochi) volessero provare.

Dozzine di partecipanti hanno portato i loro sughi per un assaggio alla cieca da parte di un team di “giudici imparziali” (gli chef e Alice). In alcuni sughi c'era l'origano secco, in altri la maggiorana fresca; alcuni concorrenti hanno schiacciato a mano i pomodori in scatola, altri hanno eliminato i semi e li hanno tagliati con cura a cubetti. Altri ancora hanno aggiunto peperoncino in fiocchi o alcuni si sono immedesimati nelle loro nonne e hanno passato il loro sugo, come si fa con la classica *pomarola*. Era un tripudio di pomodoro e noi eravamo in subbuglio, aspettando di scoprire il vincitore.

A un certo punto, uno degli chef è entrato in cucina per prendere un bicchiere d'acqua. Gli abbiamo chiesto come stesse andando e non dimenticherò mai la risposta.

“Ci sono ottimi piatti. Così tanti, in realtà, che non riusciamo a ridurli. Il palato di Alice, però, è così sensibile che non può sopassedere sul fatto che le versioni migliori siano state preparate con olio rancido”.

Alice non capiva perché nessuno avesse usato l'olio d'oliva di alta qualità del ristorante, soprattutto perché era a disposizione degli impiegati al prezzo d'acquisto.

Ero scioccata. Non avevo mai pensato che l'olio d'oliva avesse un impatto così grande sul sapore di un piatto, tanto meno in una preparazione saporita come il sugo di pomodoro. Era il primo indizio che stavo capendo che, in quanto ingrediente di base, il sapore dell'olio d'oliva, e quindi di ogni grasso con cui si cucina, altera in modo incredibile la nostra percezione dell'intero piatto. Proprio come una cipolla cotta nel burro ha un sapore diverso rispetto a una cotta nell'olio, una cipolla cotta in un buon olio d'oliva ha un sapore diverso (e, in questo caso, migliore) di una cotta in un olio di bassa qualità.

Il mio amico Mike, un altro giovane cuoco, ha vinto la gara. La sua ricetta era così complessa che, dopo tanti anni, a malapena la ricordo. Ciò che dimenticherò mai, però, è la lezione di quel giorno: il cibo sarà sempre buono quanto il grasso con cui lo si prepara.



COS'È IL GRASSO?

Il miglior modo per apprezzare il valore del grasso in cucina è immaginare di cucinare *senza*. Come sarebbero una vinaigrette senza olio, una salsiccia senza il grasso di maiale, le patate arrosto senza la panna acida o un croissant senza il burro? Senza senso, ecco come. Senza i sapori e le consistenze che il grasso rende possibili, il cibo sarebbe infinitamente meno piacevole da mangiare. In altre parole, il grasso è fondamentale per raggiungere lo spettro completo dei sapori e delle consistenze della buona cucina.

Oltre a essere uno dei quattro elementi principali della buona cucina, il grasso è anche uno dei quattro tasselli di base di tutti i cibi, insieme ad acqua, proteine e carboidrati. Sebbene si creda che il grasso, così come il sale, sia del tutto poco salutare, entrambi gli elementi sono fondamentali per la vita dell'uomo. I grassi sono un'essenziale scorta di energia, un modo per immagazzinarla per uso futuro, e hanno un loro ruolo nell'assorbimento dei nutrienti e delle funzioni metaboliche basilari, come la crescita cerebrale. A meno che non vi sia stato raccomandato dal medico di ridurre in modo drastico il consumo di grassi, non temete: non c'è niente di poco sano nel cucinare con una quantità moderata di grassi (soprattutto se usate grassi salutari vegetali o del pesce). Come per il sale, il mio scopo non è farvi usare più grasso, ma insegnarvi a usarlo meglio in cucina.



A differenza del sale, il grasso ha molte forme e deriva da molte fonti (vedi **Fonti di grassi**, pagina 63). Mentre il sale è un minerale, usato soprattutto per esaltare i sapori, il grasso ha **tre diversi ruoli** in cucina: quello di ingrediente principale, quello di mezzo di cottura e, come il sale, quello di condimento. Lo stesso tipo di grasso può avere diversi ruoli nella vostra cucina, a seconda di come lo usate. Il primo passo nello scegliere che grasso usare è identificare il ruolo principale che avrà nel piatto.



Usato come **ingrediente principale**, il grasso influenzerà molto il piatto. Spesso è la fonte sia di un sapore ricco sia di una consistenza desiderata. Per esempio, il grasso di un hamburger si scioglierà in cottura, bagnando la carne dall'interno e contribuendo alla sua umidità. Il burro evita che le proteine della farina si sviluppino rendendo le paste morbide e friabili. L'olio d'oliva dà un sapore leggero ed erbaceo e una consistenza ricca al pesto. La quantità di panna e tuorli in un gelato determina quanto cremoso e goloso sarà (indizio: più panna e tuorli usate, più cremoso sarà il gelato).

Il ruolo del grasso come **mezzo di cottura** è forse il più incredibile e unico. I grassi di cottura possono essere scaldati a temperature estreme, permettendo alla superficie dei cibi che vi si cuociono dentro di diventare incredibile. Nel processo questi alimenti si dorano bene e sviluppano le croste croccanti che tanto amiamo. Ogni grasso in cui

Friabile e morbido

Le due proteine del frumento (glutenina e gliadina) formano il **glutine**. Quando mescolate la farina di grano e un liquido per creare un impasto o una pastella, queste proteine si legano l'una all'altra in lunghe catene. Quando si impasta o si mescola una pastella, le catene si trasformano in forti reticoli di glutine o maglia glutinica. L'espansione di queste reti è chiamata **sviluppo del glutine** ed è ciò che rende un impasto morbido ed elastico.

Sviluppandosi il glutine, l'impasto diventa più sodo. Per questo i panificatori usano farine con un contenuto di proteine piuttosto alto e lavorano bene e a lungo gli impasti: per creare pagnotte caserecce consistenti e con crosta croccante. Anche il sale preserva la forza della maglia glutinica (ecco perché, nel periodo in cui ero una giovane cuoca da Chez Panisse, l'impastatrice faticava quando ho aggiunto il sale in ritardo al mio impasto per pizza). I pasticceri, però, di solito cercano consistenze tenere, friabili e umide, quindi fanno di tutto per *limitare* o *controllare* lo sviluppo del glutine, come usare farine poco proteiche o evitare di impastare troppo. Lo zucchero e gli acidi come il latticello o lo yogurt scoraggiano lo sviluppo del glutine, quindi aggiungendoli all'inizio si ottengono dolci più morbidi. Anche il troppo grasso può inibire la formazione della maglia glutinica. Coprendo le singole stringhe di glutine, il grasso non le fa attaccare l'una all'altra e allungare. Dato che le catene di glutine rimangono corte invece di allungarsi, i grassi per dolci da forno vengono definiti in inglese “**shortening**”.

