

# CARLO CRACCO

SE VUOI FARE  
IL FIGO USA  
LO SCALOGNO

DALLA PRATICA ALLA GRAMMATICA:  
IMPARARE A CUCINARE IN 60 RICETTE



Rizzoli

**“Risotto allo zafferano.** Cominciate tritando la cipolla molto fine (se volete fare i fichi usate lo scalogno). Fatela cuocere con 30 g di burro a fuoco molto dolce, per circa 7-8 minuti, finché non risulta stracotta ma bianca...”

Ricette classiche della tradizione e piatti rivisitati dall'estro di uno chef stellato, lezioni di cucina con procedimenti spiegati fin nei minimi dettagli (per non sbagliare) e racconti di una vita ai fornelli e non: dai picnic al lago con il sugo di pomodoro fresco della mamma, alla cucina di Gualtiero Marchesi a Milano e di Alain Ducasse a Montecarlo. Carlo Cracco accompagna gli amanti della cucina (veri esperti e semplici principianti) in un percorso esclusivo e innovativo che permetterà a tutti di apprendere le preparazioni di base, le tecniche di cottura dei cibi, i trucchi e i segreti ai fornelli, con la soddisfazione garantita di portare in tavola piatti di alto livello. Si impara cucinando, eseguendo le ricette dello chef che con precisione e rigore fa da Cicerone nell'affascinante universo del cibo. Un corso di cucina unico, adatto sia a chi muove i primi passi, sia a chi vuole avere l'opportunità di mettersi alla prova con le idee più sorprendenti della cucina di Carlo Cracco. Che non manca di aggiungere ai piatti suggerimenti personali per servire portate degne del suo nome (e delle stelle Michelin!).

**Carlo Cracco** (Vicenza, 1965) è uno dei cuochi più famosi d'Italia. Comincia a lavorare sotto la guida di Gualtiero Marchesi a Milano e di Alain Ducasse e Lucas Carton in Francia. Nel 2001 apre a Milano "Cracco Peck" che oggi porta solo il suo nome: 2 stelle Michelin, 3 forchette Gambero Rosso, premiato come uno dei 50 migliori ristoranti al mondo dalla prestigiosa rivista inglese "Restaurant" che ogni anno stila l'attesissima classifica. Dal 2011 è giudice di Master- Chef Italia.

---

CARLO

CRACCO

SE VUOI FARE IL FIGO  
USA LO SCALOGNO

DALLA PRATICA ALLA GRAMMATICA:  
IMPARARE A CUCINARE IN 60 RICETTE

Proprietà letteraria riservata

---

© 2012 RCS Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-58-63596-4

Prima edizione digitale 2012 da edizione settembre 2012

Progetto grafico di Daniela Arnoldo per Pepe nymi

Impaginazione di Davide Vincenti

Fotografie di © Giovanni Malgarini e © Jurgen Becker

[www.rizzoli.eu](http://www.rizzoli.eu)

In copertina:

fotografie © Giovanni Malgarini

progetto grafico di Pepe nymi

Quest'opera è protetta dalla Legge sul diritto d'autore.  
È vietata ogni duplicazione, anche parziale, non autorizzata.

---

**SE VUOI FARE IL FIGO  
USA LO SCALOGNO**

# INTRODUZIONE

---

.....

Ho scritto questo libro partendo da un concetto a cui tengo moltissimo e attorno al quale (non mi piace pensarlo) ho cercato di costruire tutto ciò che ho oggi nella mia vita: il cibo non è solo ciò che ci permette di accumulare l'energia necessaria a vivere, è molto di più. A esso si lega una storia di luoghi, di tradizioni e di persone che lo rendono davvero unico. Cucinare un piatto è solo l'ultima tappa di un percorso prezioso grazie al quale gli ingredienti acquistano ricchezza e bontà. Per questo in cucina è fondamentale chiedersi sempre: da dove vengono i cibi che usiamo? Chi li ha prodotti? Qual è la storia del territorio in cui sono nati? Per un percorso lineare, chiaro e sano è questo percorso, tanto più forte sarà il messaggio che il piatto potrà portare con sé e quindi le emozioni che suggerirà a chi lo assaggia.

Anche per questo motivo non ho voluto fare solo un libro che raccogliesse le ricette con ingredienti, dosi e procedimenti ma mi è piaciuto dare un contesto e un racconto unico per ognuna delle ricette, approfondire gli aspetti che a me stanno più a cuore, con anche delle vere e proprie lezioni di cucina che vi insegnano sia le basi sia preparazioni difficili. È un libro anche molto pratico e ovviamente, in cui le ricette sono spiegate nel dettaglio ma è come se mi fossi seduto lì a parlare di questi piatti in modo informale, preciso (in cucina non si scherza!) ma sempre con il piacere di raccontare un mondo che amo. È tutta una questione di cultura del cibo che non deve mai essere sottovalutata.

