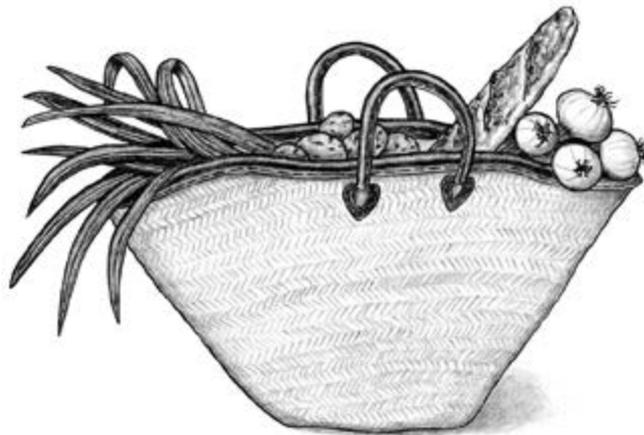


L'ARTE DEL
CIBO
SEMPLICE



ALICE WATERS

con

Patricia Curtan, Kelsie Kerr & Fritz Streiff

Illustrazioni di Patricia Curtan

Guido Tommasi Editore

SOMMARIO

Parte I: partire da zero

Lezioni e ricette di base

Introduzione	3
Per iniziare	9
Ingredienti e dispensa • Attrezzatura e organizzazione	
Cosa cucino?	31
Pianificare i menu • Pasti per tutti i giorni e per gli amici a cena • Picnic e pranzo al sacco	
Quattro salse essenziali	43
Vinaigrette • Salsa verde • Aioli • Burro alle erbe	
Insalate	49
Insalata dell'orto • Insalata greca • Insalata di arance e olive	
Pane	57
Crostini • Impasto per pane alle erbe o per pizza • Pangrattato	
Brodi e zuppe	65
Brodo di pollo • Zuppa di carote • Minestrone	
Fagioli freschi e secchi	75
Fagioli bianchi con rosmarino e aglio • Gratin di borlotti • Purè di fave	
Pasta e polenta	85
Pasta fresca • Spaghettoni aglio e olio • Polenta e polenta pasticciata	

Riso	97
Riso in bianco • Riso rosso pilaf • Risotto bianco	
In forno	107
Pollo arrosto • Cosciotto di agnello arrosto • Ortaggi a radice arrosto	
In padella	117
Cavolfiore al salto • Bracioline di maiale in padella • Pesce impanato	
Cottura lenta	127
Cosce di pollo brasate • Stufato di manzo • Spalla di maiale brasata con peperoncini secchi	
Cottura a leggero bollore	141
Uovo in camicia con insalata di indivia riccia • Salmone bollito • Bollito misto	
Alla brace	151
Controfiletto alle erbe alla griglia • Pesce intero alla griglia • Ratatouille di verdure grigliate	
Omelette e soufflé	163
Omelette al formaggio • Frittata con le bietole • Soufflé al formaggio di capra	
Torte dolci e salate	171
Torta di cipolle • Torta di mele • Tartellette al cioccolato	
Dessert alla frutta	185
Crumble o cobbler di pesche • Pere cotte • Granita al mandarino	
Crema e gelati	195
Crema inglese alla vaniglia • Lemon curd • Gelato alla fragola	
Torte e biscotti	203
Biscotti allo zenzero • Biscotti anice e mandorle • Torta 1-2-3-4	

Parte II: a tavola

Ricette per tutti i giorni

Come stuzzichino . . . 215

Salse e sughi 223

Insalate 235

Zuppe 249

Pasta 263

Pane e cereali 273

Uova e formaggio 279

Verdure 283

Pesce e frutti di mare 327

Pollame 345

Carne 351

Dessert 361

Risorse 388

Glossario 390

Indice 392

Utensili

NEL REPARTO UTENSILI SONO una minimalista. Non mi piace avere molti gadget e non mi piace stipare la cucina di cose che uso di rado. I miei amici mi prendono in giro e dicono che sono una luddista perché non amo particolarmente nemmeno i piccoli elettrodomestici elettrici. Invece, mi piace molto usare mortaio e pestello, così come amo il contatto con il cibo. Oggi potrebbe sembrare insolito, ma credo davvero che non siano necessari molti utensili. Tendo a usare e riusare i soliti quattro coltelli, pentole e padelle. L'importante è che siano comodi, ben fatti, resistenti e durevoli.

