

Ingredienti fondamentali

Riempire una dispensa vuota può essere scoraggiante! Tuttavia, per essere un mago in cucina, servono soltanto pochi ingredienti base conservati correttamente e sempre a portata di mano.

Ingredienti realmente utili

Ecco i cinque ingredienti più importanti da tenere in frigorifero, nel congelatore e in dispensa, con qualche aggiunta per essere sicuri di presentare un piatto di successo.

Nel congelatore

Che cosa?	Come?	Perché?	Per quanto tempo?
Ragù fatto in casa	Suddiviso in porzioni in contenitori per congelatore	Vedi p. 61	Fino a 3 mesi
Petti di pollo	Avvolti nella pellicola individualmente	Vedi p. 47	Fino a 4 mesi
Pasta sfoglia	Nella confezione; una volta aperta, avvolgete nell'alluminio la pasta non utilizzata	Vedi p. 135	Fino a 1 anno
Piselli	Nella confezione; una volta aperta, richiudetela o ripiegate il alto dell'apertura su se stesso e applicate un elastico o una molletta	Vedi p. 84	Fino a 1 anno
Cubetti di spinaci	Come i piselli	Vedi p. 87	Fino a 1 anno

In dispensa

Che cosa?	Come?	Perché?	Per quanto tempo?
Riso	Una volta aperta la confezione, in un contenitore ermetico	Vedi p. 54	1 anno
Pasta	Come il riso	Vedi p. 58	1 anno
Farina di mais	Come il riso	Vedi p. 68	1 anno
Fagioli in scatola	Se avanzati, in un recipiente coperto in frigorifero	Vedi p. 72	Una volta aperta la scatola, consumateli entro 2 giorno
Tonno in scatola	Come i fagioli	Vedi p. 16	Una volta aperto, utilizzate entro 2 giorni

In frigorifero

Che cosa?	Come?	Perché?	Per quanto tempo?
Burro	Avvolto nella carta oleata della confezione	Vedi p. 127	3 settimane
Uova	Nella confezione	Vedi p. 112	2 settimane
Pancetta	Nella confezione; una volta aperta, avvolta in carta oleata e in un recipiente	Vedi p. 39	3 settimane
Formaggio a pasta dura	Avvolto nella carta oleata e poi coperto con un foglio di alluminio	Vedi p. 120	Fino a 1 mese
Limoni	In un sacchetto di plastica sigillato	Vedi p. 93	Fino a 1 mese



Ruotate!

Conservare gli alimenti nella quantità minima gestibile aiuta a evitare sprechi e confusione, ma dovete comunque vigilare sulla rotazione del cibo nel frigorifero (alimenti disidratati, in scatola e prodotti surgelati durano molto più a lungo ma devono essere utilizzati, prima o poi). Per quanto noioso, è meglio pianificare i consumi con un anticipo di circa una settimana. In questo modo, è possibile organizzare i menù giornalieri comprendendo tutti gli alimenti refrigerati che vi servono, sostituendoli al successivo acquisto.

Brucciatura da freddo

Gli alimenti conservati nel congelatore necessitano di essere impacchettati con attenzione per evitare la "bruciatura da freddo", che si verifica quando il cibo è esposto all'aria. Il cibo danneggiato dal freddo è ancora commestibile, ma quanto meno la consistenza, le sostanze nutrienti e il sapore andranno perduti. I contenitori di plastica con coperchi a chiusura ermetica sono ideali per la conservazione di piatti fatti in casa come il ragù, ma se non si desidera utilizzare la plastica, congelatelo scoperto in un contenitore rivestito di alluminio, poi avvolgetelo in un foglio di alluminio. Anche vasetti di vetro con chiusura ermetica sono adatti per congelare. Ripiegate le confezioni aperte per rimuovere il più possibile l'aria all'interno, quindi sigillate il sacchetto con un fermaglio o una molletta.

Scelta eclettica

Barattoli ermetici e vasetti possono essere invitanti e mantengono gli ingredienti freschi nella dispensa. Attenzione: la pasta nel vaso senza coperchio qui sotto è solo a scopo decorativo!



