

LE RICETTE DEGLI CHEF



UN RINGRAZIAMENTO AGLI CHEF PROFESSIONISTI

Ne è passato di tempo da quando Marco Gavio Apicio, patrizio romano e gastronomo, quello che potremmo considerare il primo chef stellato della storia, scrisse il primo libro di cucina che conosciamo: il *De re coquinaria* (“L’arte culinaria”). In un’epoca in cui la dieta comune era a base di uova, pane e legumi, Apicio andò oltre la semplicità e, per i pochi che potevano permetterselo, sperimentava pietanze che diventavano vere e proprie opere d’arte.

Con il tempo sono cambiate molte cose, anche in cucina. Prendiamo per esempio lo zucchero: i Greci e i Romani lo impiegavano esclusivamente per scopi terapeutici; raro e prezioso, appannaggio per secoli solo delle classi nobili, a partire dalla rivoluzione industriale conobbe una diffusione senza eguali, per poi venire, in tempi recentissimi, guardato con sospetto per gli effetti dannosi che produce. Oggi si stanno facendo strada un numero sempre crescente di sostituti, con un buon potere dolcificante e un basso indice glicemico, ma ancora troppo costosi.

Cambia il tempo, possono cambiare gli ingredienti utilizzati, la scienza può entrare in cucina ma, come afferma giustamente Gualtiero Marchesi, se la cucina è scienza, sta al cuoco farla diventare arte. Per questo, in un momento di grande difficoltà come la pandemia, non ci è bastato riscoprire le nostre radici culinarie per un progetto di solidarietà: abbiamo voluto aggiungerci un tocco di bellezza.

E, per far ciò, abbiamo chiesto il contributo di coloro che, attraverso la conoscenza, lo studio, la passione e il sacrificio trasformano le materie prime in colori e note, creando con il cibo capolavori e sinfonie che fanno esplodere tutti i sensi: gli chef professionisti. A voi, oggi, va tutto il mio ringraziamento. Il rischio era che, leggendo il messaggio con cui vi avevo contattati, pensaste: “Ma chi è questa pazza?” e nemmeno perdeste tempo a rispondermi. Grazie dunque a voi che, pur senza conoscermi, mi avete dato fiducia e avete aderito con entusiasmo a questo progetto, condividendo la vostra professionalità attraverso le vostre ricette. Grazie per aver generato lo stupore, quello positivo (sempre più raro), facendomi esclamare: “Ma che belle persone!”. Grazie perché il vostro gesto di generosità arricchisce di sapore (e che sapore!) il legame che fa di tutti parte di un tutto.

Daniela Pilan



Enrico Crippa

Chef del ristorante *Piazza Duomo* di Alba (CN), il 14 novembre 2012 ottiene la sua terza stella Michelin. Dal 2013 la sua cucina porta *Piazza Duomo* tra i cinquanta migliori ristoranti del mondo, raggiungendo nel 2019 la sesta posizione.

MERLUZZO BIANCO

INGREDIENTI (per 4 persone)

Per il merluzzo:

- 2 kg di merluzzo nordico fresco
- 1 kg di sale fino
- 400 g di *court bouillon* per la cottura

Per il *court bouillon*:

- 1 l di acqua
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 1 foglia di alloro
- qualche foglia di prezzemolo
- 25 g di vino bianco
- 10 g di aceto bianco

Per la salsa bianca:

- 500 g di scarti di merluzzo salati
- 100 g di burro
- 10 g di farina
- 250 ml di acqua
- 5 g di capperi sott'aceto
- vino bianco
- 5 g di prezzemolo

Per la guarnizione:

- 8 foglie e fiori di nasturzio

PROCEDIMENTO

Pulire e sfilettare il merluzzo. Cospargere i filetti con il sale da entrambe le parti e lasciarlo riposare per 30 minuti. Sciogliere bene il merluzzo dal sale e farlo asciugare in frigo per un giorno.

Pulire i filetti e ricavare quattro tranci da 100 g ciascuno, tenendo da parte pelle e scarti. Per preparare la salsa far spumeggiare il burro in pentola, aggiungere i capperi sott'aceto e il prezzemolo, e far stufare per un minuto.