La lista degli utensili che vi fornisco qui contiene tutto ciò di cui potreste aver bisogno per realizzare le ricette del libro, ma se partite da zero e state attrezzando una cucina con un budget limitato, spendete per due o tre coltelli molto validi e qualche pentola di qualità, pesante e che conduca bene il calore. Questi sono veri investimenti per la vita. Acquistate altri utensili un po' alla volta, quando potete permetterveli, al vostro ritmo. Non lasciatevi sfuggire i mercatini dell'usato per attrezzatura come padelle di ghisa, macchine per la pasta, teglie, pirofile e piccoli utensili.



Coltelli

I coltelli dovrebbero essere comodi da maneggiare, ben bilanciati e giusti per la vostra mano. Non è necessario che siano pesanti e non ve ne servono tanti quanto pensate. Iniziate con un coltello da cucina classico, con una lama di 8-10 cm, un coltello da cuoco con una lama da 20 cm e un coltello lungo seghettato per il pane. I coltelli migliori hanno un contenuto piuttosto elevato di acciaio al carbonio, che li rende più morbidi e più facili da tenere affilati: quando i coltelli di acciaio inossidabile, che sono più duri, perdono l'affilatura, è difficile affilarli a casa. Cercate coltelli che vi piacciono e teneteli con cura: lavate e asciugate la lama dopo ogni utilizzo, non lasciateli nel lavandino o in lavastoviglie e teneteli affilati! È una buona idea affilare un coltello con regolarità, sfregandolo un paio di volte con un acciaino (un'asta di acciaio molto duro con il manico), a un angolo di venti gradi. Quando un coltello ha perso l'affilatura, usate una pietra per affilare o portatelo da un arrotino professionista.

Tagliere

Il vostro tagliere dovrebbe essere grande a sufficienza per lavorarci comodamente, con una superficie di almeno 20-30 cm quadrati. Io preferisco i taglieri di legno: sono più belli di quelli di plastica e i coltelli si rovinano meno. Per conservarli bene, teneteli puliti e asciutti e non metteteli in lavastoviglie. Lavate il tagliere con acqua e sapone e raschiatelo bene con un raschiapasta. Ungetelo di tanto in tanto con olio minerale alimentare o olio d'oliva quando il legno vi sembra asciutto.

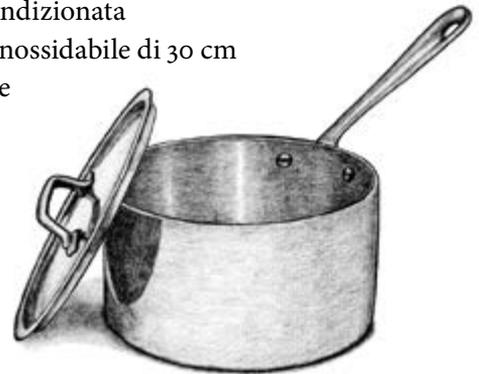
Pentole e padelle a fondo spesso

Le vostre pentole e padelle dovrebbero essere molto resistenti e solide, con fondo e pareti spessi e pesanti, che diffondono il calore in maniera uniforme, non solo sul fondo ma anche lungo i lati. Le pentole di questo tipo non si deformano se le si mette su una fonte di calore diretta e possono essere di rame, di ghisa o di alluminio rivestite di acciaio inossidabile.

Spesso nelle ricette si fa riferimento a pentole e padelle non reattive, perché alcuni metalli reagiscono chimicamente con i cibi acidi, generando un retrogusto metallico e modificando il colore degli alimenti e della pentola stessa. Le pentole non reattive sono di acciaio inossidabile, terracotta o ghisa smaltata, oppure rivestite di acciaio inossidabile. In teoria le pentole di ghisa sono non reattive se ben condizionate (scaldate e riscaldate con un velo di olio, che gradualmente crea una superficie antiaderente).