Mi sono anche stupito di quante cose mi siano venute in mente lavorando alle ricette, è per questo che in queste pagine troverete molto di me: mi sentirete parlare di quando lavoravo a “Da Remo” a Vicenza (allora frequentavo ancora la scuola alberghiera) e di quando sono andato a imparare l'arte da Gualtiero Marchesi. Mi sono tornati in mente i miei anni in Francia: a Montecarlo all'Hôtel Paris da Alain Ducasse e a Parigi da Lucas Carton al ristorante “Senderens” e più di una volta mi sono accorto che mi veniva spontaneo parlare di “noi” intendendo i miei collaboratori più stretti (Matteo Baronetto, Diego Giglio e Luca Sacchi) e il “Ristorante Cracco”.

Matteo è come un fratello per me, lavoriamo assieme da quasi 18 anni. Quando ero ancora chef di Gualtiero Marchesi all'“Albereta” nel 1994 mi scrisse un paio di lettere in cui mi chiedeva di lavorare lì. Mi colpì molto la sua determinazione e lo chiamai a fare uno stagiuma poi tornò a Natale ad aiutare e da lì partì la collaborazione regolare. Tra noi c'è un rapporto molto forte e bello, Matteo è una persona che ha delle qualità umane e professionali pazzesche. È un grande creativo, un grande lavoratore, si appassiona e crede fermamente in quello che fa. Ha una testa durissima e quando abbiamo degli scontri ci “mandiamo a fregare” poi, però, quando torniamo sul punto troviamo sempre una soluzione. Spesso sentite dire che lui è il mio secondo, ma non è per niente così, anzi: lo considero al mio pari. Tra noi c'è uno scambio e una interazione che abbiamo tramesso anche agli altri, soprattutto a Diego – che dopo Matteo è la persona con cui collaboro da più tempo – e a Luca Sacchi, il “pasticcino”, il più giovane di noi. Insieme formiamo una bellissima squadra.

Cucinare è un mestiere bellissimo: ci vuole vera passione, non bisogna dare niente per scontato e ci si deve ricordare che l'importante è sempre mettere al primo posto la qualità

quello che si mangia. È l'aspetto più determinante: ve lo ripeterò in continuazione. ricordatevi anche altre due cose. La prima: è importante imparare a usare quello che stagione permette di avere, così si risparmia e si gode davvero di sapori autenticamente buoni. La seconda: dimenticatevi le scatolette per le cene di emergenza, la buona cucina si fa anche con due o tre ingredienti, ed è anche questo il suo bello, che è aperta in questo senso. Quindi leggete, sperimentate e mettetevi a tavola.



# COME USARE QUESTO LIBRO

---

.....

Quando frequentavo la scuola alberghiera all'inizio non andavo tanto bene, avevo 4 in cucina e volevano bocciarmi, poi le cose sono andate migliorando e all'esame finale ho preso 5 (grazie ai savoiardi). Ho sempre cercato di non porre dei limiti al mio lavoro di chef, questo mi ha portato a fare esperienze che non avevo programmato (MasterChef, per esempio) e adesso a scrivere un libro di cucina diverso dai soliti. Non è il classico libro da chef con ricette impossibili, non è il solito ricettario poco creativo e non è un manuale noioso per imparare a cucinare.

In questo libro troverete 60 ricette divise in 3 livelli di difficoltà crescente, ogni piatto inoltre, è diventato per me l'occasione per fare una lezione vera e propria e, in molti casi, anche per suggerire delle varianti che alzano il livello della preparazione (il Tocco del chef). A voi la scelta: potete seguire la ricetta di base, scegliere la versione avanzata proposta dal "Tocco" oppure anche seguire solo le lezioni di cucina (sono anche loro in ordine crescente di difficoltà). In questo caso, non dovrete studiare in modo noioso per dei mesi prima di avere il coraggio di organizzare una cena, ma potete imparare portando in tavola dei piatti fatti e finiti che daranno soddisfazione a voi che li avete preparati migliorando il vostro livello e ai vostri commensali che non si accorgeranno neanche che siete solo alla lezione 5.

Divertitevi.