Quattro principali variabili determineranno la consistenza di ogni prodotto da forno (e non solo, come la pasta): il grasso, l'acqua, il lievito e quanto l'impasto o la pastella sono stati lavorati (vedi illustrazione nella pagina seguente). Il modo particolare e quanto il grasso e la farina sono mescolati, insieme al tipo di farina, al tempo e alla temperatura del grasso influenzano la consistenza di un impasto.

Gli impasti simili alla **brisé** sono teneri e briciolosi per eccellenza. Si sciolgono in bocca. La farina e il grasso sono mescolati insieme per ottenere un impasto liscio e omogeneo. Molte ricette che prevedono questi impasti, come quello per i cookies, richiedono burro molto morbido o fuso, per far sì che questo grasso in forma liquida copra bene ogni particella di farina, evitando che si formi la maglia glutinica. Questi impasti sono spesso abbastanza morbidi da essere pressati nella teglia.

Piuttosto che briciolosi, gli impasti tipo **frolla** si rompono a scaglie quando li mordete. Pensate alle classiche pie americane o alle *galettes* francesi, con la crosta abbastanza resistente da contenere una pila infinita di mele o succosa frutta estiva, ma delicata abbastanza da produrre fiocchi sottili e non uniformi quando la si taglia. Per ottenere

Impasti e Pastelle

LE VARIABILI CHE DETERMINANO LA CONSISTENZA



LIEVITO



GRASSO



ACQUA



LAVORAZIONE*

RICCO & CONSISTENTE



BRIOCHE, CIAMBELLE
e DANESI

CONSISTENTE



PANE CON LIEVITO MADRE,
PRETZEL BAVARESI, BAGEL,
PIZZA e BAGUETTE FRANCESE

SBRICIOLOSO



PASTA FROLLA, BISCOTTI
NUZZALI MESSICANI e
TORTINE DA TÈ RUSSE

STRUTTURATO



PASTA CHOUX, ÉCLAIR, BIGNÈ,
STRUDEL e FILLO

TENERO



TORTA DI MEZZANOTTE,
BASE PER PIE, GALETTE,
BISCOTTI, COOKIES con GOCCE
di CIOCCOLATO e BROWNIES

CONSISTENTE, pt. 2



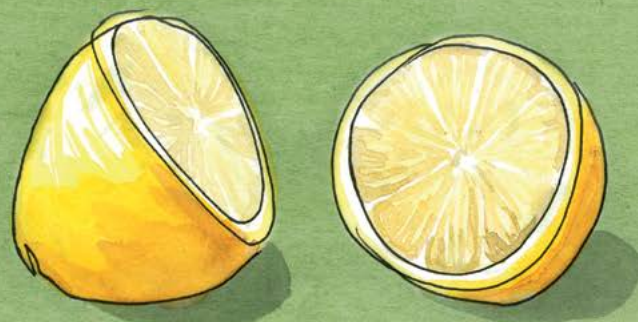
PASTA

FRIABILE



PASTA SFOGLIA (poca acqua)
GRISSINI AL FORMAGGIO
e PALMIER

ACIDI



A differenza delle epifanie che ho vissuto con sale e grasso, ho imparato il valore dell'acido gradualmente. Ho iniziato a casa, con il cibo che mamma, nonne e zie preparavano ogni sera.

Per Maman, che è cresciuta mangiando limoni e lime per merenda, un piatto non era buono se non le faceva arricciare le labbra. Aggiungeva sempre un elemento acido al piatto, per bilanciare la dolcezza, la salinità e la ricchezza. A volte era una spolverata di bacche di sommacco secche sul kebab o sul riso. Per il **Kuku sabzi**, una frittata piena di erbe e verdure, era qualche cucchiaino del *torshi* di nonna Parivash o di sottaceti misti. Per il *Nowruz*, il Capodanno persiano, mio padre guidava fino in Messico per trovare le arance amare da spremere come rituale sul pesce fritto e sul riso alle erbe. In altri piatti classici, Maman faceva strati di *ghooreh*, uva verde acida, e *zerezhk*, i piccoli frutti aspri del crespino. Più di tutti, però, usavamo lo yogurt per raggiungere il grado di acidità desiderato, e lo mettevamo proprio su tutto, dalle uova agli stufati al riso e, ripensandoci provo imbarazzo, persino sugli spaghetti con sugo di carne.

Io non ero come gli altri bambini a scuola: vedendo i panini al burro di arachidi dei miei compagni vicino a *kuku sabzi*, cetriolo e feta che Maman mi preparava per il pranzo, era chiaro che la mia vita a casa era decisamente diversa dalla loro. Sono cresciuta in una casa con lingua, tradizioni e cibo lontani nel tempo e nello spazio. Ogni anno aspettavo con gioia le visite di mia nonna Parvin dall'Iran. Amavo guardarla disfare le valigie mentre la stanza si riempiva di aromi esotici: zafferano, cardamomo e acqua di rose si mescolavano all'aria umida e un po' stantia del Caspio di cui con il tempo si era intrisa la stoffa che rivestiva le sue valigie. Tirava fuori le delizie una a una: pistacchi tostati con zafferano e succo di lime, conserve di amarene, fogli di *lavashak* fatti in casa e fogli di gelatina di prugne così acide che mi facevano male alle guance. Crescendo ho imparato dalla mia famiglia ad apprezzare i cibi acidi, facendo diventare il mio palato la mia parte più persiana. È stato solo dopo aver lasciato casa, però, che ho capito che c'è molto di più nell'acidità di quella sensazione che ti fa corrugare le labbra.



In linea con i continui sforzi dei miei genitori volti a ritardare il più possibile l'integrazione, non abbiamo mai celebrato il Ringraziamento. Ho celebrato questa festa per la prima volta al college a casa di un'amica e della sua famiglia. Ho amato la baraonda per preparare e radunarsi per il pasto, ma il *cibo* del Ringraziamento è stata una delusione. Ci siamo seduti intorno a un tavolo colmo di pietanze: un gigantesco tacchino intero, arrostito e

Bilanciare la dolcezza con l'acidità

Immaginate di dare un morso alla pesca perfetta: sarà dolce, succosa, soda e morbida.

Tutto qui? No, è anche acida. Senza quel tocco, sarebbe solo zucchero.

I pasticceri sanno che la cosa migliore che possiamo fare in cucina è imitare la perfezione: non c'è modello migliore per ottenere quell'equilibrio agrodolce se non copiando la natura stessa. Le migliori mele per le torte non sono le più dolci, ma le varietà più aspre come Fuji, Honeycrisp e Sierra Beauty. Se l'unica qualità di un dessert è la dolcezza, stimola solo le papille gustative che percepiscono il dolce. Il cioccolato e il caffè sono le basi perfette per i dessert perché sono amari, acidi e ricchi di umami. Una volta dolcificati, attivano più tipi di papille gustative. Lo stesso vale per il caramello. Aggiungete il sale e all'improvviso tutti e cinque i sapori base saranno percepiti in un solo boccone. Per questo, la **Salsa di caramello salato** non è mai passata di moda e mai lo farà.