Umami: il quinto gusto

I cibi salati si dividono in due categorie: il tipo che vi lascia vagamente insoddisfatti e il tipo con l'“umami”. All'inizio del XX secolo, un professore di chimica giapponese, Kikunae Ikeda, individuò un gusto particolarmente gradevole comune a certi alimenti. Questo non rientrava in nessuna delle categorie di gusto riconosciute (dolce, aspro, amaro, salato) ma aveva un suo carattere intensamente sapido, che è diventato noto come umami, il “quinto gusto”. Conservate alimenti naturalmente ricchi di umami nella vostra cucina per fare davvero felici le vostre papille gustative.

Acciughe Questi piccoli pesci si dissolvono durante la cottura, senza lasciare consistenza, ma regalano molto umami. **Abbinamenti:** aggiungete un'acciuga a ogni piatto a base di carne all'inizio della cottura, o a marinare e condimenti.

Regole d'oro: l'acciuga è un allergene comune, perciò avvertite gli ospiti quando la utilizzate. Le acciughe conservate tendono a essere molto salate, quindi tenetene conto quando condite il vostro piatto.



Concentrato di pomodoro I pomodori sono uno degli alimenti che in origine hanno ispirato la scoperta dell'umami. **Abbinamenti:** aggiunge ricchezza e intensità di sapore qualsiasi salsa a base di pomodoro. **Regola d'oro:** con il concentrato di pomodoro, il sapore si intensifica, più che con i pomodori freschi o in scatola, sostenendo delicatamente il piatto più che esaltarlo.



Aglio Questo splendido, piccolo bulbo dagli spicchi pieni di sapore è una grande fonte di umami. **Abbinamenti:** utilizzatelo in salse e sughi e aggiungetelo al burro o all'olio quando frigate o arrostite il pesce, la carne o le verdure. Il burro all'aglio è straordinario! **Regole d'oro:** arrostito l'aglio addolcisce il suo sapore e lo rende meno aggressivo (vedi p. 99). Cercate l'aglio “nero” fermentato, che è dolce, appiccicoso e buonissimo.



Funghi secchi (porcini) Come le acciughe, i funghi secchi si sciolgono con la cottura, ma sono ricchi di umami. **Abbinamenti:** aggiungeteli ai piatti a base di carne cotti lentamente (non è necessario reidratarli) e ai risotti (reidratateli in acqua bollente per circa 20 minuti). **Regola d'oro:** conservate l'acqua di ammollo, che sarà ricca di sapore; scolate i funghi con un mestolo forato, quindi passare il liquido attraverso un colino rivestito di garza.



Asparagi Ovviamente non sono un ingrediente base, sono inclusi perché, come i pomodori, gli asparagi richiamarono l'attenzione del professore giapponese Kikunae Ikeda. **Abbinamenti:** ottimi con il burro fuso. Aggiunti a una semplice frittata o a un risotto li trasformano in delizia. Usateli a pezzetti per insaporire una zuppa. **Regola d'oro:** acquistateli in stagione per gustarli freschi.



Olio extravergine di oliva Un olio extravergine di oliva di ottima qualità e spremuto a freddo è così ricco di umami che potete berlo così com'è! **Abbinamenti:** potete usarlo nei condimenti, a filo sulle pietanze o semplicemente intingendovi il pane a lievitazione naturale (vedi p. 139). **Regola d'oro:** l'olio extravergine di oliva si ottiene dalla prima spremitura delle olive; l'olio d'oliva non extravergine ottenuto da spremiture successive è più adatto per la cottura a meno che la ricetta non specifichi altrimenti.



Formaggio grana Considerato da molti la vera espressione dell'umami, è salato in maniera irresistibile, ma con una sottile sfumatura. **Abbinamenti:** è squisito con i sughi a base di pomodoro e un cucchiaio di grana grattugiato trasforma un semplice piatto di pasta o di risotto da gradevole a sublime. **Regola d'oro:** se lo aggiungete a una zuppa, un brodo o una salsa durante la cottura, regolate il sale di conseguenza.



Olive nere Carnose, sostanziose e con un sapore caratteristico, le olive si amano o si odiano. **Abbinamenti:** una tapenade di olive nere, a base di acciughe, aggiunge una doppia dose di umami ai piatti di carne o di pesce. **Regola d'oro:** vale la pena di imparare ad apprezzarle!



