

# sommaRiO

Ringrazio il mio staff di Food Loft per la collaborazione  
e il fotografo Antonio Managò per l'ottimo lavoro svolto.  
*Simone Rugiati*

*Fotografie delle ricette*  
Antonio Managò

*Progetto grafico e impaginazione*  
studio editoriale copia&incolla, Verona

*Elementi grafici e foto delle pp. 10-11 e 22-23*  
©shutterstock

*Revisione dei testi*  
Ilaria Maggi

*Editing delle ricette*  
Lucia Moretti

© 2019 Mondadori Electa S.p.A., Milano  
Tutti i diritti riservati  
Prima edizione: ottobre 2019

www.electa.it

<b>SOGNANO DI FARE LO CHEF</b> .....	5
<b>GLI INDISPENSABILI</b> .....	10
LA PATATA .....	12
IL POMODORO .....	13
L'UOVO .....	16
I CEREALI .....	18
LA PANNA .....	19
IL BURRO .....	20
IL CIOCCOLATO .....	21
<b>Le mie Ricette Del Cuore</b> .....	22
VIVA LA PASTA! .....	25
LE PROTEINE: IL CARBURANTE DELL'ENERGIA .....	41
UOVA IN MILLE MODI .....	55
4 STAGIONI CON VERDURE .....	63
CEREALI PER TUTTI I GUSTI .....	87
SNACK SALATI .....	97
DOLCI E MERENDE .....	113
COME SONO DIVENTATO UNO CHEF .....	141
INDICE DELLE RICETTE .....	142



## SOGNANO DI FARE LO CHEF

Quando ero piccolo trascorrevo interi pomeriggi perdendo totalmente il senso del tempo, in particolare con due giochi che mi portavano in un'altra dimensione, un po' magica: *Il Piccolo Chimico* e *Il Dolce Forno*. Forse non li conosci: *Il Piccolo Chimico* era il classico gioco con boccette e misurini per scienziati-provetti; potevi mescolare strani intrugli, fare esperimenti e pozioni.

*Il Dolce Forno* invece lo avevo "rubato" alla mia vicina di casa: a quei tempi cucinare era considerato un po' da femmine, ma ero incuriosito da quella piccola scatola rosa in cui si infornava un impasto che ne usciva totalmente trasformato. Mi affascina l'idea di mettere insieme tanti ingredienti che, una volta cotti, avrebbero assunto forme e consistenze diverse. E ancora di più mi divertiva pensare che qualcuno

avrebbe assaggiato quel mio piatto e avrebbe provato piacere nel gustarlo! Non tutte le ciambelle riuscivano con il buco, ma io continuavo a cimentarmi e osservavo con trepidazione lo sguardo di chi faceva da cavia, il sorriso che si apriva in volto quando una pietanza era saporita al punto giusto. E poi c'era la cucina di casa, dove amavo osservare la nonna.

La cucina è così: un incontro di sapori, ricordi, aromi che si scatenano nel palato, ma anche nel naso e nella testa. Ed è anche un gesto d'amore. Verso noi stessi, perché quello che mangiamo diventa parte del nostro organismo e per questo deve essere sano oltre che appetitoso; verso gli altri, le persone per le quali prepariamo questi manicaretti e verso il Pianeta, che va rispettato.

Come? Tenendo sempre a mente due



parole chiave che sono la base della mia cucina: stagionalità e sostenibilità. Sono due concetti legati tra loro: Madre Natura ci regala i prodotti della terra e del mare a seconda del periodo dell'anno. Conoscere il suo ritmo ci permette di consumarli nel momento migliore. Le materie prime sono più buone e noi siamo più sostenibili. Questo significa che non stiamo togliendo nulla al pianeta, ma siamo anche noi parte di questo ciclo.

Le stagioni dunque sono importantissime: hai mai addentato un pomodoro appena raccolto? Ti consiglio di provare. Rosso, succoso, basta un pizzico di sale e puoi mangiarlo a morsi, senza alcuna lavorazione in più. Il mondo vegetale è un universo unico che devi assolutamente esplorare.