Bilanciate sempre la dolcezza con l'acido e non solo nei dessert. Le barbabietole arrosto, ricche di zucchero, traggono beneficio da una spruzzata di vino rosso, che contrasta con il naturale sapore di terra delle barbabietole che non a tutti piace. Conditele con olio d'oliva e sale e all'improvviso anche chi le detesta si convertirà. Le carote, i cavolfiori e i broccoli arrosto (o qualunque altro cibo che sviluppi dolcezza se abbrustolito) gradiranno sempre una spruzzata di limone o un tocco di aceto. Basta poco per una grande differenza.



Bilanciare l'acidità in un pasto

Ogni tanto viaggio con Alice Waters per aiutarla a cucinare cene speciali. Durante una cena invernale molto ricca che abbiamo servito a Washington, mentre la neve si ammucchiava fuori, ho avuto un'epifania sull'acido. L'ultima portata salata era un'insalata di lattuga condita con una delicata vinaigrette che abbiamo servito in grandi ciotole perché fosse consumata in modo informale. Una volta servita l'insalata, tutti i cuochi erano in piedi in cucina, esausti, e mangiavano distrattamente la lattuga con le mani. Dopo una lunga giornata trascorsa in una cucina asciutta, calda e affollata, a tutti noi sembrava di mangiare il cibo più buono di sempre. Eravamo tutti meravigliati di quanto fosse rinfrescante e ben condita l'insalata quando Alice è entrata dicendo che avremmo dovuto usare più acido.

Eravamo confusi! Amavamo quell'insalata, eppure lei ci stava dicendo che non era equilibrata? Abbiamo protestato, cercando di far ammettere ad Alice che era in errore.

Alice, però, era irremovibile. Ha fatto notare che non eravamo al tavolo con lei, ad ammucchiare l'insalata in un piatto pieno di agnello grigliato e fagioli, guarniti con una salsa ricca, dopo le precedenti portate di cremose lasagne e ricca zuppa di crostacei. Su un piatto con tutte quelle altre cose non faceva il suo lavoro: un'insalata dovrebbe dare tregua al palato e lasciarlo pulito dopo aver mangiato cibo ricco e pastoso. Serviva più acidità per bilanciare gli altri intensi sapori.

Alice aveva ragione (cosa che succede spesso). Per preparare l'insalata perfetta, dovete considerare il suo ruolo nel pasto. Sebbene ogni piatto, di per sé, dovrebbe sempre essere equilibrato per quanto riguarda sale, grasso e acido, bisogna considerare anche il quadro più ampio: un buon pasto dovrebbe anch'esso essere bilanciato. Preparate una crostata di cipolle caramellate, con tutto quel burro nella pasta e nelle cipolle e servitela con lattuga condita con una forte vinaigrette alla senape. Preparate una spalla di maiale a cottura lenta o un barbecue nello stile del Sud degli Stati Uniti e abbinateli a un'insalata di cavolo vivace e acida. Cucinate un ricco curry thailandese, denso grazie al latte di cocco, ma servite prima un'insalata leggera e croccante di cetriolo grattugiato. Iniziate a inserire questo tipo di equilibrio in ogni pasto che pianificate, poi leggete la sezione **Cosa cucinare?** per ulteriori consigli su come organizzare un menù bilanciato.

CALORE



Quando gli aspiranti chef mi chiedono consigli sulla carriera, dico sempre loro questo: cucinate ogni giorno, assaggiate tutto con attenzione, recatevi al mercato del contadino e familiarizzate con i prodotti di stagione, leggete tutto ciò che hanno scritto sul cibo Paula Wolfert, James Beard, Marcella Hazan e Jane Grigson, scrivete una lettera al vostro ristorante preferito confessando il vostro amore e chiedendo di fare un apprendistato e saltate la scuola di cucina (piuttosto spendete una frazione del costo delle lezioni per viaggiare in tutto il mondo).

Si impara moltissimo dai viaggi e questo vale soprattutto per i giovani cuochi: raccogliete ricordi di sapori, comprendete i sapori di un luogo e il contesto. Mangiate la cassoulet a Tolosa, l'hummus a Gerusalemme, il ramen a Kyoto e il ceviche a Lima. Fate sì che questi classici vi ispirino così quando tornerete nella vostra cucina e innoverete una ricetta, saprete bene quanto divergerà dall'originale.

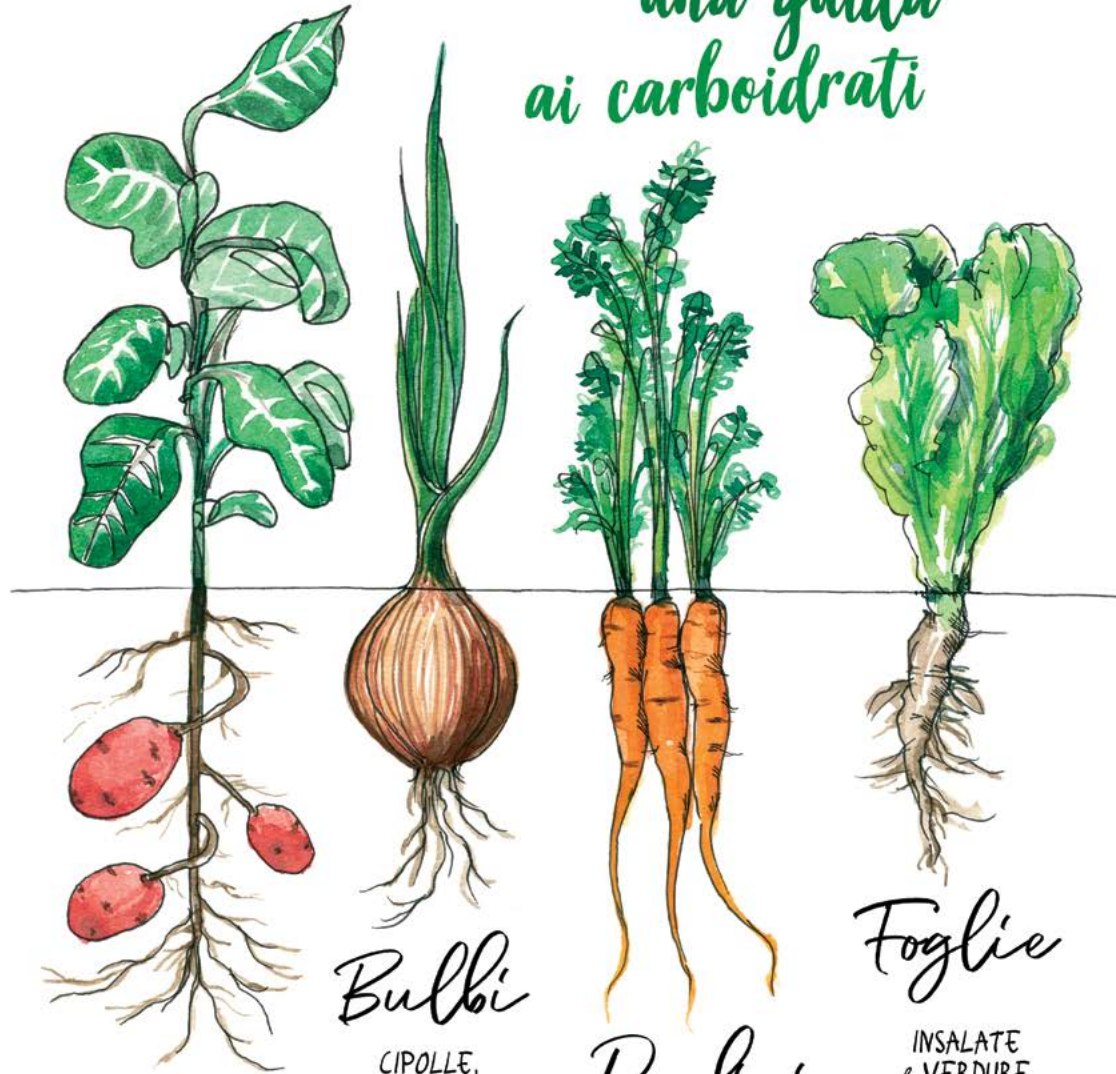
I viaggi offrono anche un altro straordinario valore: guardare e imparare dai cuochi di tutto il mondo e scoprire l'universalità della buona cucina.