---

## **RICETTE E SCUOLA**



---

## SPAGHETTI AL POMODORO

*Oggetto di tante discussioni, presi come riferimento per la semplicità ma anche per la difficoltà rappresentano un po' la nostra tradizione. Per me gli spaghetti al pomodoro sono quelli che mia mamma preparava durante la settimana, quando tornavo da scuola, ed erano quasi sempre fatti con il pomodoro che i miei mettevano via durante l'estate per poi mangiarlo d'inverno. Nella stagione di pomodori, che all'epoca era brevissima (giugno, luglio e agosto al massimo), si usava proprio il pomodoro fresco, senza cuocerlo. Mia mamma lo tagliava solo a tocchetti e magari aggiungeva un po' di conserva avanzata: è il ricordo più bello.*

*In realtà ho anche un'altra immagine nella memoria, una cosa che adesso sarebbe davvero kitsch. Quando andavamo al lago di Garda, verso Bardolino (e si andava spesso in giornata per fare il bagno) era usanza dei miei genitori portarsi dietro il fornellino da campeggio, la pentola e tutto quello che serviva per cucinare gli spaghetti con la salsa di pomodoro fresco. Non ho mai scoperto come la facessero, perché mia madre la preparava sempre il mattino prestissimo, prima di partire, poi a pranzo cuoceva la pasta e la condiva – senza saltarla – con questa salsa, senza cuocerla. La mangiavamo nei piatti di plastica, che erano arancioni: sembrava che il piatto fosse abbinato agli spaghetti col pomodoro, era una cosa simpaticissima. Questa pasta era una versione “da lago”, la faceva solo lì e non ne ho mai capito il motivo. A mia madre l'ho anche chiesto, ma non lo ha nemmeno lei.*

### **INGREDIENTI per 4 persone**

240 g di spaghetti • 200 g di pomodori • 1 spicchio d'aglio • 2-3 foglie di basilico (o scorza di limone) • olio evo (extravergine d'oliva) • sale

**PREPARAZIONE E COTTURA: 15 minuti circa**



...> **ATTENZIONE:** se avete la possibilità, scegliete dei pomodorini piccoli, tipo Pachino. Ce ne sono una decina di varietà: sardo, campano, pugliese, calabrese ecc. A quelli piccoli consiglio di non togliere la buccia, perché è molto sottile e molto buona. Spesso sono davvero dolci, quindi bisogna dare un po' di sapidità e forza al sugo. A me, per esempio, piace grattugiarsi sopra la scorza del limone a crudo con la microplane: ci sta da Dio. Oppure intervenire con qualche foglia di basilico fresco, che trovo fantastico. Vi consiglio di mettere il basilico intero, con gambo e tutto, a tre quarti della cottura del sugo. Poi quando è pronto lo togliete, ma avrà lasciato un gusto unico.

Prendete i \*pomodori\* (lezione n°1), tagliateli a pezzettini non troppo grandi e regolari e metteteli in una padella con lo spicchio d'aglio e un filo di olio extravergine buono; fate soffriggere per 2 minuti, quindi regolate di sale. Se avete il basilico, tagliate le foglie julienne e aggiungetelo subito al pomodoro, se invece volete usare il limone, unitelo a fine cottura e soltanto se il pomodoro è molto dolce e molto maturo. Lasciate cuocere il sugo per 4-5 minuti, o finché non si forma una salsa abbastanza legata: il tempo dipende dalla quantità di acqua rilasciata dai pomodori.

Cuocete gli spaghetti al dente in abbondante acqua salata, scolateli, quindi uniteli al sugo. Fateli saltare per 2-3 minuti e finite la mantecatura in padella anche fuori dal fuoco, lasciandoli riposare un attimo. Servite nei piatti e, solo a questo punto, aggiungete un po' di scorza di limone grattugiata oppure altro basilico fresco.

**IL TOCCO DELLO CHEF**

Un'altra versione degli spaghetti al pomodoro che a me piace moltissimo consiste nel condire la pasta con la salsa che vi ho appena insegnato alla quale va aggiunto, direttamente nel piatto, il cuore del pomodoro crudo, cioè la parte centrale gelatinosa. Un tocco fantastico. In questo caso di solito si usano dei pomodori grossi e ramati, che hanno il cuore più grande.