Aceto balsamico Un aceto ricco, scuro, sciropposo a base di mosto d'uva concentrato non fermentato. **Abbinamenti:** si sposa bene con la frutta ed è ottimo anche nei dolci; se volete fare bella figura, provate a servire le fragole con lo zabaione balsamico (vedi p. 119). **Regola d'oro:** investite in un aceto invecchiato lentamente in botti di legno; ha un perfetto equilibrio di dolcezza e acidità e aggiunge umami a marinare e condimenti.

Aceto di vino (rosso e bianco) L'aceto di vino è prodotto dalla fermentazione naturale del vino. **Abbinamenti:** utilizzatelo in condimenti e marinare per aggiungere l'elemento “acido” nei piatti agrodolci. L'aceto di vino bianco è un ingrediente chiave nella salsa beurre blanc (vedi p. 126), che aggiunge una sferzata di umami ai frutti di mare. **Regola d'oro:** investite in un aceto invecchiato per diversi mesi in botti di legno.

ABBINAMENTI PER UMAMI

Basta un tocco di sapore umami aggiunto agli ingredienti di tutti i giorni per trasformarli in piatti sublime, senza alcun acquisto speciale.



FRITTATA



RISOTTO



TORTA DI ASPARAGI



PIATTO UNICO

CORREGGETE!

La lama affilata Il filo di un coltello da cucina si rovina molto velocemente, quindi è buona norma affilarlo ogni volta che lo utilizzate. Se avete investito in un ottimo coltello, vale la pena procurarsi anche un affilatore di ceramica o di acciaio. Un'alternativa meno costosa è un tradizionale acciaino, del tipo spesso fornito con i set di coltelli. Un macellaio o un cuoco professionista affila i coltelli a velocità ipnotizzante. Voi all'inizio procederete più lentamente! L'importante è ricordarsi di mantenere un angolo di 12°-20° mentre si affila il coltello lungo l'acciaio.



1 Tenete l'acciaino nella mano sinistra (o nella destra, se siete mancini), con la presa sicura e confortevole. Potete appoggiare la punta dell'acciaino su una superficie stabile fino ad acquisire sicurezza. Stringete il coltello nell'altra mano. Tenete il tallone della lama (l'estremità più vicina al manico) contro la base dell'acciaio.



2 Mantenendo l'angolo di 12°-20°, strofinare la lama lungo l'acciaio, allungando al tempo stesso la mano verso l'esterno lato in modo che l'intera lunghezza della lama sia esposta all'acciaio. La mano che tiene l'acciaio rimane ferma. I punti centrali della lama e dell'acciaio devono incontrarsi contemporaneamente.



3 Continuate finché la punta del coltello incontra la punta dell'acciaio. Ripetete l'operazione, questa volta con il coltello sul lato inferiore dell'acciaio. Continuate fino a quando la lama è affilata. Ricordate sempre che un coltello affilato in cucina è pericoloso, perciò dovete fare attenzione quando lo usate e riporlo una volta terminata l'operazione.



Attrezzatura

È facile spendere una fortuna nell'attrezzatura da cucina, ma è proprio necessario? E vi renderà la vita più facile? In alcuni casi sì e in molti altri no. Quegli utensili da cucina di cui davvero non potete fare a meno valgono però l'investimento e dureranno una vita. In pratica, tutto ciò che vi serve è un coltello molto, molto affilato e una pentola robusta...

Il coltello

Scegliere un coltello è come scegliere un materasso: ogni persona ha un'esigenza diversa. Quando scegliete questo utensile essenziale, prestate attenzione alla marca. Acquistatelo da un produttore noto e sicuro. I coltelli da cucina sono tradizionalmente in acciaio e, purché affilate il coltello con regolarità e correttamente, l'acciaio di buona qualità è ancora la soluzione migliore.