Per i primi quattro anni della mia carriera in cucina Chez Panisse è stato il mio unico punto di riferimento. Poi non sono più riuscita a trattenere la mia curiosità. Dovevo andare in Europa e lavorare nelle cucine che avevano ispirato i miei maestri. Arrivata in Toscana, ero sorpresa da quanto fosse normale cucinare con Benedetta e Dario. Alcune abitudini sembravano comuni a tutti i bravi cuochi. Benedetta era molto attenta alle sue cipolle mentre si rosolavano e portava la carne per arrostiti a temperatura ambiente prima di cuocerla, proprio come mi avevano insegnato i cuochi a casa. Quando scaldava una pentola d'olio per friggere, non ne verificava la temperatura con un termometro, ma mettendo dentro una crosta di pane raffermo per vedere quanto velocemente si dorava, proprio come avevo imparato la prima volta che avevo fritto fresche acciughe iridescenti da Chez Panisse.

Con curiosità, ho iniziato a guardare altri cuochi che cucinavano il cibo che adoravo mangiare. Enzo, il mio pizzaiolo preferito a Firenze, serviva solo tre pizze classiche: Marinara, Margherita e Napoli. Lavorava da solo, rispondeva male a clienti abituali e a turisti senza distinzione e rifiutava ogni tipo di lusso, cucinando tutta la sera in una cucina delle dimensioni di un francobollo. Non ho mai visto Enzo usare un termometro per misurare la temperatura del suo forno a legna. Piuttosto faceva attenzione alle pizze: se si bruciavano prima che il condimento fosse cotto, il forno era troppo caldo; se rimanevano pallide, metteva dentro un altro ciocco. Questo metodo funzionava: con la sua crosta croccante e soda e la mozzarella quasi fusa, non avevo mai assaggiato una pizza migliore.

Piante, sopra e sotto

una guida ai carboidrati



Tuberi

PATATE, IGNAME
e TOPINAMBUR
(amidi)

Bulbi

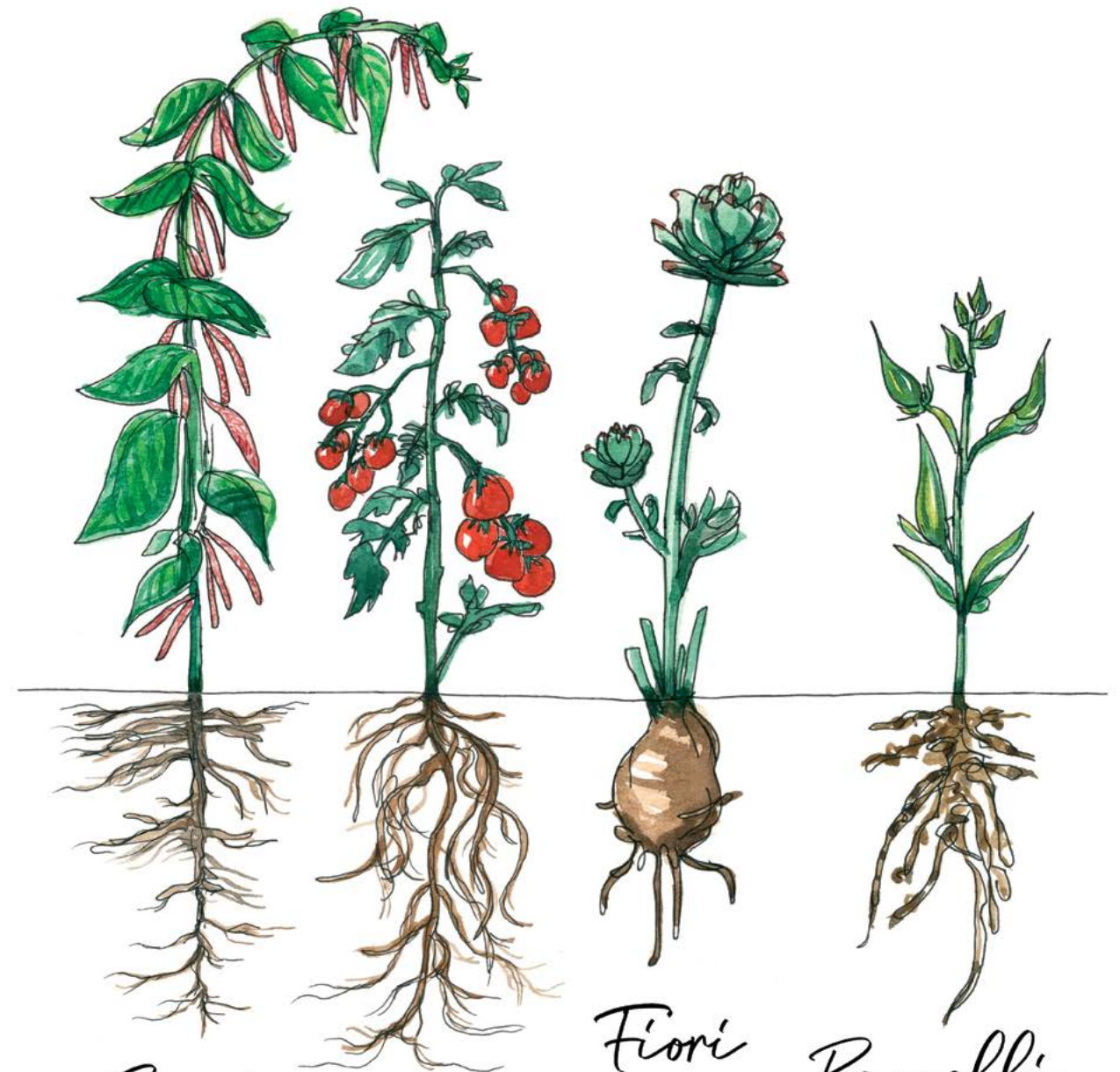
CIPOLLE,
SCALOGNI
e AGLIO
(zuccheri)