SCUOLA  
di CUCINA

LEZIONE N° 1

\* *Le varietà di pomodoro e il loro uso* \*

Il pomodoro è un ingrediente buonissimo. Ne esistono un sacco di varietà: Pachino, calabrese, sardo, campano, Cuore di bue... l'importante è sceglierli buoni, a prescindere dall'aspetto e dall'estetica. "Buono" vuol dire che sia funzionale all'utilizzo: se lo voglio mangiare crudo va bene un Cuore di bue perché non ha una grandissima acidità, oppure i pomodorini, che però a volte sono dolci, a volte più acidi. La differenza tra un pomodoro buono e uno no, la fa proprio l'acidità (quasi sempre ne hanno, altrimenti non sanno proprio di niente) e soprattutto la dolcezza: deve sentirsi il sole e la foglia deve essere bella verde, l'aroma forte, intenso.

Per molte preparazioni è necessario spelarli, il modo migliore è inciderne la buccia, tuffarli in acqua bollente per 10-15 secondi quindi metterli in una ciotola con acqua fredda e ghiaccio: vedrete che la buccia verrà via molto facilmente.

Un'idea per usare i pomodori è di candirli: prendete solo i petali (cioè tenete tutta la parte esterna, eliminando il cuore e, se volete, la buccia: a me piacciono di più senza), li mettete su una placca conditi con olio, zucchero a velo, sale Maldon, timo, alloro e aglio

e li passate in forno. Si restringono, assumono un sapore più dolce ma molto concentrato e si possono usare in varie preparazioni fresche come un'insalata di riso, una pasta fredda o una caponata.

Oppure prendete i pomodori San Marzano (o altre varietà di taglia piccola), li mettete in una pentola, li coprite di olio e aggiungete dei semi di coriandolo, aglio e sale grosso. Fate sobbollire dolcemente a fuoco basso per circa due ore: in questo modo i pomodori si cuociono ma rimangono interi e assorbono tutto l'olio. Li potete servire con una mozzarella e avrete un piatto buonissimo e fresco.

Ma le idee per preparare i pomodori sono infinite: potete farne una polpa cruda o cotta, una passata oppure potete farli ripieni...

I pomodori verdi, poi, che si usano tantissimo in Toscana, ho imparato lì ad accostarli a ingredienti molto grassi, tipo il musetto di maiale. Ma sono perfetti anche per preparare marmellate e conserve, soprattutto nella zona di Mantova.

Quindi, quando comprate i pomodori, chiedete il permesso all'ortolano e assaggiatene uno: se sono buoni, le vostre ricette saranno pazzesche, uniche. Non potete sbagliare.

*Un piatto che adoro, un piatto di cuore. È incredibile quanto sia buono, ricco e sofisticato allo stesso tempo. La mia versione, quella su cui ho imparato, è la “grigia”, cioè senza pomodoro (in generale non lo amo molto mescolato con altri ingredienti, in questo caso il guanciale, il peperoncino ecc. Non ne ho ancora capito l'origine, mi hanno raccontato storie diverse: la più probabile è che ricetta in realtà sia nata senza pomodoro, poi, con il suo arrivo dall'America, sia stata “imbastardita” pensando di arricchirla. Così alla fine noi l'abbiamo conosciuta sempre rossa. I bucatini all'amatriciana secondo me si dovrebbero mangiare non tanto come primo piatto di un menu, ma alla fine di una cena in cui magari ci si è un po' tenuti, in cui non si è esagerato nel bere e nel mangiare (non troppi piatti, poco pane e pochi dolci, per intenderci) ed è rimasta quella piccola voglia che non si sa come soddisfare. Da qui è nata l'idea: ho sempre proposto l'amatriciana come finale, con una buona bottiglia di vino. Ritengo che sia il modo migliore per concludere una cena perfetta: ti dà una soddisfazione pazzesca, quasi mistica.*

**INGREDIENTI per 4 persone**

240 g di bucatini • 150 g di guanciale • 80 g di cipolla bianca (o cipollotto) • 1-2 spicchi d'aglio  
• 35 g di olio evo (o 35 g di burro) • peperoncino in polvere (o 1 peperoncino intero) • sale

**PREPARAZIONE E COTTURA: 20 minuti**

...> **ATTENZIONE:** utilizzate sempre guanciale, non pancetta, e fate attenzione quando li chiedete. Quello che usavo io, che prendevo dalla salumeria di Peck, lo preparava il signor Angelo, il più anziano dei fratelli Stoppani e titolare del negozio: lo faceva marinare e asciugare nel sale, poi lo passava in una composta fatta di peperoncino non troppo piccante, anzi, appena appena –, che serviva per proteggerlo, e lo lasciava ad asciugare per almeno un paio di mesi. Era perfetto perché aveva già la giusta dose di peperoncino: a me piace, ma non eccedo mai perché, quando ce n'è troppo, poi non si sente più nessun sapore.