Questo è il gruppo fondamentale di pentole e padelle che uso di più:

- una padella in ghisa di 25 cm, ben condizionata
- una padella a bordi dritti in acciaio inossidabile di 30 cm
- una casseruola in acciaio inossidabile
 - con coperchio da 2-3 litri
- una pentola per brodo da 10-15 litri
- una pentola con coperchio che
 - vada in forno da 4-6 litri
- una casseruola a bordi arrotondati
 - da 3 litri
- una casseruola da 1 litro



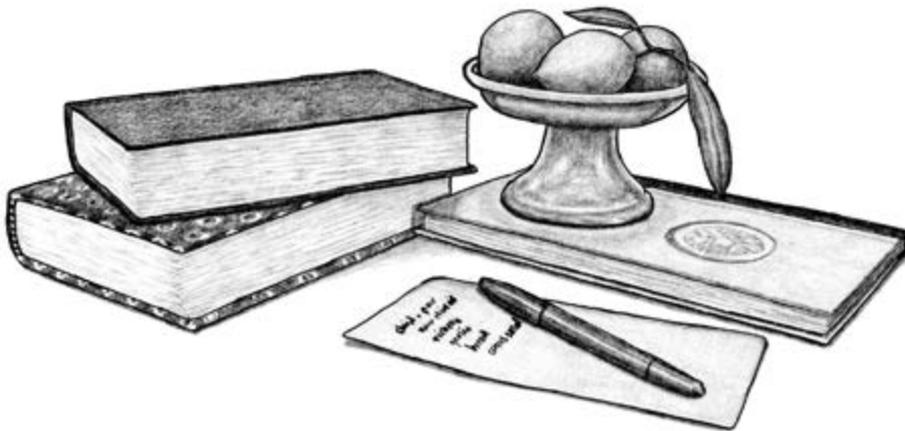
Cosa cucino?

Pianificare i **m**enu

Pasti per **t**utti i **g**iorni

e per gli **a**mici a **c**ena

Picnic e **p**ranzo al **s**acchetto



A un certo punto, tutti i giorni, ecco la faticosa domanda: “Cosa c’è per cena?”. È il momento in cui cerco di fare mente locale e decido cosa cucinare. Do il via a un dialogo interiore tra me e me, ogni volta diverso: che cosa mi piacerebbe mangiare? Chi altro ci sarà? Com’è il tempo? Quanto tempo ho? Quante energie voglio metterci? Cos’ho nel frigo? E cosa c’è al mercato? Qual è il mio budget? Rispondendo a queste domande, alcune soluzioni verranno fuori da sé, e voi oscillerete di qua e di là, soppesando le alternative. È un processo che ha un ritmo tutto suo, sia che stiate pensando al menu per una semplice cena in famiglia o per festeggiare un’occasione speciale con gli amici.

Pasti per tutti i giorni

Le persone mi chiedono sempre idee per i pasti di tutti i giorni: non piatti da ristorante o per le occasioni speciali, ma semplicemente per i normali pasti quotidiani (“Per favore, dimmi solo cosa cucinare. Non mi viene in mente niente”). Ciò che fa un buon pasto non è quanto sia originale o difficile e complicato, ma quanto soddisfa. Io sono soddisfatta quando trovo un equilibrio di sapori, colori e consistenze, quando mi è piaciuto cucinare e quando il risultato è presentato con cura. Un pasto tutto bianco, o uno in cui tutto è morbido, non è piacevole quanto uno con colori e consistenze diversi. I sapori dovrebbero completarsi l’un l’altro, non rivaleggiare per prevalere. Una cena che mi lascia stressata dopo che l’ho preparata non è una cena che voglio servire a parenti e amici. Presentare il cibo in modo che abbia un’aria appetitosa e piacevole lo fa sembrare più buono e dà soddisfazione sia al cuoco che ai commensali. Una tavola ben apparecchiata (e può anche essere semplicissima, come un tovagliolo piegato e una forchetta) è il coronamento di un buon pranzo che nutre i sensi e il corpo.

Ecco alcune idee per i menu stagionali. Di rado preparo dolci per i pranzi in famiglia, ma mi piace chiudere con frutta fresca matura.