Radici

PATATE DOLCI,
RUTABAGA,
RAPE, RAVANELLI,
SEDANO RAPA,
BARBABIETOLA
e PASTINACHE
(amidi e zuccheri)

Foglie

INSALATE
e VERDURE
A FOGLIA,
GERMOGLI
di PISELLI
(cellulosa
e zuccheri
quando sono
freschi)



Semi

LEGUMI FRESCHI
e SECCHI, CEREALI
INTERI e MACINATI,
FRUTTA SECCA,
PISELLI, MAIS e FARINA
di MAIS, SEMOLA di MAIS,
NIXTAMAL, QUINOA
(amidi e cellulosa)

Frutta

POMODORI,
ZUCCHINE,
MELANZANE,
ZUCCA
(zuccheri)

Fiori

CARCIOFI,
BROCCOLI,
FIORI di ZUCCA,
CAVOLEFIORI
(cellulosa e zuccheri
quando sono
molto freschi)

Baccelli

OKRA, TACCOLE
(cellulosa
e zuccheri quando
sono molto
freschi)

PARTE DUE

RICETTE e CONSIGLI



BASI DI CUCINA



SCEGLIERE GLI STRUMENTI

Usate questa lista per scegliere gli strumenti adatti a ogni preparazione.

Coltello seghettato, da chef e spelucchino

Ci sono pochi e precisi usi per un coltello seghettato: affettare il pane, tagliare i pomodori e gli strati delle torte. Per tutto il resto, usate un coltello da chef (più affilato è, meglio è). Usate uno spelucchino per i lavori di precisione.

Cucchiaio di legno, di metallo e spatola di gomma

Mescolate i cibi in cottura con un cucchiaio di legno, che è morbido abbastanza da non rovinare la pentola ma forte quanto basta per grattare i pezzi abbrustoliti che possono attaccarsi al fondo. Il cucchiaio di metallo è l'ideale per rosolare il tritato per il chili o il ragù (potete usare il bordo per rompere i pezzi). Usate una spatola di gomma quando dovete raccogliere qualcosa fino all'ultima goccia da ciotole o pentole.

Padella e forno olandese

Usate una padella per scottare, saltare o per altri metodi di cottura il cui obiettivo è abbrustolire il cibo in fretta. Usate un forno olandese, con i suoi bordi alti, per intrappolare il vapore e incoraggiare i cibi duri a diventare teneri. Dato che è profonda abbastanza da impedire all'olio di uscire dalla pentola quando bolle, il forno olandese è perfetto per friggere.

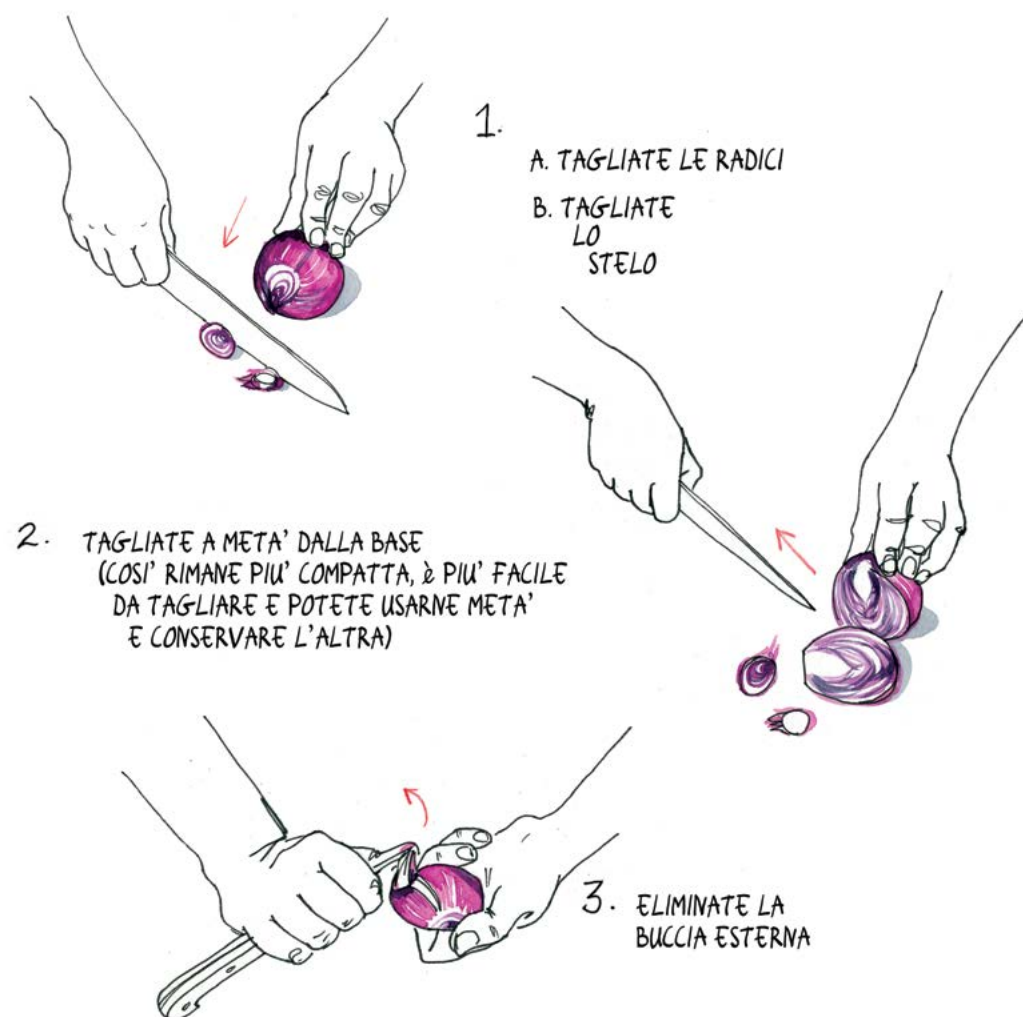
Teglia e ciotola

Una teglia rivestita di carta forno è l'ideale per verdure sbianchite, carni abbrustolite, cereali cotti o qualunque altra cosa che debba raffreddarsi in fretta senza scuocere. Quando arrostiti verdure, crostini o altro, metteteli in una ciotola con olio e sale e mescolateli per coprirli in modo uniforme, poi stendeteli su una teglia.