Tagliate il guanciale a fettine sottili. Fate appassire lentamente la cipolla con un po' di olio e di burro, in modo che rimanga bianca. Aggiungete uno o 2 spicchi d'aglio in camicia (cioè non sbucciati e leggermente schiacciati con il palmo della mano), poi toglieteli e unite il guanciale. In alternativa, fate asciugare il guanciale a fuoco molto basso in una padella antiaderente e dopo unite la cipolla: avendo fatto sciogliere prima il guanciale, c'è abbastanza grasso per appassire anche la cipolla senza intervenire con grassi esterni. Rosolate piano e, se serve, aggiungete un mestolino di acqua di cottura della pasta, in maniera da riuscire a cuocere molto bene la cipolla. Infine, unite un pizzico di peperoncino, se invece avete il guanciale con il peperoncino intorno, basta quello: la dose è già perfetta. \*Cuocete la pasta\* (lezione n° 2) e toglietela uno o 2 minuti prima della cottura al dente; mantecatela nella padella con il sugo e il piatto è pronto.



Forse non esiste: varia a seconda del luogo e del gusto delle persone. Al Sud si tende a mangiare la pasta molto più al dente che al Nord e la si porta in tavola quando all'interno c'è il filettino bianco, quindi è ancora un po' cruda. Anche io la preferisco al dente, è più leggera e molto più digeribile. Più ci si sposta verso nord, più si nota che il filetto all'interno sparisce, perché la pasta viene cotta sempre più a lungo. Il tempo indicato sulla confezione di solito è corretto, ma è bello anche imparare a conoscere la pasta e capire quanto tiene la cottura se la si cuoce qualche secondo in più.

Le regole per la cottura perfetta sono queste: se preparate la pasta per quattro persone, circa 320 g, dovete portare a ebollizione una pentola con 3 l abbondanti di acqua (non meno!) e aggiungere 10 g di sale grosso per ogni litro.

Una tecnica che si usa di solito nei ristoranti e che potete sperimentare a casa è risottare la pasta, ovvero scolarla 3 minuti prima della cottura, versarla in padella con il sugo che avrete tenuto un po' più liquido e mantecarla fino a cottura completa.

# MELANZANE ALLA MENTA

---

*Le melanzane, come i fiori di zucca, per me rappresentano il sole, l'estate. Mi ricordano un po' mele: entrambe si prestano a preparazioni dolci o salate, l'unica differenza è che la melanzana non si può mangiare cruda.*

**INGREDIENTI per 4 persone**

2 melanzane lunghe non troppo grosse (circa 300 g) • 2 rametti di menta • 1 spicchio d'aglio  
olio evo • sale grosso e pepe

**PREPARAZIONE E COTTURA: 1 ora e 15 minuti**

...> **ATTENZIONE:** le melanzane devono essere sode, perché è indice di freschezza. Se non vi piace la buccia, che ha un sapore molto forte, la potete anche eliminare, pelando completamente l'ortaggio.

SCUOLA  
di CUCINA

LEZIONE N° 3

\* *Come utilizzare le melanzane* \*

Ci saranno almeno 6-7 varietà di melanzane: quelle piccole viola, quelle tonde con la buccia nera, quelle lunghe e leggermente arcuate, quelle viola, quelle bianche. Oggi meno, ma tempo fa quelle lunghe si servivano soprattutto gratinate: si tagliano a metà, si incide la polpa e poi si copre con pane grattugiato, formaggio, olio e aglio. Tutto in forno per mezz'ora e sono pronte. Quelle più grandi si prestano meglio per una caponata o per farle al funghetto. Le melanzane viola e rotonde invece, tagliate a fette sottili, sono ottime cotte sulla piastra e poi ripassate in forno con una fetta di pomodoro, una di prosciutto e una di formaggio. Quelle piccole, infine, si fanno sbianchire (così manterranno il loro colore) tuffandole per 3 minuti in acqua e aceto portati a bollore e poi si conservano sott'olio e si mangiano per tutto l'inverno. Insomma: le melanzane sono un po' un jolly in cucina. Ricordatevi però sempre una regola importante: quando le melanzane sono molto grandi significa che sono gonfie d'acqua e quindi poco saporite. Solo in questi casi vanno spurgate, in modo che perdano i liquidi in eccesso; non è necessario, invece, se scegliete melanzane di buona qualità e freschissime. Le riconoscerete perché sono piccole e senza semi.