AUTUNNO

Torta salata con cipolle e acciughe

Insalata di rucola

Frutta: melone verde

Insalata di cachi

Cosce di pollo brasate con finocchio e pasta all’uovo

Insalata di cicoria

Spalla di maiale brasata e gratin di fagioli

Frutta: mele

Zuppa di lenticchie e cornbread

Budino

Insalata di verdure miste

Pappardelle con ragù alla bolognese

Sorbetto di pere



INVERNO



Zuppa di zucca invernale
 Cosce d'anatra brasate con verdure in foglia appassite
 Frutta: pere

Insalata romana
 Linguine alle vongole
 Composta di frutta invernale

Insalata di finocchio
 Pesce impanato con spinaci appassiti
 Frutta: mandarini

Insalata di indivia riccia
 Bollito misto con salsa verde
 Torta di mele



PRIMAVERA

Salmone bollito con burro alle erbe
 Asparagi al vapore e patate novelle arrosto
 Frutta: fragole

Insalata di carciofi
 Cosciotto di agnello arrosto con tapenade e rape al vapore
 Frutta: ciliegie

Insalata di avocado e pompelmo
 Braciole di maiale alla griglia e cipollotti
 con burro alle erbe e polenta

Linguine con pesto e fagiolini
 Albicocche farcite al forno



Petto di pollo alla griglia
 Stufato di verdure primaverili
 Pie di ciliegie

Fare insalate di frutta



I cachi mela, dolci e croccanti, sono perfetti per una bella insalata autunnale, soprattutto abbinati a noci e altra frutta come pere e melagrane.

VOLEVO ASSICURARMI di includere due parole sulle insalate di frutta: non le macedonie con sciroppi pesanti, ma proprio gustose insalate di frutta fatte come altre insalate composte. Possono essere costituite di sola frutta fresca o di frutta mista a lattuga o altri tipi di insalata, spesso con l'aggiunta di noci e formaggio per dare ricchezza e consistenza. Quando non ho insalata a disposizione e voglio disperatamente qualcosa di fresco, queste versioni con la frutta sono alternative rinfrescanti, sia all'inizio che a conclusione di un pasto. Vanno bene fichi, mele, pere, melagrane, cachi e quasi tutti gli agrumi, con o senza foglie di insalata. Tutti questi frutti autunnali hanno un'affinità con le insalate come il radicchio, l'indivia e l'indivia riccia. Tra le mie insalate di frutta preferite vi sono: arance e olive nere; fette di avocado e spicchi di pompelmo; cachi o nashi con noci e aceto balsamico e arance a fette con biette marinate.

Per le insalate, le arance e gli altri agrumi devono essere pelati e tagliati a spicchi. Quando sbucciate il frutto, dovete rimuovere tutta la buccia esterna e le membrane che racchiudono gli spicchi, esponendo la polpa sugosa all'interno. Per questa operazione vi servirà un coltello piccolo e affilato. Prima di tutto, staccate le calotte, tagliando in profondità per esporre la polpa. Poi posizionate la lama del coltello in cima, dove si incontrano il frutto e la buccia, e con attenzione tagliate verso il basso seguendo il contorno. Continuate girando intorno, tagliando dall'alto in basso, ruotando il frutto finché avrete rimosso tutta la buccia e la membrana. Eliminate gli eventuali pezzi di membrana rimasti. Infine affettate a rondelle o tagliate tra le membrane per liberare gli spicchi.

Mele e pere si possono sbucciare o meno, ma per evitare l'ossidazione, ovvero che diventino marroni, le si deve preparare appena prima di servire. I cachi vanno sbucciati: dovete farlo in anticipo, ma teneteli coperti per evitare che si secchino.

Di solito le insalate di frutta si condiscono in maniera molto semplice, a volte senza niente di più che un filo di olio o di aceto, o con una vinaigrette fatta con un po' di succo di agrumi e un goccio di aceto, un po' di scalogno tritato, sale, pepe e olio d'oliva.

Insalata di arance e olive

4 PORZIONI

Le arance sanguinelle sono stupende, con sfumature rosse e ambra che ricordano delle gemme. Sono di stagione in inverno, solo per qualche mese.