Per un elenco completo di attrezzi da cucina consigliati, vi rimando ai risguardi del libro.

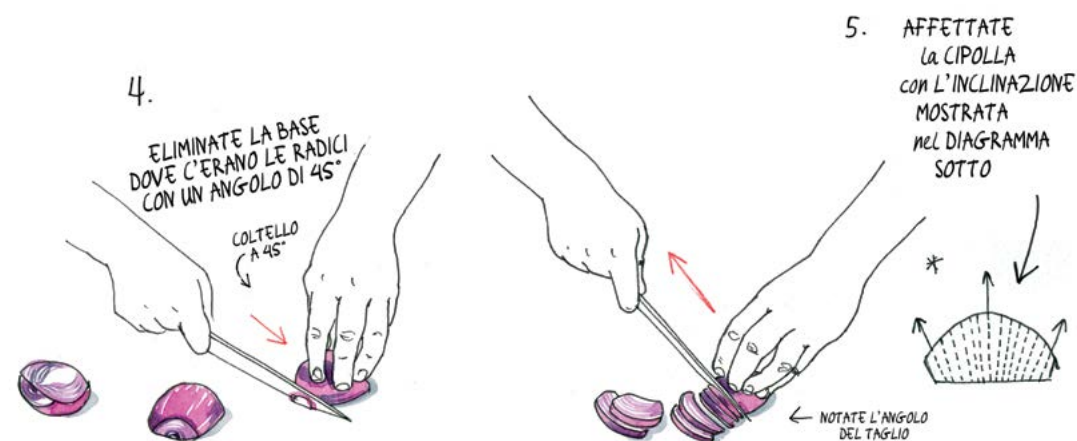
ALCUNE ISTRUZIONI DI BASE

Come preparare una cipolla da affettare o fare a cubetti



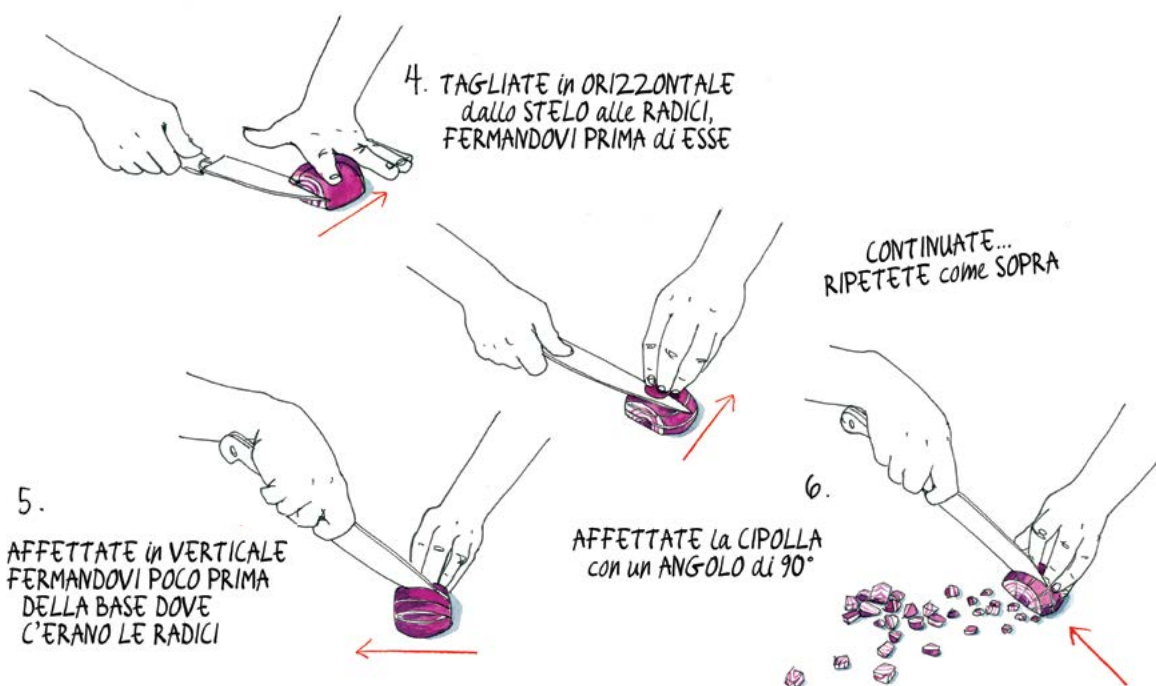
Come affettare una cipolla

SEGUITE I PASSAGGI 1-3, POI...



Come tagliare a cubetti una cipolla

SEGUITE I PASSAGGI 1-3, POI...



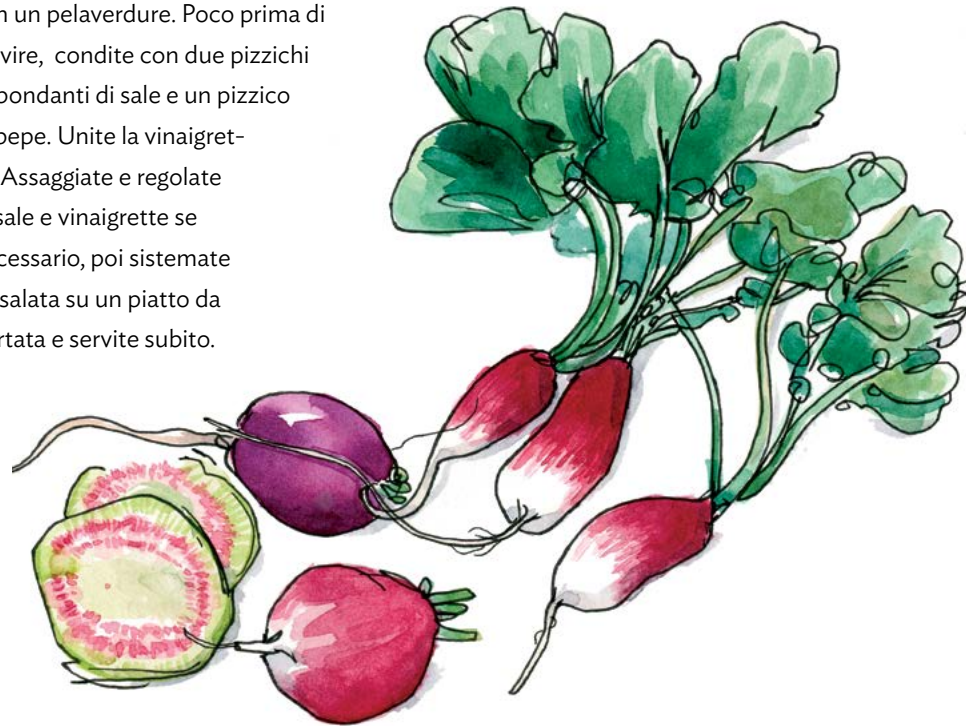
Finocchio e ravanelli sottili

Per 4 o 6 persone

- 3 finocchi medi (circa 700 g)
- 1 mazzo di ravanelli spuntati e lavati (circa 8 ravanelli)
- Circa 25 g di foglie di prezzemolo
- Facoltativo:** un pezzo di parmigiano di 30 g
- Sale
- Pepe nero appena macinato
- Circa 80 ml di **Vinaigrette al limone** (pagina 242)