Aggiungere il merluzzo, farlo insaporire e, mescolando, aggiungere la farina. Far cuocere per 10 minuti e sfumare con vino bianco, far evaporare e bagnare con l'acqua. Cuocere molto lentamente per 2-3 ore e poi lasciare in infusione per altre 5 ore. Filtrare il tutto allo *chinoise* fine e far ridurre se necessario.

Preparare i 400 ml di *court bouillon* occorrenti per la cottura del merluzzo.

Mettere quindi i tranci di merluzzo sottovuoto con il *court bouillon* e far cuocere in una pentola con acqua a 50 °C per almeno 15 minuti.

In una padella scaldare la salsa facendola emulsionare bene con una frusta.

Aprire i sacchetti con il merluzzo cotto, scolarli dal liquido di cottura e dividere il pesce in tre pezzi.

Adagiare la salsa sul fondo del piatto e, successivamente, i pezzi di merluzzo.

Guarnire con fiori e foglie di nasturzio.





Gennaro Esposito

Chef del ristorante *La torre del saracino* di Vico Equense (NA), nel 2008 ottiene la seconda stella Michelin. Nel 2011 il congresso gastronomico *Identità Golose* lo ha nominato “migliore chef italiano dell’anno” e la guida del *Gambero Rosso* lo inserisce tra i primi tre chef italiani.

VARIAZIONE DI LEGUMI CON CREMA DI RICOTTA E CARMELLO SALATO

INGREDIENTI (per 4 persone)

Per la variazione di legumi:

- 100 g di olio extravergine di oliva
- 80 g di broccoli calabresi
- 80 g di ciuffetti di cavolfiore
- 80 g di germogli di spinaci
- 80 g di carote
- 80 g di cipollotto tagliato a spicchi
- 80 g di peperone rosso
- 4 piccoli baccelli di piselli
- sale

Per la crema di ricotta:

- 200 g di ricotta fresca

Per il caramello salato:

- 50 g di panna fresca
- 25 g di zucchero
- 20 g di burro
- 1/2 cucchiaino di fior di sale

Per la pasta *brisé*:

- 300 g di pasta *brisé*

PROCEDIMENTO

Per la variazione di legumi: in una padella alta, sbollentare i broccoli in abbondante acqua non salata. Ripetere la stessa operazione per tutte le tipologie di verdure, ad eccezione del peperone che dovrà cuocere sulla griglia.

Non appena tutte le verdure saranno sbollentate, in una padella antiaderente saltarle con poco olio extravergine di oliva e salare. L’operazione deve essere effettuata separatamente per tutte le verdure.

A parte, cuocere il peperone sulla griglia; pulirlo e tagliarlo a julienne. Condire con poco olio e sale.

Per la crema di ricotta: setacciare la ricotta e disporre il composto in un *sac à poche*.

Per il caramello salato: portare su fuoco, a fiamma bassa, una padella di diametro 20 cm circa. Aggiungere lo zucchero e lasciar sciogliere, senza mai mescolare.

A parte, riscaldare la panna senza portare a ebollizione. Solo quando lo zucchero del caramello sarà completamente sciolto, aggiungere la panna a filo e mescolare. Continuare fino a quando il composto non avrà raggiunto il bollore; proseguire per circa 5 minuti e far riposare.

A parte, amalgamare il fior di sale al burro fino a ottenere una crema uniforme. Unire la crema al caramello e mescolare fino al completo assorbimento.

Per la pasta *brisé*: rivestire quattro stampini di diametro 6 cm con la pasta *brisé* e cuocere in forno preriscaldato a 170 °C per circa 15 minuti.

Composizione: disporre al centro del piatto la crostatina di pasta *brisé* e, con l’aiuto del *sac à poche*, riempire con degli spumoni di ricotta. Completare disponendo le verdure a piacere e glassare con la salsa al caramello salato.



Franco Tuveri (impiegato)

Il piatto è molto semplice e gustoso. Va bene come antipasto o come contorno (poco indicato a colazione...).

Oltre alle zucchine, si possono mettere in carpione tanti altri alimenti: carni (come fettine di pollo, di tacchino, ecc.), pesci (come anguille, trote ecc.), verdure... A me piacciono tutti!