Eliminate la buccia e le membrane, esponendo la polpa succosa di:

4 arance piccole o 3 medie

Tagliatele a rondelle di 5 mm di spessore e sistematele su un piatto. Tagliate a metà per il lungo, sbucciate e affettate sottilmente:

1 cipolla rossa piccola

Le fette di cipolla tagliate in orizzontale sono più belle di quelle tagliate in verticale. Se le cipolle sono particolarmente forti, mettetele in acqua e ghiaccio per 5-10 minuti. Scolatele bene prima di aggiungerle all'insalata. Preparate una vinaigrette. Mescolate:

2 cucchiaini di succo d'arancia

1 cucchiaino di aceto di vino rosso

sale e pepe nero macinato al momento

Incorporate, sbattendo:

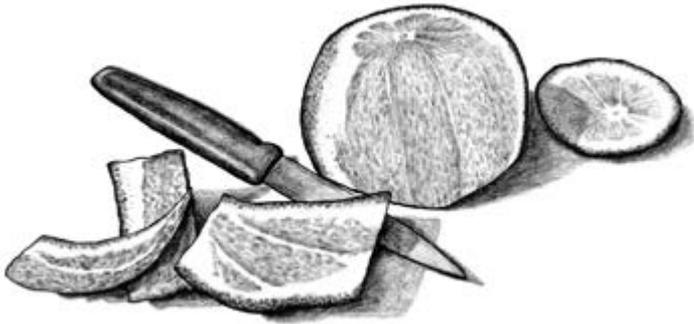
2 cucchiaini di olio d'oliva

Assaggiate e se necessario regolate di sale e aceto. Distribuite le fette di cipolle sulle arance e versateci sopra la vinaigrette.

Guarnite con:

olive nere piccole (4 o 5 a persona)

Preferisco servire le olive con il nocciolo per preservarne l'integrità e l'aspetto, ma ricordate di dirlo ai vostri amici. Se le trovate, usate olive nizzarde, ma andranno bene tutte le olive nere (quelle grandi si possono tagliare grossolanamente, se preferite).



Pesce al vapore

La cottura al vapore è ottima per il pesce: preserva il vero sapore naturale dell'alimento e la delicata consistenza della polpa, soprattutto del pesce a polpa bianca soda, come haddock, halibut e sogliola, e del salmone. Condite il pesce e cuocetelo in un cestello per la cottura al vapore su acqua a leggera ebollizione in una pentola chiusa. Per dare maggior sapore, si possono aggiungere all'acqua aromi come erbe, spezie e verdure. Cuocete il pesce finché la polpa è soda e non più traslucida al centro (eccetto per il salmone, che è più buono se il centro è ancora traslucido). La cottura al vapore ha il vantaggio aggiunto di trattenere tutta l'umidità del pesce, ma non cuocetelo troppo o si seccerà. Come il pesce al forno, quello da cuocere al vapore si può avvolgere in foglie o rami aromatici. Si sposa particolarmente bene con la salsa verde (vedi pag. 45), il pesto (vedi pag. 230) e tutte le salse con il burro.



Sogliola al vapore con beurre blanc

4 PORZIONI

La sogliola al vapore è di una leggerezza eterea e il beurre blanc (una salsa al burro) aggiunge ricchezza e acidità. Altre salse saporite da tenere in considerazione sono la salsa verde (vedi pag. 45) o un burro alle erbe (vedi pag. 48) o, per un piatto puro e semplice, solo un filo di olio extravergine d'oliva e una spruzzata di succo di limone.

Togliete eventuali lisce e la pelle da:

700 g di filetti di sogliola
(linguattola, limanda o di Dover)

Condite i filetti con:

sale

Preparate:

200 g di beurre blanc (salsa calda al burro, pag. 228)

Tenetela in caldo su una pentola d'acqua calda (non bollente) o in un thermos.

Riempite una pentola con circa 5 cm d'acqua e portate a ebollizione. Sistemate i filetti in un cestino per la cottura al vapore e mettetelo sopra la pentola. Cuocete finché il pesce è sodo ma ancora umido: ci vorranno 4-7 minuti, in base allo spessore. Togliete la vaporiera dalla pentola e trasferite il pesce su un piatto di portata o piatti singoli caldi. Distribuite il beurre blanc sul pesce.