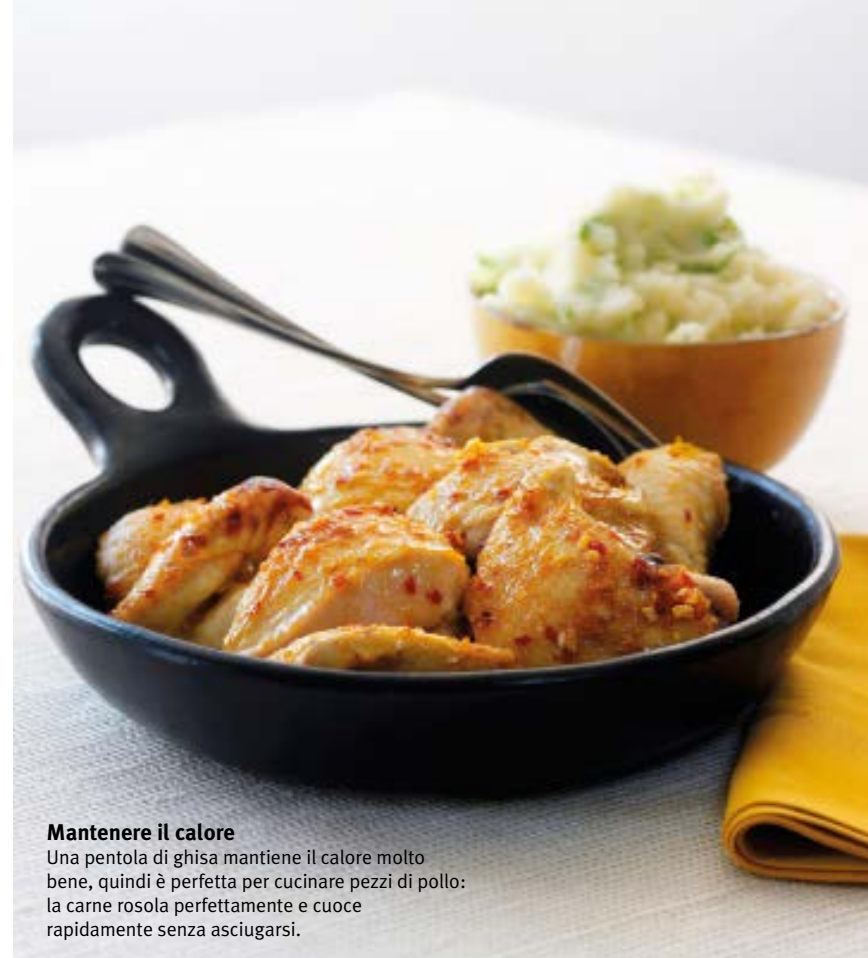
A meno che non abbiate una elevata abilità nella macellazione, un comune coltello da chef servirà alla maggior parte delle necessità di preparazione degli alimenti. Il coltello da chef è disponibile in tre misure, potete quindi scegliere quella che meglio soddisfa i vostri gusti culinari. Prima di acquistarlo, tenete in mano il coltello come quando lo adoperate per tagliare, per verificare se è equilibrato e se il manico è comodo, caratteristiche molto importanti per maneggiarlo.

Il coltello giusto

Alcuni coltelli sono multiuso, ma è necessario usare il buon senso; per esempio, un coltello da cucina con la lama corta non affetterà mai una pagnotta di pane perfettamente, e un coltello da pane non è affilato a sufficienza per tagliare la carne. Quindi in cucina vale la pena avere alcuni tipi diversi di coltelli.

La pentola

Quando si tratta di attrezzi irrinunciabili, come le pentole versatili, quelle in ghisa sono le migliori. La ghisa è robusta e durevole (per garantirne la longevità seguite le istruzioni del produttore per la manutenzione); è adatta a qualsiasi fonte di calore (ad eccezione del forno a microonde) e funziona meglio a fuoco medio o basso: è quindi un acquisto conveniente. Per la massima versatilità, scegliete una pentola da forno olandese con due manici e il coperchio con una manopola resistente al calore. I due manici rendono facile capovolverla (quando scolate la pasta, per esempio) e il suo materiale resistente al calore vi consente di iniziare a cuocere il piatto sul piano di cottura e poi di trasferirlo in forno. Il rovescio della medaglia è che la ghisa è pesante. Ma vale la pena.








Mantenere il calore

Una pentola di ghisa mantiene il calore molto bene, quindi è perfetta per cucinare pezzi di pollo: la carne rosola perfettamente e cuoce rapidamente senza asciugarsi.

Attrezzi utili

Un buon coltello e una buona pentola sono essenziali, ma ecco una piccola selezione di attrezzi da cucina veramente utili da inserire tra quelli fondamentali. Troverete altri suggerimenti in tutto il libro.

