

FEDERICO
FRANCESCO
FERRERO



MISSIONE LEGGEREZZA

LE RICETTE, I SEGRETI E LE PASSIONI DEL VINCITORE DI MASTERCHEF

Rizzoli

FEDERICO
FRANCESCO
FERRERO

MISSIONE LEGGEREZZA

Rizzoli

A mia mamma

Questo libro è la storia di un incontro. L'incontro con la mia passione più grande: quella per il cibo. Nell'incontro col cibo ho avuto la grazia di incontrare me stesso e gli altri.

Lo dedico a tutte le persone incontrate a tavola che hanno desiderato condividere con me almeno un boccone della loro vita.

Per fortuna sono moltissime, più di quante ne possa ricordare.

Federico Francesco Ferrero



VICTOR ADIUTUS
SABINUS
IN VICTIS REPTA PHAIA
ARMA INGRADIA
IVRE AGRIS BUNGALIA
ET CIRCUMSTANTIAM
SOLUS PACTA
FACIT TIMORIS
XIX KAL JAN AN M D LXII

SOMMARIO

Prefazione di Massimo Recalcati	8
Come usare questo libro (nota dell'Autore)	10
Puntarelle con le acciughe (e intruso di gambero di Oneglia)	12
Crema di lenticchie e cipolla bruciata.....	20
Fegato di nasello con piccole verdure e acqua di zafferano	30
Coniglio sotto al mare	40
Pasta e cavolfiore.....	50
Salame e fave a-mare.....	58
Radicchio di Treviso all'aceto con castagne bianche.....	68
Carré d'agnello con composta di cipolle di Tropea e rape alla menta piperita	76
Gallinella in brodo di gallina al finocchio (e finti gnocchi di barbabietola)	86
Un'insalata rossa.....	94
Composta di limoni di Amalfi con crema allo yogurt, basilico e menta	102
Gelatina d'arancia con sedano verde, granita di mele e crumble di frutta secca.....	110
I piaceri della carne 2014.....	120

PREFAZIONE

di Massimo Recalcati

In una delle ultime puntate di MasterChef, di fronte al rischio della sua eliminazione, Federico Francesco Ferrero ci ha svelato con grande coraggio il mistero della sua passione per la cucina. Pur avendo una vita ricca di esperienze umane e professionali, gli mancava qualcosa. “Non c’è peggior incubo – scriveva il filosofo Deleuze – di trovarsi prigioniero del sogno di un altro”. Ecco cosa Federico ha rivelato a noi e ai suoi giudici che lo ascoltavano attenti e un po’ sbigottiti: *la passione per la cucina come una propria passione*. Non come una passione di altri, ma finalmente come una *sua passione particolare*. Non è una cosa da poco. Riconoscere di avere un proprio desiderio. È quello che ci permette di liberarci dal sogno che altri facevano su quello che noi avremmo dovuto essere per soddisfare le loro attese! È quello che ci rende più leggeri, più liberi, più disponibili verso l’imprevisto.

I libri di cucina oggi si moltiplicano. In un tempo di crisi com’è il nostro sembrerebbe un paradosso e, per certi versi, lo è. L’alta cucina sembra guardare il disagio che attraversa la nostra società con un’indifferenza colpevole. Questo libro è però diverso. Non è solo una raccolta di ricette. Un disegno culturale ambizioso lo ispira: è possibile una cucina essenziale ma inventiva, saporita ma salutare, nuova ma antica, creativa ma accessibile a tutti? Un’insalata o un brodo possono avere la stessa dignità di piatti considerati più prestigiosi e raffinati? Quello a cui Federico punta è una trasformazione del nostro rapporto con il gusto e con il territorio che ci circonda e che abitiamo. Sapere scegliere quello che si acquista, rispettare il senso delle stagioni e del lavoro, conoscere le proprietà degli alimenti. Allora le verdure, le carni, i pesci, i brodi, gli olii, non sono solo ingredienti anonimi di una ricetta perché in ciascuno è contenuta una qualità unica che la cucina giusta deve sapere esaltare massimamente. Per questo Federico indugia a elencare le virtù di ogni singolo ingrediente nei suoi sapori e nella fragranza che scaturisce da accostamenti che diventano plausibili con la forza della sua immaginazione. Non è solo il gambero di Oneglia, come ci svela, a essere in cima ai suoi gusti, perché il suo vero segreto è quello di trattare tutti gli elementi, poveri e meno poveri, come se avessero la stessa dignità di questo raro crostaceo. In questo libro il lettore troverà ricette per deliziare il suo palato e quello