Pulite il finocchio eliminando i gambi e la base, lasciando il bulbo intatto. Tagliateli a metà dalla base ed eliminate gli strati esterni fibrosi. Usate una mandolina giapponese o un coltello affilato per tagliare i finocchi in orizzontale a fette sottili come fossero dei fogli di carta, eliminando il centro. Conservate le parti ritagliate per altri usi o aggiungeteli alla **Zuppa toscana di cavolo e fagioli** (pagina 274). Affettate i ravanelli appena più spessi, circa 3 millimetri, eliminando le estremità.

In una ciotola grande, mescolate il finocchio, i ravanelli e le foglie di prezzemolo. Se usate il parmigiano, tagliatelo a scaglie con un pelaverdure. Poco prima di servire, condite con due pizzichi abbondanti di sale e un pizzico di pepe. Unite la vinaigrette. Assaggiate e regolate di sale e vinaigrette se necessario, poi sistemate l'insalata su un piatto da portata e servite subito.



Insalata estiva di pomodoro ed erbe

Per 4 o 6 persone

C'è qualcosa di più rinfrescante di una perfetta insalata di pomodoro con una pioggia di erbe? Se sì, non mi viene in mente. Aggiungete quest'insalata al vostro repertorio estivo, cambiando i pomodori e le erbe ogni settimana. Se il basilico vi viene a noia, cercate al mercato del contadino erbe meno comuni come l'anice menta, il basilico scuro o a foglia piccola. Gli alimentari indiani, messicani e asiatici sono anch'essi ottimi posti per trovare erbe speciali, tra cui ogni tipo di menta, shiso, basilico thailandese e coriandolo vietnamita, tutti perfetti in quest'insalata.

- 2-3 tipi di pomodori antichi, come Marvel Stripe, Cherokee Purple o Brandywine, senza il centro e tagliati a fette di 6 millimetri
- Sale in fiocchi
- Pepe nero appena macinato
- 230 ml di **Vinaigrette al pomodoro** (pagina 245). *Consiglio:* usate il centro e le fette finali dei pomodori che usate per l'insalata
- 25-30 pomodorini sciacquati, senza picciolo e tagliati a metà
- 50 g di un mix qualunque di foglie di basilico appena raccolte, prezzemolo, anice menta, cerfoglio, dragoncello o di erba cipollina tagliata a pezzi di 2½ centimetri

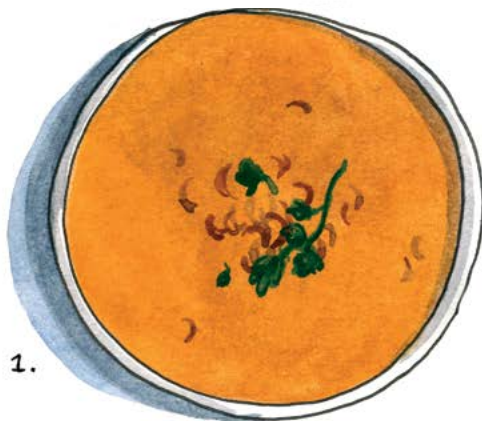
Poco prima di servire, mettete le fette di pomodoro su un piatto da portata in un solo strato e condite con sale e pepe e un filo di vinaigrette. In un'altra ciotola, mescolate i pomodorini e conditeli a piacere con sale e pepe. Aggiungete la vinaigrette, assaggiate e regolate di sale se necessario, poi mettete con cura i pomodorini sui pomodori a fette.

Trasferite le erbe fresche nell'insalatiera e conditele appena con la vinaigrette e con sale e pepe a piacere. Disponete le erbe sui pomodori e servite subito.

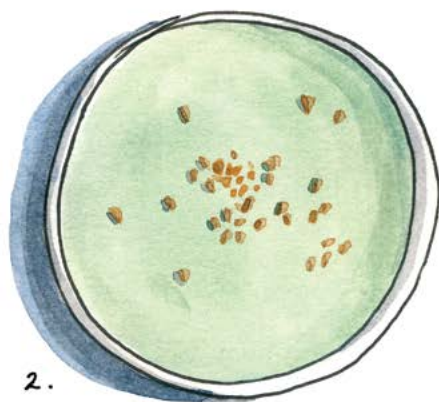
Varianti

- Per la **Caprese**, prima di condire alternate le fette di pomodoro con fette di mozzarella fresca o burrata di circa 1 centimetro. Non mettete le erbe. Piuttosto, quando condite i pomodorini nella ciotola a parte, aggiungete 12 foglie di basilico a pezzi. Disponete i pomodorini sui pomodori a fette. Servite con pane rustico tiepido.

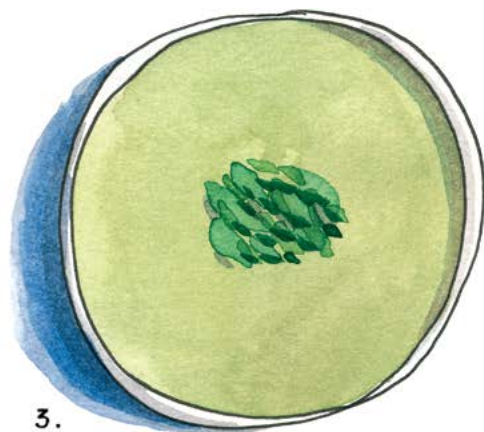
Zuppe vellutate consigliate



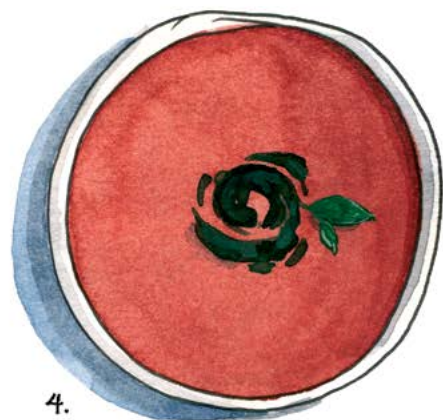
1.