Prendete le \*melanzane\* (lezione n°3) e tagliatele a metà nel senso della lunghezza, facendo attenzione perché di solito sono un po' curve. Con un coltello, incidete la polpa nella parte centrale come se steste disegnando dei rombi, condite con un po' di sale, un filo d'olio e l'aglio in camicia leggermente schiacciato. Cuocetele in forno a 160 °C, coperte con la carta d'alluminio su cui avrete fatto dei forellini, per circa un'ora. Al termine, scavate la polpa, che sarà stracotta, buonissima, e tenete la buccia come contenitore. Tritate la polpa così ottenuta al coltello o passatela nel mixer, poi rimettetela nella sua buccia. Scegliete le foglie di menta più grandi, tagliatele a julienne e disponetele sopra le melanzane, poi distribuite tutto intorno

le cimette. A piacere aggiungete dell'aglio, quindi terminate con un po' di sale e olio.

---

#### **IL TOCCO DELLO CHEF**

In alternativa alla menta, una ricetta più particolare utilizza il cedro. Non è un frutto così facile da trovare, ma lo potete acquistare da un buon ortolano. Lo dovete chiedere fresco poi candirlo. Eliminate le due estremità, quindi tagliate la scorza molto spessa, alta circa 1 cm, e sbianchitela tre volte: buttate le scorze in acqua bollente salata, quando riprende il bollore scolatele e ripetete per altre due volte. Poi in una pentola con un po' di menta fate uno sciroppo (con 500 ml d'acqua e 500 g di zucchero) e quando bolle vi immergete 2 o 3 pezzi di cedro sbianchito e lasciate cuocere per 2-3 ore. La canditura è completa quando il cedro è uniformemente traslucido, allora lo togliete dallo sciroppo rimasto, lo tagliate in pezzettini e lo servite sopra la melanzana.

## VERDURE ALL'OLIO

---

*Una delle grandi ricchezze della nostra terra sono le verdure, che però devono essere rigorosamente di stagione. So che sembra banale, ma spesso si tende a usare in cucina sempre le stesse, per comodità o abitudine. Così facendo, però, si rischia di preparare piatti che non c'entrano con il periodo dell'anno in cui ci si trova e questo ha due svantaggi: la verdura fuori stagione è solitamente meno buona e, soprattutto, è più costosa! Qui di seguito vi do un'idea semplice e gustosa per preparare un piatto di verdure all'olio, ideale per la primavera e l'estate.*

### **INGREDIENTI per 4 persone**

8 pomodorini di taglia piccola • 4 asparagi • 1 zucchina • 1 cipolla rossa di Tropea • 1 cipollotto • 1 carota • 1 gambo di sedano • 1 spicchio d'aglio • 1 foglia di alloro • 1 cucchiaino di semi di coriandolo • olio evo • sale

### **PREPARAZIONE E COTTURA: 1 ora e 15 minuti**

...> **ATTENZIONE:** quando comprate le verdure (ma questo principio vale in generale per tutti gli ingredienti) cercate sempre di essere flessibili: se non trovate proprio quella che avevate in mente di preparare, non accanitevi e optate per una più fresca e più bella. È così che si scoprono nuovi sapori.

Per prima cosa *\*mondare le verdure\** (lezione n°4). Immergetele per un paio di minuti in acqua e disinfettante per alimenti, poi sciacquatele bene e cominciate la preparazione. Tutte le verdure possono essere tagliate semplicemente a fette o tocchetti, ma se volete fare scene seguite queste indicazioni: prendete la cipolla di Tropea, tagliatela in quattro parti incidendola a x e separate le falde una a una, avendo cura di togliere la pellicina che sta tra una e l'altra. Senza pelarla, affettate la carota di traverso (si dice "a becco di flauto"), un po' come si fa per il salame, con uno spessore di 0,5 cm. Incidete il cipollotto a metà, in maniera che si apra come una stella. Pelate il sedano con l'aiuto di un pelapatate e, se ci riuscite, con uno spilucchino tagliate i fili che corrono lungo tutto il gambo; poi eliminate, sempre con lo spilucchino, la punta destra superiore e la punta sinistra inferiore (questo dettaglio è solo per una questione estetica, ma io sono fatto così...). Pelate gli asparagi, staccando però prima la punta (che non va mai pelata), e tagliateli sempre a becco di flauto. Infine tocca alla zucchina: tagliatela a metà per la lunghezza e poi sempre a becco di flauto. I pomodorini invece vanno semplicemente divisi a metà.