Guarnite con:

2 cucchiaini di erbe fresche tenere, come cerfoglio, prezzemolo, erba cipollina o dragoncello

VARIANTE

- Se trovate i nasturzi, prendetene una manciata, togliete i gambi verdi, tagliate i petali a pezzettini e mescolateli alla salsa finita. Danno un meraviglioso tocco di colore e di gusto, perfetto per la sogliola.

Pesce in padella

La cottura in padella è la migliore per i filetti e i tranci più sottili o per pesci interi non più spessi di 2,5 cm. Condite il pesce con sale e pepe e altri condimenti a piacere come erbe fresche tritate o spezie pestate. Per i filetti senza pelle, scaldare una padella pesante finché è ben calda: versateci olio, burro chiarificato o un misto di olio e burro per rivestire il fondo. Adagiateci con cura il pesce e cuocetelo su fiamma medio-alta per 3 minuti (4-5 per il pesce intero) poi giratelo. Cuocete altri 3 minuti e verificate la cottura. Togliete il pesce dalla padella quando è ancora leggermente poco cotto, perché continuerà a cuocere nel calore residuo. Quando cuocete pesce con la pelle, aggiungete più grasso nella padella, circa 3 mm. Mettetelo con la pelle in basso. In cottura la pelle si accartoccherà, sollevando un po' il pesce. Perché la pelle aderisca alla padella bollente (necessario per renderla croccante) schiacciate i filetti appoggiandoci sopra una padella avvolta nell'alluminio appena più piccola di quella in cui li cuocete, così i filetti staranno piatti e la pelle sarà tutta ben croccante. Cuocete i filetti dal lato della pelle per la maggior parte del tempo, 5-7 minuti in base allo spessore, poi girateli e cuoceteli dall'altro lato solo per un altro minuto o due o finché sono pronti. Ricordate che la padella deve essere ben calda prima di metterci il pesce, così non attaccherà. Inoltre, non cuocetene troppo alla volta o suderà e rilascerà liquido, impedendo che si dori e diventi croccante. Infine, non cuocetelo troppo.

Dopo aver tolto il pesce e versato via il grasso, si può fare una salsa veloce in padella. Versate nella padella calda una salsa di pomodoro e mescolateci i pezzetti rimasti attaccati sul fondo per dare più sapore, o

deglassate la padella calda con vino o succo di limone e completate con una noce di burro o olio extravergine d'oliva e una manciata di erbe. Unite una manciata di noci tostate per aggiungere gusto e consistenza.

Persico spigola in padella con salsa al limone

4 PORZIONI

Il persico spigola, un tempo a rischio, ora non lo è più ed è particolarmente abbondante. È molto gustoso con la pelle e saltato finché è ben dorato e croccante.

Per la salsa, sbattete insieme:

60 ml di olio extravergine d'oliva
¼ di cucchiaino di scorza di limone
2 cucchiaini di succo di limone fresco
sale e pepe nero macinato al momento

Assaggiare e regolare di sale e succo di limone a vostro gusto. La salsa si separerà mentre riposa, ma non è un problema.

Condite:

4 pezzi di persico spigola
con la pelle (120-180 g ciascuno)

con:

sale
pepe nero macinato al momento

Per cuocere il pesce scegliete una padella a fondo spesso. Prendetene un'altra leggermente più piccola che stia in quella per il pesce e avvolgetene il fondo con l'alluminio. Questa padella verrà usata come peso per tenere piatto il pesce contro la padella e assicurarsi che tutta la pelle cuocia e sia croccante (vedrete che il pesce si contrae quando entra in contatto con la padella bollente, perché la pelle si ritira con il calore). Scaldare la padella più grande su fuoco medio-alto. Quando è bollente, versateci:

olio d'oliva sufficiente a ricoprirne generosamente il fondo

Aggiungete i pezzi di pesce, con la pelle in basso, e metteteci sopra la padella avvolta nell'alluminio. Cuocete finché la pelle è dorata e croccante, per circa 7 minuti. Controllate ogni tanto per vedere se il pesce si sta dorando, ma non troppo. Regolate la fiamma per velocizzare o rallentare la cottura in base alla necessità. Quando la pelle è dorata, togliete la padella superiore e girate il pesce. Cuocete ancora per un altro minuto circa, finché il pesce è cotto ma ancora umido e tenero all'interno. Nel frattempo sbattete di nuovo la salsa per emulsionarla e versatela su un piatto caldo. Servite il pesce sulla salsa, con la pelle in alto.