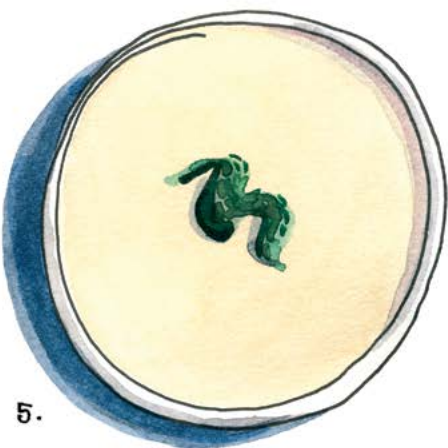
2.



3.

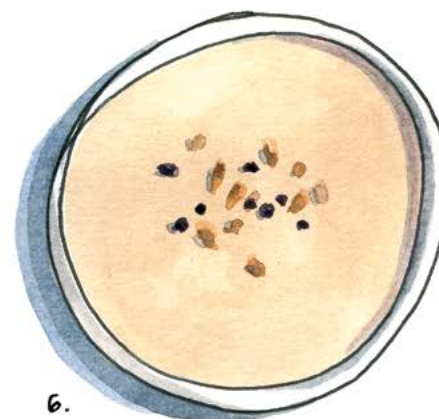


4.



5.

1. ZUPPA di ZUCCA BUTTERNUT e CURRY VERDE con SCALOGNI FRITTI e CORIANDOLO
2. ZUPPA FREDDA di CETRIOLO e YOGURT con SEMI DI SESAMO TOSTATO
3. ZUPPA di PISELLI con SALSA VERDE ALLA MENTA
4. ZUPPA di POMODORO con PESTO DI BASILICO
5. ZUPPA di RAPE con PESTO DI FOGLIE DI RAPE



6.



7.



8.



9.



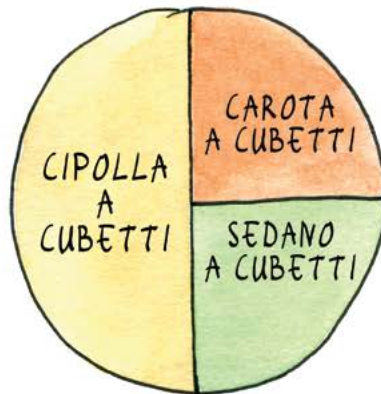
10.

6. ZUPPA di CAVOLFIORRE con PINOLI TOSTATI e UVETTA
7. ZUPPA di SPINACI e ANETO con BRICOLE DI FETA e PEZZI di PANE PITA TOSTATO
8. ZUPPA di CAROTE con YOGURT e CHERMOULA
9. ZUPPA di MELANZANE ARROSTO con HARISSA
10. ZUPPA di PATATE e PORRI con CREME FRAÎCHE e BRICIOLE DI BACON

BASI AROMATICHE DAL MONDO



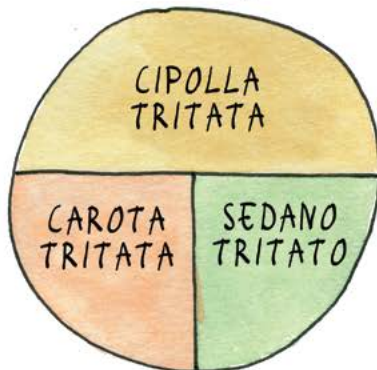
FRANCIA: Mirepoix



CUOCETELI nel BURRO o NELL'OLIO d'OLIVA FINCHE' SARANNO MORBIDI MA NON ABBRUSTOLITI



ITALIA: Soffritto



CUOCETELI in ABBONDANTE OLIO d'OLIVA FINCHE' SARANNO MORBIDI e ABBRUSTOLITI

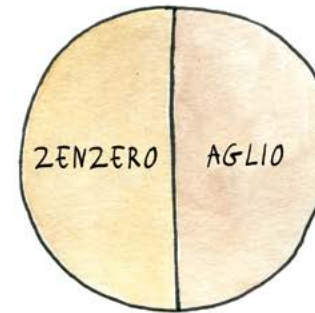


CATALOGNA: Sofregit



(FACOLTATIVO: AGLIO E/O PREZZEMOLO)
CUOCETELI nel BURRO o NELL'OLIO d'OLIVA FINCHE' SARANNO MORBIDI MA NON ABBRUSTOLITI

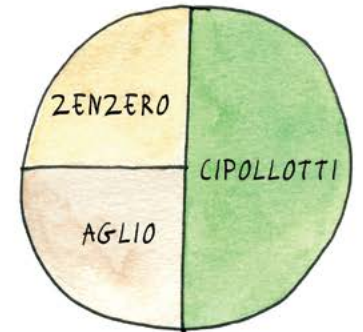
INDIA: Adu Lasan



LAVORATELI a PASTA in un MORTAIO o in un TRITATUTTO. STROFINATE SULLA CARNE o sul POLLAME PRIMA DELLA COTTURA o SOFFRIGGETE la PASTA in OLIO con un po' di CIPOLLA AMMORBIDITA'



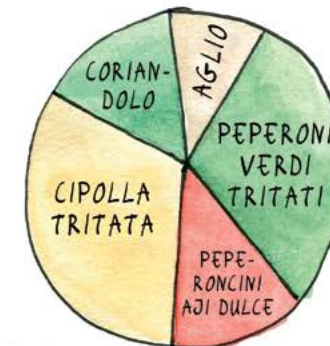
GUANGDONG, CINA (CUCINA CANTONESE): Aromi



Per un SAPORE DELICATO, AGGIUNGETELI in PEZZI GRANDI e INIZIATE la COTTURA. PER un SAPORE DECISO, TRITATE e AGGIUNGETE alla FINE della COTTURA

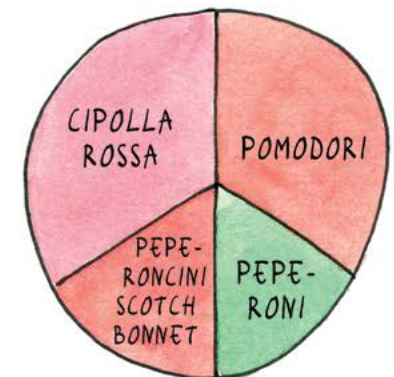


PORTO RICO: Recaito



CUOCETE in OLIO NEUTRO FINCHE' SARANNO MORBIDI e INIZIERANNO ad ABBRUSTOLIRSI

AFRICA OCCIDENTALE: Ata lilo



FRULLATE TUTTO per OTTENERE una PASTA Densa



SUD AMERICA: La santa trinita'



CUOCETE in OLIO NEUTRO FINCHE' SARANNO MORBIDI