**ZUCCHINE IN CARPIONE****INGREDIENTI**

- 1 kg di zucchine medie
- 2 cipolle rosse
- 3 foglie di alloro
- 1 rametto di rosmarino
- 7-8 foglie di salvia
- 500 ml di vino bianco
- 1/2 bicchiere di aceto di vino bianco

- farina
- sale
- olio di oliva
- olio di semi per friggere

PROCEDIMENTO

Tagliare le cipolle a julienne e metterle a imbiondire in un tegame con un po' d'olio, a fuoco moderato, per 10-15 minuti.

Aggiungere gli aromi (alloro, salvia e rosmarino) dopo averli mondati; salarli e aggiungere il vino bianco. Portare a ebollizione e unire l'aceto; cuocere ancora 2 minuti e lasciar raffreddare il tutto.

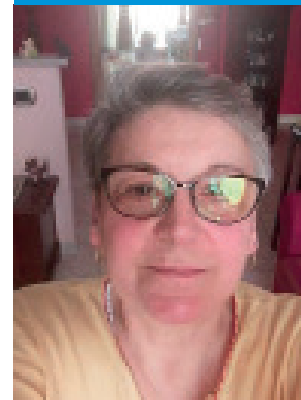
Tagliare le zucchine a spicchi e infarinarle. Preparare una pentola con olio di semi e friggerle. Scolare le zucchine in una pirofila con della carta assorbente e salarle (poco, mi raccomando, altrimenti Daniela, il mio medico, si arrabbia!).

Consiglio: prima di unire i due preparati assaggiare il grado di acidità del liquido. Se vi accorgete che per il vostro gusto è troppo forte, aggiungere un bicchiere d'acqua fredda mentre, se vi sembra troppo delicato, aggiungere mezzo bicchiere d'aceto e riportarlo nuovamente a bollore.

Unire le zucchine e il liquido e lasciar riposare in frigorifero almeno 5-6 ore.

Tirare fuori dal frigorifero le zucchine in carpione un'ora prima di servirle.

Frank Spignatta

Laura Benedetto (impiegata)**INVOLTINI DI ZUCCHINE****INGREDIENTI**

- 2 o 3 zucchine verdi
- 200 g di prosciutto cotto
- 200 g di mozzarella
- farina
- 2 uova
- pangrattato
- olio
- parmigiano

**PROCEDIMENTO**

Prendere delle zucchine grosse e con un pelaverdure affettarle nel senso della lunghezza.

Aggiungere sopra una strisciolina di prosciutto cotto e una strisciolina di mozzarella. Arrotolare la fettina di zuccina, passarla nella farina (bene da tutte le parti), poi nell'uovo sbattuto e nel pangrattato.

Sistemare i rotolini ottenuti in una teglia disponendoli uno vicino all'altro. Versare un filo d'olio e spolverare con del parmigiano.

Mettere in forno a 190 °C per 20-30 minuti.

Laura Girardi (impiegata)

Troppe zucchine nell'orto?
Ecco una ricetta facile e leggera per cucinarle...
senza rinunciare al gusto!

CROCCHETTE DI ZUCCHINE**INGREDIENTI**

- 500 g di zucchine
- 4 cucchiaini di pangrattato
- 4 cucchiaini di parmigiano
- 1 uovo
- olio (facoltativo)
- sale

PROCEDIMENTO

Lavare le zucchine, tagliarle a julienne e metterle in uno scolapasta in modo che perdano tutta l'acqua di vegetazione.

Dopo averle strizzate, metterle in una ciotola unendo il parmigiano, il pangrattato, l'uovo e un po' di sale. Amalgamare bene il tutto.

Aiutandosi con le mani, formare delle polpette, per poi allinearle in una teglia ricoperta con carta forno. A piacere, irrorarle con un filo d'olio.

Riscaldare il forno a 170 °C e cuocere le vostre crocchette per 30 minuti.

Voilà... servire calde!

**Nerina Farina** (commerciante)

Questa è la ricetta di nonna Margherita. È un ottimo piatto unico da gustare anche freddo.