SCUOLA  
di CUCINA

LEZIONE N° 4

\* *Mondare le verdure* \*

Innanzitutto, quando si compra la verdura bisogna verificare che sia fresca e sceglierla sempre buona: si spenderà un pelo di più, ma ne vale la pena. Poi le verdure si devono mondare, un lavoro noiosissimo, che richiede tanta passione e tanta pazienza. È davvero difficile fare un discorso generale. Ognuna meriterebbe un capitolo a sé, perché ha il suo modo di essere tagliata, cotta e mangiata.

Pensiamo alla melanzana: può essere cotta al forno intera e poi tagliata per estrarne la polpa, oppure possiamo pelarla, tenere la buccia, sbianchirla e poi usarla per fare un flan. Come il pomodoro, deve essere cresciuta sotto il sole, altrimenti difficilmente avrà quel suo sapore tipico. Una volta si mettevano a spurgare con il sale, ma se la melanzana non è troppo grossa non serve perché vuol dire che non contiene troppa acqua. Più è piccola, più avrà un sapore concentrato.

La carota basta pelarla ed è già pronta da mangiare, ma se si fa bollire e se ne fa una purea il risultato è ancora migliore. Bisogna sempre comperare quelle con la radice sopra, che è indice di freschezza. Quando la radice diventa un po' vecchia viene tagliata, ma la carota resta in vendita.

La verza la si può mangiare cruda, tagliata sottile, ma soprattutto cotta. Si dice che è buona quando ha gelato, cioè quando la temperatura è andata sotto lo zero, perché dentro diventa morbida. Una volta cotta, si disfa in bocca con un sapore ricco e pieno, forse un po' pesante, ma lo si può alleggerire facendola magari sbianchire un po': in acqua bollente

salata, con un goccio di aceto, si immergono le foglie per 2-3 minuti, poi si passano in acqua e ghiaccio e si fanno raffreddare. Così perderà leggermente quel suo sapore forte.

I piselli si trovano in una stagione brevissima, da marzo a maggio, al massimo all'inizio di giugno. Io trovo che siano tra i legumi più buoni in assoluto. Bisogna sempre scegliere quelli più piccoli perché sono più saporiti.

Il contrario vale invece per le fave: sono più buone quelle grosse, che vanno però prima sbucciate (se invece scegliete quelle piccole, potete mangiarle con la buccia perché è molto sottile). Noi con le fave abbiamo fatto un sacco di piatti, penso che siano ottime.

Dobbiamo sempre cercare di valorizzare quello che abbiamo: quando devo usare un asparago, per esempio, so che la punta è la parte più tenera e non la devo pelare, mentre dovrò pelare un po' la parte centrale. Quella finale invece è leggermente legnosa, ma non la butto via, la pelo un po' di più e poi ne faccio una purea che passo al setaccio. In cucina non va mai buttato via nulla, bisogna sempre sfruttare al meglio quello che si ha, con intelligenza.

Anche il taglio delle verdure è importante. Se volete, potete utilizzare un coltello di ceramica, che non ossida. Ma è davvero una finezza, quello che conta è capire il taglio da fare: se voglio friggere le zucchine a rondelle, per esempio, dovrò farle sottilissime, quasi un velo. Poi le infarino leggermente. Solo così non butteranno fuori acqua e diventeranno belle croccanti.



In una casseruola ampia (meglio una leggera, con coperchio) mettete 3 cucchiai abbondanti olio, l'aglio in camicia, l'alloro e i semi di coriandolo; aggiungete 2 cucchiai di acqua e fa

scaldare. Per primi versate nella pentola carota, cipolla, sedano e gambi di asparagi, salate leggermente e fate andare a fuoco forte, con coperchio, per circa 3-4 minuti. Aggiungete quindi le punte di asparagi, la zucchina, il cipollotto e i pomodorini. Cuocete per altri 5-6 minuti a fuoco alto, sempre con il coperchio, regolate ancora di sale e lasciate che si riduca un po' il sugo di cottura. Spegnete la fiamma e avrete delle verdure cotte, lucide, belle e brillanti, ma soprattutto saporite. Fate riposare per un paio di minuti e poi servite.

#### IL TOCCO DELLO CHEF

Ci sono tanti modi per accompagnare queste bellissime verdure, uno è quello di aggiungere alla seconda fase di cottura un pugno di pinoli tostatati e uvetta sultanina, messi precedentemente a bagno in acqua per un paio d'ore. In questo modo otterrete un gusto leggermente agrodolce. Se invece volete dare un sapore unico e più omogeneo, potete utilizzare l'olio di noci, che andrà a sostituire metà di quello d'oliva.