dei suoi amici, ma troverà anche il senso che unisce in un rapporto strettissimo la cucina e la vita. Perché altrimenti un giovane medico di talento si sarebbe dedicato alla cucina se essa non riguardasse da vicino il mistero della vita? Forse dobbiamo supporre che nella sua storia personale il desiderio di diventare medico non sia poi così lontano da quello di diventare chef. Pensiamoci: di cosa è fatta la grande e la buona cucina? Federico ce lo spiega in questo libro, che ha il dono della leggerezza e della profondità come la sua arte culinaria: ci vuole memoria, eros, chimica, senso del tempo e del segreto, del viaggio e della scoperta, consapevolezza della storia che ci ha preceduti, capacità di racconto e di evocazione, coraggio nell'invenzione, immaginazione, cuore.

Soprattutto cuore. Mi sono sempre chiesto: qual è il fantasma, se esiste, dell'arte culinaria? La psicoanalisi immagina che la cucina sia una grande sublimazione dell'oggetto perduto: il seno. Il bambino è destinato a perdere inevitabilmente il contatto con l'oggetto dei suoi primi soddisfacenti e delle sue prime emozioni che è un oggetto orale. Tutta la cultura culinaria che si è depositata nei secoli e che è giunta sino a noi e che ancora non cessa di rinnovarsi può allora essere vista come una grande sublimazione del fantasma del seno? E avere cuore in cucina significa non dimenticare che quando mangiamo non ci limitiamo a soddisfare un bisogno animale, non ci limitiamo a sfamarci, ma ci accostiamo a un frammento di oggetto perduto che evoca le emozioni inconsce offerte dal gusto? La grande e buona cucina prova a farci assaggiare il fantasma del seno, prova a restituirci e a evocare le tracce più antiche del nostro passato. Anche in questo senso profondo la cucina è fatta di memoria e di segreti.

Lasciare il camice per avventurarsi nel mondo della cucina è un desiderio di Federico che non tradisce la sua passione originaria: fare stare bene le persone, rispondere alle loro attese, mettere in gioco il proprio cuore, offrire loro l'incontro con l'inatteso.

COME USARE QUESTO LIBRO (nota dell'Autore)

CONTENUTI

Questo libro non contiene molte ricette ma spero possiate trovarvi parecchie idee: le Vostre. Provate i piatti come sono descritti ma poi rielaborateli cercando nuovi abbinamenti. Adattate le tecniche di cottura illustrate agli ingredienti che avrete trovato freschi al mercato. Appassionatevi delle consistenze, dei colori e dei profumi e sperimentatene di innovativi o di molto antichi. E fatemi sapere se scoprirete qualcosa di nuovo o di emozionante. Le vostre idee mi interessano. info@federicofrancescoferrero.com

INGREDIENTI

Ogni piatto riporta l'elenco di tutti gli ingredienti necessari per realizzarlo: è utile per iniziare a immaginare il sapore e organizzare la lista della spesa.

Per alcuni ingredienti ho indicato *la varietà* che preferisco e che utilizzo abitualmente ma potrete ottenere comunque un ottimo risultato con quella che riuscirete a reperire.

CONSIGLI NUTRIZIONALI

Non sono vegetariano. Però la verdura mi piace e penso sia un ingrediente straordinario: per gusto, valore culturale, contenuto nutritivo. Per stare tutti meglio dovremmo semplicemente assumere minori quantità di cibo, di miglior qualità e gusto, e consumare verdura per almeno metà della nostra dieta. *Mangiare meglio, mangiare meno, mangiare più verdura*: questo è l'unico consiglio nutrizionale che troverete nel libro. Perché, al confronto, tutti gli altri sarebbero inutili. Seguitelo e sarete in forma, soddisfatti e felici.

Scegliendo di eliminare o sostituire anche un solo ingrediente, i vegetariani potranno trovare molte ricette adatte alla loro scelta alimentare.

I cuochi interessati alla cucina vegana troveranno alcune ri-



cette evidenziate con il simbolo ♡ ripetuto accanto ai singoli ingredienti. In calce potranno leggere la variante vegana.

DOSAGGI

Per rendere più chiara la sequenza di preparazione, in ogni ricetta gli ingredienti sono **evidenziati** in ordine di utilizzo. Le dosi indicate si riferiscono a quelle necessarie per realizzare una sola porzione: perché? Perché questa cucina è pensata per essere servita in piatti singoli, perché a volte è meglio mettere a punto una nuova preparazione in solitaria, prima di sottoporla a tutta la famiglia, perché ci sono sempre più single in cucina e fuori dalla cucina, e perché a scuola eravamo tutti più bravi nelle moltiplicazioni che nelle divisioni.