**MELANZANE DOLCI****INGREDIENTI (per 4 persone)**

- 4 melanzane lunghe medie
- 2 uova
- 1 cipolla
- 1 mazzetto di basilico
- sale grosso
- olio extravergine di oliva
- 150 g di pangrattato
- 150 g di parmigiano grattugiato
- 100 g di zucchero

PROCEDIMENTO

Lavare e tagliare le melanzane a metà nel senso della lunghezza e metterle a cuocere in una pentola piena d'acqua con del sale grosso. Toccare le melanzane con una forchetta e, quando questa entra senza difficoltà, scolatele e lasciatele raffreddare.

Con un cucchiaio svuotare le melanzane e mettere la polpa in uno scolapasta, in modo che perdano l'acqua assorbita; eventualmente schiacciarle leggermente con una forchetta. Frullare la polpa con il minipimer o con un frullatore: si deve ottenere una sorta di crema. Tagliate la cipolla e il basilico sottili e fateli dorare in olio extravergine di oliva. Aggiungerli alla polpa di melanzana, insieme alle uova, al parmigiano, al pangrattato e allo zucchero (la quantità di questi ingredienti è indicativa: deve crearsi un composto morbido ma non troppo).

Disporre le bucce di melanzane svuotate in una pirofila o direttamente sulla placca da forno rivestita con carta forno. Riempirle con il composto, facendo però attenzione che questo non fuoriesca. Spolverare il tutto con il pangrattato.

Cuocere in forno a 200 °C per 40 minuti. Sfornare le melanzane e servirle tiepide.

Buon appetito!

Enzo Ippolito e Raffaella Liuzzi (pastai)

Una ricetta semplice, piena di sentimento, per una terra magica che ci è rimasta nel cuore: la Sardegna!

**TORTA SALATA SARDA****INGREDIENTI (per 4 persone)**

- 250 g di farina tipo 00
- 100 g di acqua a temperatura ambiente
- 8 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 300 g di cipolle di Banari
- 150 g di ricotta di pecora
- 100 g di ricotta salata sarda
- 1 uovo
- timo
- 2 pizzichi di sale
- 1 pizzico di pepe

PROCEDIMENTO

Cominciate con il preparare la pasta matta. In una ciotola disporre la farina a fontana, aggiungere quattro cucchiaini d'olio extravergine di oliva, l'acqua, il timo e il sale. Mescolare fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Formare una palla, coprirla con pellicola trasparente e lasciarla riposare a temperatura ambiente per 30 minuti.

Passate poi a preparare la farcia. Tagliare le cipolle a fette sottili e farle saltare in padella con il restante olio per circa 10 minuti; farle raffreddare.

Separatamente, in una terrina, mescolare la ricotta di pecora con l'uovo e un pizzico di sale e pepe.

Ricoprire quindi una tortiera di diametro 24 cm con la sfoglia precedentemente tirata con il mattarello, lasciandola sbordare di 1 cm.

Bucherellare la pasta con una forchetta e versare sul fondo il composto di ricotta; sopra distribuire le cipolle in modo uniforme. Infine, sulla superficie, grattugiare la ricotta salata. Concludere rivoltando il bordo della sfoglia verso l'interno della teglia. Infornare a 180 °C e cuocere per 45 minuti.

Erika Di Murro (studentessa)**MUFFIN SALATI CON CUORE MORBIDO AL PESTO****INGREDIENTI**

- 1 zucchina
- 1 patata
- 1 carota
- 1 scalogno
- olio extravergine di oliva
- 250 g di farina tipo 00 (o tipo 1)
- 60 g di burro
- 2 uova
- 1 bicchiere di latte
- 100 g di parmigiano grattugiato
- 1/2 bustina di lievito per preparazioni salate
- 1 confezione di pesto
- sale
- pepe
- semi di zucca (o di girasole)