	Atrezzo	Perché serve?	Conviene un modello economico?
	Frullatore a immersione	Diluire e frullare zuppe e salse	Un modello base è sufficiente; uno ad alta velocità è comunque un buon investimento
	Colino a maglia fine	Sciacquare i cereali; scolare la pasta; filtrare verdure, brodi, salse, yogurt; setacciare la farina	Anche un colino di plastica è sufficiente; un colino grande, a maglia molto fine di metallo, costa di più ma si presta a molti usi e dura per sempre
	Grattugia multiuso	Grattugiare e affettare formaggio e verdure; grattugiare la scorza di agrumi	Un modello economico è sufficiente
	Frusta a spirale	Sbattere uova e composti leggeri; preparare la salsa roux; salvare salse grumose; deglassare le pentole	Un modello economico è sufficiente
	Cucchi di legno	Mescolare e amalgamare	Un modello economico è sufficiente



PESCE E FRUTTI DI MARE

Il pesce si mangia in tutto il mondo e praticamente tutte le culture hanno piatti di pesce nella loro tradizione culinaria. Si cucina in breve tempo, ha ottimi valori nutrizionali ed è infinitamente versatile. Poiché generalmente è costoso, un buon acquisto è fondamentale.

PESCE FRESCO

Il pesce commestibile si suddivide in “bianco” o “azzurro”. La differenza? Nel pesce a carne bianca l'olio si concentra nel fegato; nel pesce azzurro l'olio è distribuito ovunque, rendendo la carne più soda e più scura. Semplice!

1 Pescato del giorno

I pesci sono venduti interi o in filetti. Un pesce intero davvero fresco è sodo al tatto, ha la coda rigida e lucida, la pelle umida con le scaglie intatte. Cercate occhi chiari, luminosi e branchie molto rosse. I filetti deve essere sodi e integri: evitate quelli “sfilacciati” in fase di desquamazione. Un filetto fresco di pesce bianco è trasparente, senza alcun segno di decolorazione. Ma la vera prova? Il pesce fresco deve avere un appetitoso odore di mare e non uno sgradevole odore di pesce.



Letto di ghiaccio

Per conservare il pesce usate ghiaccio tritato, invece che a cubetti, per circondarlo bene.

4 Preparazione professionale

Il pescivendolo vi pulirà il pesce, di qualunque taglio (pelle, osso centrale, filetto), con competenza e poco scarto. Avrete bisogno di un coltello flessibile da sfilettatura per spellare o sfilettare il pesce: potete utilizzare un coltello da chef, ma è molto probabile che sacrifichiate parte della carne. Per spellare un filetto, posizionate il pesce su un tagliere con la pelle rivolta verso il basso. Inserite il coltello tra la pelle e il filetto e, tenendo il coltello con un angolo di circa 25°, separate via il filetto dalla pelle con un movimento “a sega”. Trattenete con fermezza la pelle contro il tagliere man mano che la tagliate.

PROVATE

Pinze da pesce Se fate scorrere il dito in senso inverso su un filetto di pesce spesso avvertirete la presenza di una lisca tenace. Utilizzate un paio di robuste pinze da pesce per estrarla. Anche le pinze a becchi stretti (ad ago) sono comode.



2 A qualcuno piace crudo

Se avete intenzione di servire pesce crudo (per esempio, il sushi o il sashimi giapponesi, il carpaccio di pesce crudo italiano, la tartare francese, il ceviche peruviano), è fondamentale comprare pesce freschissimo da un fornitore di fiducia e utilizzarlo immediatamente. Se lo acquistate in porto, quando attraccano i pescherecci, ancora meglio!

3 Sul ghiaccio

Il pesce è migliore consumato subito dopo l'acquisto. Un modo per conservarlo fino al momento di cucinare è adagiarlo in un unico strato su un piatto o un vassoio, circondato da ghiaccio tritato. È possibile congelare il pesce, ma attenzione: alcuni pesci “freschi” sono stati congelati e poi scongelati per l'esposizione e la vendita; verificate con il fornitore e, se questo è il caso, non ricongelate.

5 Motivi Per avere il tonno in scatola in dispensa

1 Mescolatelo con uova sode, olive, acciughe, pomodori, lattuga, fagiolini sottili e un condimento di olio e aceto per preparare un'insalata nizzarda.

2 Mescolatelo con noodle cotti e una salsa cremosa di funghi e ricoprite il tutto con formaggio o pane grattugiato per un ottimo sformato di tonno.