VARIANTI

- Guarnite il pesce con un paio di cucchiainate di erbe tenere tritate come prezzemolo, erba cipollina, cerfoglio, coriandolo o basilico.
- Mettete in ammollo, sciacquate e strizzate un cucchiaio di capperi. Quando il pesce è cotto aggiungete i capperi nella padella calda e saltate per un minuto o due. Togliete con una schiumarola e distribuite sul pesce.
- Preparate il beurre blanc (salsa calda al burro, vedi pag. 228) al posto della salsa all'olio.

Tonno alla griglia con pane grigliato e aioli

4 PORZIONI

Preparate:

250 g di aioli

(maionese all'aglio, vedi pag. 47)

Diluitela leggermente con acqua. La salsa dovrebbe scivolare dal cucchiaio ma avere ancora una certa densità.

Tagliate a circa 1 cm di spessore:

6 fette di pane rustico

Spennellate con:

olio d'oliva

Nel frattempo preparate un letto di braci ben calde. Quando la griglia è pulita e bollente, spennellate:

4 fette di tonno (120-180 g ciascuna)

con:

olio d'oliva

Condite con:

sale e pepe nero macinato al momento

Mettete sulla griglia e cuocete circa 3 minuti per lato. Il tonno cuoce rapidamente ed è più buono poco cotto, quando è ancora abbastanza rosso al centro. Se è del tutto cotto risulta asciutto. Il tempo varierà in base allo spessore dei pezzi di pesce, non esitate a tagliarne uno per controllarne lo stato. Quando è pronto, toglietelo dalla griglia e ponetelo su un piatto caldo. Mettete a grigliare le fette di pane finché sono tostate su entrambi i lati. Distribuite un po' di aioli su ogni pezzo di pesce e servite con il pane grigliato e:

qualche spicchio di limone

VARIANTI

- Servite con la tapenade (vedi pag. 217) al posto dell'aioli. Diluitela leggermente con olio extravergine d'oliva.
- Servite con la salsa verde (vedi pag. 45) invece dell'aioli. La salsa verde fatta con un bel po' di maggiorana al posto di parte del prezzemolo si sposa benissimo con il tonno.
- Schiacciate 2 cucchiaini di semi di finocchio o di cumino e aggiungeteli a sale e pepe quando condite il pesce.





Alice Waters nasce il 28 aprile 1944 a Chatham, nel New Jersey. Dopo essersi laureata in studi culturali francesi all’Università della California di Berkeley nel 1967, svolge un periodo di apprendistato alla International Montessori School di Londra. Nel 1983 nasce sua figlia Fanny.

Nel 1971 Alice apre il ristorante Chez Panisse, che propone ogni giorno un solo menu, sempre diverso, a prezzo fisso. Il concetto del menu fisso rimane al centro della filosofia di Alice, con l’obiettivo di servire sempre i prodotti biologici migliori e di stagione. Nel corso del tempo, Chez Panisse sviluppa una rete di agricoltori e allevatori locali la cui dedizione all’agricoltura sostenibile garantisce al ristorante un rifornimento costante di ingredienti freschi e genuini.

Nel 1980 viene inaugurato il bistrot al piano superiore del ristorante, con una cucina a vista, un forno a legna per la pizza e un menu à la carte.

Nel 1996, per festeggiare il venticinquesimo anniversario del ristorante, Alice dà vita alla Chez Panisse Foundation. Al cuore della fondazione vi è il progetto “Edible Schoolyard”, avviato alla Martin Luther King Jr. Middle School di Berkley, che mira a incentivare lo sviluppo degli orti scolastici. Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito web della fondazione, all’indirizzo www.chezpanissefoundation.org.