Io per esempio amo andare al mercato. Passare tra i banchi di frutta e verdura, portarmi un limone al naso, annusarlo, sentirne il profumo; scegliere un avocado per fare la mia guacamole, tastarlo, capire se è maturo al punto giusto, oppure trovare le zucchine per l'omelette, così piccole ma in grado di arricchire un piatto semplice con il loro gusto, delicato e dolce al tempo stesso. Si mangia con l'olfatto prima che con la bocca. Diffida dai frutti in apparenza perfetti: spesso sono trattati e privi di sapore; prova invece ad annusare, tastare, osservare.

Poi mi dirigo verso il banco del pesce. Avere di fronte agli occhi la grande varietà che il mare può offrire mi rende felice. Studio la differenza tra uno scampo e un gambero, osservo la lunga "spada" del pesce spada messa in mostra, scelgo le acciughe, da cuocere fritte o al forno.

Devi sapere che pescare è un'altra delle mie passioni: la sveglia all'alba, la preparazione, l'uscita in mare quando è ancora immobile e quieto. Mi piace soprattutto pensare di mangiare quello che ho pescato con le mie mani. L'attesa a volte è lunga, ma ne approfitto per riflettere e fantasticare... sulla prossima ricetta!

Crescendo, dopo interi pomeriggi con le mani letteralmente "in pasta", il *Dolce Forno* non mi bastava più: volevo imparare e fare sul serio, così decisi di iscrivermi alla scuola alberghiera. La mia famiglia era piuttosto perplessa: a quei tempi il mestiere del cuoco non era alla ribalta come oggi, ma io sentivo che era la mia strada. E avevo capito che per farlo al meglio bisognava studiare!

La cucina non è un gioco: è fatica, impegno e ovviamente una grande passione. Puoi passare giornate a provare nuovi abbinamenti, a crearli, devi dedicarci tanto tempo, ma quando fai qualcosa che ti piace, allora fai il lavoro più bello del mondo.

Una volta imparate le tecniche base e gli ingredienti fondamentali, il gioco è fatto! Il miglior ristorante diventa casa tua.

In questo libro sono partito da qui: la prima sezione è chiamata "Gli indispensabili" e il nome la dice lunga. Ho selezionato alcuni prodotti che in cucina non possono mai mancare: sono la patata, il pomodoro, l'uovo, la panna, il burro, il cioccolato e i cereali. Sono materie prime che è importante conoscere nelle loro infinite tipologie. Magari conoscerle proprio tutte è difficile – dei cereali per esempio esistono oltre 8000 varietà – ma se vuoi essere un bravo chef devi sapere le categorie dell'uovo e la sua provenienza; distinguere tra i cereali con o senza glutine, o ancora quale pomodoro è perfetto per una pasta al sugo e quale invece scegliere per una caprese estiva.

La seconda sezione raccoglie 42 ricette, scelte tra quelle che amo cucinare per me, per i miei amici e la mia famiglia. Non è stato facile decidere quali includere, ma ho seguito uno dei principi fondamentali della mia cucina: la semplicità.

Dal pancake ai brownies, dall'hamburger alla pasta fresca fatta in casa: la parola d'ordine è sperimentare, cercando di non maltrattare gli ingredienti, nel rispetto della natura.





Ci sono ricette tipiche italiane, come la pasta al pomodoro e gli gnocchi, e altre più esotiche come il couscous alla marocchina. Un capitolo importante è dedicato alla stagionalità. Lo ammetto, sono un grande fan di frutta, verdura

e legumi, che possono essere un valido sostituto alla carne, anche in piatti come il mini hamburger di ceci. Ti permettono di giocare, variare e ricorda sempre: sano fa rima con goloso. Infine, gli snack: perché non cucinar-

si qualcosa di sfizioso per una pausa che sia anche un momento di piacere? Un ultimo consiglio: sii curioso. Lo diceva Steve Jobs di Apple, e vale anche in cucina. Essere aperti al nuovo, alle cucine degli altri Paesi, alle tra-

dizioni degli altri popoli, ti arricchisce. Viaggiare, ma anche leggere, imparare a riconoscere e usare spezie e ingredienti insoliti, ti aiuta a scoprire nuovi sapori e magari scovare abbinamenti originali.

### Nota dell'Autore

Tutte le ricette di questo libro sono per 4 persone.

La sigla "evo" per l'olio significa "extravergine d'oliva".

La sigla "qb" significa "quanto basta", ovvero: un po', un pizzico... mai troppo! I limoni usati nelle ricette sono biologici, cioè non trattati, un aspetto importante soprattutto se si deve utilizzare la scorza!