3 Mescolatelo con pesto, panna acida e pasta e servitelo caldo o freddo.

4 Mescolatelo con fagioli rossi in scatola (sciacquati e scolati), scalogno affettato e sedano, erbe aromatiche tritate e un intenso condimento a base d'aceto per una cena pronta all'istante.

5 Mescolatelo con purè di patate, scorza di limone grattugiata, prezzemolo e capperi tritati; poi impanatelo nell'uovo e pane grattugiato e friggete le frittelle di tonno.

Pesci da pesca sostenibile

La pesca eccessiva è diventata una delle principali preoccupazioni nel XXI secolo. Questa tabella include i piatti tradizionali; le alternative suggerite vi aiutano a identificare, se possibile, un pesce con lo stesso tipo di sapore e consistenza, nel caso in cui una delle vostre ricette ne richieda uno a rischio di sostenibilità.

	Nome	Tipo	Caratteristiche	Come cucinarlo	Alternative
	Merluzzo	Bianco, rotondo	Polpa friabile, sapore delicato	In padella, bollito, alla griglia, arrostito, al forno, al vapore	Eglefino, nasello codalunga
	Eglefino	Bianco, rotondo	Polpa friabile, sapore delicato	In padella, bollito, alla griglia, arrostito, al forno, al vapore	Merluzzo, nasello codalunga
	Nasello codalunga	Bianco, rotondo	Polpa friabile, sapore delicato, alcune lisce	In padella, alla griglia, al forno	Merluzzo, eglefino
	Orata	Bianco, rotondo	Polpa friabile, sapore delicato	In padella, alla griglia, al forno, sul grill	L'orata di allevamento è un'alternativa sostenibile agli altri pesci bianchi
	Rana pescatrice	Bianco, rotondo	Polpa soda, sapore dolce; si mangia solo la coda	In padella, alla griglia, al forno, sul grill	
	Triglia	Bianco, rotondo	Polpa soda, sapore intenso	In padella, alla griglia, al forno, sul grill	Dentice atlantico
	Trotta	Bianco, rotondo	Polpa soda, sapore gustoso; di solito si cuoce intero	In padella, alla griglia, al forno, sul grill	Triglia
	Branzino	Bianco, rotondo	Polpa soda e umida, sapore dolce; si cuoce intero o in filetti	In padella, alla griglia, al forno, sul grill	
	Rombo liscio	Bianco, rotondo	Polpa soda, sapore dolce; si cuoce intero o in filetti	In padella, alla griglia, al forno	Rombo, halibut
	Halibut	Bianco, piatto	Consistenza carnosa, sapore squisito	In padella, alla griglia, al forno	Rombo, rombo liscio
	Platessa	Bianco, piatto	Polpa tenera, sapore caratteristico	In padella, bollito, alla griglia	Sogliola, rombo liscio, limanda
	Limanda	Bianco, piatto	Polpa morbida, sapore dolce; si cuoce intera	In padella, alla griglia, al forno	Sogliola, halibut, rombo
	Sogliola	Bianco, piatto	Polpa soda ma delicata, sapore delicato, che migliora insolitamente con il tempo; si cuoce intera o in filetti	In padella, bollito, alla griglia, al forno	Lombo liscio, sogliola limanda
	Rombo	Bianco, piatto	Polpa soda, sapore dolce	In padella, bollito, alla griglia, al forno	Lombo liscio, halibut
	Razza	Bianco, piatto	Polpa soda e umida, sapore buono; si cuociono solo le “ali”	Bollito, alla griglia	
	Salmone (compreso il salmerino alpino)	Azzurro (oleoso)	Polpa soda e rosata, ottimo sapore; squisito se affumicato	In padella, bollito, alla griglia, arrostito, al forno, al vapore	Trotta
	Trotta	Azzurro (oleoso)	Polpa soda e a volte rosata, ottimo sapore; si cuoce intero o in filetti	In padella, alla griglia, al forno	Salmone
	Tonno	Azzurro (oleoso)	Polpa carnosa, sapore caratteristico	In padella, alla griglia, al forno, sul grill	
	Sgombro	Azzurro (oleoso)	Polpa ricca e carnosa, sapore caratteristico; squisito se affumicato; si cuoce intero o in filetti	In padella, bollito, alla griglia, arrostito, al forno, sul grill	