PROCEDIMENTO

Tagliare a pezzetti piccoli le verdure (zucchina, patata e carota) e farle soffriggere con olio e scalogno per 10 minuti; farle raffreddare. In una ciotola sbattere le uova e unire il parmigiano, il burro a pomata, il latte, la farina e il lievito setacciati e due cucchiaini di pesto; salare e pepare. Aggiungere le verdure e mescolare bene. Riempire dei pirottini da muffin per circa due terzi con il composto ottenuto. I vostri muffin sarebbero buonissimi già così, tuttavia potete aggiungere un tocco in più inserendo al loro interno un cuore morbido. Per realizzarlo è necessario uno stampo a mezze sfere di diametro 3 cm che andrete a riempire con il pesto. Poi congelare. Estrarre due mezze sfere, unirle a formare una pallina e inserire questa all'interno di ogni pirottino fino a che non sia completamente ricoperta dal composto. Decorare la superficie dei muffin con semi di zucca o di girasole. Cuocere in forno statico a 200 °C per 40 minuti.

LO ZAFFERANO

L'oro delle leggende e la spezia del buon umore

Ha il colore dell'oro e in cucina è prezioso tanto quanto il metallo più pregiato; può essere utilizzato sia in pistilli che in polvere ed è perfetto per regalare a ogni piatto un sapore e un colore unici e inconfondibili: è lo zafferano, spezia dalle origini leggendarie, il cui sapore avvolgente trasporta chi lo assaggia in un viaggio verso atmosfere esotiche e lontane.

Lo zafferano era già noto nell'antichità. Le prime notizie di questo fiore provengono dall'antico Egitto: sono state ritrovate infatti su un papiro del 1550 a.C. Ma anche Virgilio e Plinio lo citano nelle loro opere, e Ovidio, ne *Le Metamorfosi*, racconta l'origine del fior di croco.

Questo meraviglioso fiore viola/blu (*crocus sativus*) appartiene alla famiglia delle iridacee. Si raccoglie a mano, in autunno: i pistilli vengono separati dal fiore ed essiccati entro il più breve tempo possibile, a temperature controllate, per preservarne la qualità. Per ricavare 1 kg di zafferano sono necessari ben 150.000 fiori! Usati in cucina e come farmaco, sono proprio gli stimmi del fiore a costituire la preziosa spezia che tutti conosciamo.

Già i medici greci Ippocrate e Galeno hanno tessuto le lodi dello zafferano, dopo averlo utilizzato per curare molti mali. Oggi però conosciamo meglio le sue proprietà di potente antinfiammatorio, antispastico, regolatore della digestione, e molti studi ne hanno provato la capacità di migliorare l'umore.

Lo zafferano è una spezia che continua a riscuotere l'interesse dei ricercatori. Ne viene studiata e documentata la composizione, infatti, al fine di salvaguardarne la genuinità attraverso il controllo del naturale contenuto in:

- carotenoidi (crocine antiossidanti);
- picrocrocina (dall'attività amaricante: è questa sostanza che conferisce la nota amara);
- safranale (principio aromatico che ne caratterizza il gusto).

Al naturale equilibrio e all'armonia dei suoi componenti si deve il classico impatto sensoriale che consente di definirla "la spezia del buon umore".

Zaffy: le origini della tradizione

È il 1937 quando nella cittadina di Prata d'Ansidonia, in Abruzzo, la famiglia Sidoni inizia il commercio di zafferano. La passione per questo prezioso ingrediente dalle molteplici qualità spinge la famiglia ad aprire la prima azienda italiana di produzione e commercializzazione dello zafferano aquilano: la S.A.Z.A. (Società Agricola Zafferano Aquila), da cui nascerà in seguito l'attuale Aromatica Srl.

Negli anni Sessanta, cavalcando l'onda del boom economico, la famiglia Sidoni decide di spostare tutta l'attività nel Nord Italia, precisamente in Brianza, dove ancora oggi ha sede l'azienda. Qui nasce l'evocativo marchio *Zaffy*, creato proprio per diffondere in Italia e nel mondo la tradizione, il gusto e la genuinità dello zafferano, un prodotto di altissima qualità.

Esclusivo processo di lavorazione

L'azienda seleziona in tutto il mondo le migliori coltivazioni di zafferano e importa la materia prima sotto forma di pistilli, raccolti ed essiccati nel minor tempo possibile, direttamente sull'area di raccolta.