La ricetta che vi ho proposto è la versione primaverile-estiva. Se invece volete farvi un bel piatto di verdure in inverno, potete utilizzare broccoletti, cavolfiori (bianchi e viola), broccolo romano, finocchi, carciofi, verza, cime di rapa, rape e castagne (in quest'ultimo caso, precedentemente pelate e sbollentate).

## PARMIGIANA DI MELANZANE

---

*La parmigiana di melanzane è un piatto buono e goloso e solo apparentemente facile. Infatti cucinarlo bene non è così semplice: si rischia spesso di farlo troppo unto o troppo pesante. Inoltre, importante rispettare la stagionalità sia della melanzana che del pomodoro, che sono due prodotti prevalentemente estivi. Una variante invernale può essere preparata con patate e verze, dove le patate sono in purea al posto del pomodoro, mentre la verza brasata sostituisce la golosità della melanzana. Il segreto? Aggiungere tra i due ingredienti del formaggio e un ragù di carne bianca. Fatela in una teglia, gratinatela e servitela al cucchiaio in mezzo alla tavola: fantastica!*

### INGREDIENTI per 4 persone

Circa 400 g di melanzane (a me piacciono senza buccia) • 350 g di passata di pomodoro • 200 g di mozzarella • 60 g di grana • 1 mazzetto di basilico fresco • 1 spicchio d'aglio • olio evo • olio per friggere • sale e pepe

### PREPARAZIONE E COTTURA: 45 minuti

Scaldate in una casseruola un po' di olio extravergine e l'aglio, aggiungete gli scarti di basilico e la \*passata\* (lezione n° 5) e cuocete per circa 15 minuti, facendola asciugare bene. Conditela con sale e pepe e, una volta pronta, tenetela da parte. Tagliate le melanzane a fette dello spessore di 0,5 cm (se avete un'affettatrice meglio ancora, così saranno tutte regolari) e friggetele in olio abbondante, finché non risultano dorate. Asciugatele con carta da frittura e tenetele da parte. Tagliate la mozzarella in piccoli dadi e grattugiate il grana non troppo finemente. A questo punto avete due strade: una più semplice, che è quella di fare prima una leggera base di pomodoro in una teglia da forno e quindi alternare gli strati di melanzana, pomodoro, ancora melanzana, grana e mozzarella, cuocere, tagliare e servire nel modo tradizionale; l'altra è quella di utilizzare degli stampini rotondi da pasticceria (del diametro di 6-8 cm) che andrete a riempire direttamente sul piatto di ogni commensale partendo sempre con la passata di pomodoro e sovrapponendo la melanzana, i formaggi e una foglia di basilico. In entrambi i casi vi consiglio di non mettere mai lo strato di pomodoro vicino a quello di formaggio ma sempre fra due melanzane: si uniranno poi solo in bocca. Fate cuocere per circa 15 minuti in forno a 180 °C (nel caso abbiate usato la teglia, ci vorranno almeno 20-30 minuti). Al momento di servire sformate la parmigiana dagli stampini e presentate così un piatto più da "ristorante".

SCUOLA  
di CUCINA

LEZIONE N° 5  
\* *La passata di pomodoro* \*

Esiste solo un metodo: andate al mercato a fine giornata, quando i banchi stanno quasi per chiudere, individuate quello a cui sono avanzati più pomodori e contrattate il prezzo di una cassetta intera. Sarà la più matura, perché di solito chi compera frutta e verdura la vuole leggermente indietro, altrimenti quando arriva a casa è già andata. Per la passata, invece, il pomodoro deve essere al limite, proprio ipermaturo: vedrete che riuscirete a



---

sample content of Se vuoi fare il figo usa lo scalogno: Dalla pratica alla grammatica: imparare a cucinare in 60 ricette

- [\*\*Deconstructing Product Design: Exploring the Form, Function, Usability, Sustainability, and Commercial Success of 100 Amazing Products here\*\*](#)
- [Castle Kidnapped \(Castle Perilous, Book 3\) for free](#)
- [read Beyond Training - Mastering Endurance Health and Life book](#)
- [download Darwin and Facial Expression: A Century of Research in Review](#)
  
- <http://test.markblaustein.com/library/Deconstructing-Product-Design--Exploring-the-Form--Function--Usability--Sustainability--and-Commercial-Success->
- <http://ramazotti.ru/library/Castle-Kidnapped--Castle-Perilous--Book-3-.pdf>
- <http://berttrotman.com/library/Beyond-Training---Mastering-Endurance-Health-and-Life.pdf>
- <http://www.wybohaas.com/freebooks/The-Frost-Haired-Vixen--Zachary-Nixon-Johnson--Book-4-.pdf>