Una volta raggiunta la Brianza, la materia prima è sottoposta a rigorosi controlli per valutarne le caratteristiche intrinseche e garantirne la purezza.

Solo dopo una validazione analitica il prodotto è sottoposto, presso lo stabilimento di Aromatica, a un processo di lavorazione unico e meticoloso. Questo è stato messo a punto coniugando l'esperienza sul campo di oltre ottant'anni di attività della famiglia Sidoni con, da una parte, l'ottimizzazione tecnica e il supporto analitico del reparto scientifico dell'Università di Milano e, dall'altra, con la ricerca di un gusto e di un'aroma unico dello chef Giancarlo Morelli. Tutto ciò ha reso *Zaffy* il prodotto perfetto per l'alta cucina, dall'antipasto al dolce. Grazie a una filiera controllata, inoltre, è il primo zafferano che parte dal campo e arriva sulla tavola, con un percorso controllato da un team che lo segue in ogni singolo passaggio.

I prodotti

Lo zafferano *Zaffy* è disponibile in polvere e pistilli.

Nel 1999 nasce il primo zafferano biologico, *Zaffy Bio*, certificato da Bioagricert, dedicato a un consumatore sempre più attento alle origini delle materie prime.

Oltre allo zafferano, nel 2019 arriva sul mercato anche una nuova linea di prodotti *Zaffy Bio*: biscotti, fette biscottate, grissini e tisane, tutti realizzati con materie prime biologiche e valorizzati dalla preziosa spezia.

Lo Zafferano

Questo piatto unisce la magia di due ingredienti di tutto rispetto: lo zafferano e i crostacei.

TORTELLLO ALLO ZAFFERANO CON ASTICE E PATATE

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 100 g di farina biologica 00
- 40 g di farina di semola di grano duro
- 2 uova
- 1 tuorlo
- sale
- olio extravergine di oliva
- 150 g di patate
- pistilli di zafferano *Zaffy Bio*
- 300 g di astice
- menta fresca
- 8 favette fresche
- 1 ravanello
- 10 g di cipolla rossa
- 1 l di brodo vegetale

PROCEDIMENTO

Per la pasta fresca: miscelare e disporre a fontana le due farine; aggiungere l'uovo intero, il tuorlo e i pistilli di zafferano. Impastare energicamente fino a ottenere un composto omogeneo e liscio. Far riposare in frigorifero l'impasto, avvolto nella pellicola, per 2 ore.

Pelare e tagliare a cubetti le patate, mettendole in acqua fredda per rimuovere l'amido in eccesso.

In un pentolino, a fuoco basso, soffriggere la cipolla tagliata a julienne nell'olio extravergine di oliva e farla appassire; aggiungere le patate scolate. Aggiustare di sale, unire i pistilli di zafferano e 300 ml di brodo vegetale. Cuocere per 20 minuti. Prelevare un quarto delle patate, schiacciarle e farle raffreddare (prive del brodo, ci serviranno per dare corpo alla nostra farcia); il resto frullarlo con un frullatore a immersione fino a ottenere una vellutata liscia.

Mettiamo le chele e la testa dell'astice nel restante brodo vegetale caldo, per ottenere un leggero brodo aromatizzato che si utilizzerà per cuocere i tortelli.

Sgusciare la coda dell'astice e tritare a coltello la polpa; aggiungere olio extravergine di oliva, menta e sale. Unire le patate schiacciate e raffreddate. Mescolare il composto e riporlo in frigo per 10 minuti.

Tirare la pasta con l'apposita macchina, fino a ottenere una sfoglia sottile.

Tagliarla con un coppapasta e aggiungere la farcia con un *sac à poche*. Spennellare i bordi dei tortelli con l'uovo (o con dell'acqua) per facilitarne la chiusura e la cottura.

Portare il brodo a ebollizione, immergervi i tortelli per 2-3 minuti e scolarli delicatamente.

Adagiare sul fondo del piatto la crema di patate e, sopra, i tortelli. Completare il piatto con petali di ravanello sottili, foglie di menta, fave fresche a crudo e la chela. Per profumare, spargere qualche pistillo di zafferano *Zaffy Bio* sopra i tortelli.

