

**IN REGALO
IL POSTER CON
GLI INGREDIENTI,
STAGIONE
PER STAGIONE**



Giulia Scarpaleggia

CUCINA DA CHEF CON INGREDIENTI LOW COST

Compra con la testa
Cucina con il cuore



Giulia Scarpaleggia



CUCINA DA CHEF CON INGREDIENTI LOW COST

**Compra con la testa
Cucina con il cuore**

BUR varia

Proprietà letteraria riservata
© 2014 RCS Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-07688-3

Prima edizione BUR settembre 2014

Fotografie: Giulia Scarpaleggia
Illustrazioni interni: Cecilia Botta
Realizzazione editoriale: Langue&Parole, Milano

Seguici su:

Twitter: **@BUR_Rizzoli**

www.bur.eu

Facebook: **BUR Rizzoli**

CUCINA
DA CHEF
CON INGREDIENTI
LOW COST

SOMMARIO

Carne

p. 65



Pane

p. 11



Introduzione

p. 9



Pasta

p. 39



Pesce

p. 97

Legumi

p. 125



Uova

p. 185



Indici

p. 243



Verdura

p. 151



Frutta

p. 213

INTRODUZIONE

La buona tavola è uno dei piaceri a cui non si dovrebbe mai rinunciare, e non esiste buona tavola senza un approccio consapevole al cibo. Cucinare con cura e attenzione, selezionare gli ingredienti usando la testa – e il cuore – significa proprio questo: offrire a noi stessi e ai nostri amici piatti buoni e pieni di gusto, ma anche sani e sostenibili.

L'idea di partenza di questo libro è la cucina povera, non sofisticata, la cucina delle famiglie che mettevano in tavola una festa a partire da pochi ingredienti di sostanza, la cucina delle osterie, delle trattorie, dei ristoranti di campagna di una volta, con i menu scritti a mano su un foglio di carta gialla.

È una cucina mai noiosa, ma creativa, essenziale, innovatrice e tradizionale insieme, la cucina che usa il tempo e l'organizzazione come ingredienti principali.

Non si tratta semplicemente di spendere meno, di comprare ingredienti economici: il punto è usare al meglio ciò che si ha a disposizione. Sono andata alla ricerca degli ingredienti e dei piatti con il miglior rapporto in termini di costo, qualità e sostenibilità. Naturalmente non troverai in queste pagine la ricetta della fiorentina, e tantomeno preparazioni elaborate a base di ingredienti esotici o ricercati. Quello che ti propongo è un viaggio nei sapori della tradizione regionale italiana più autentica, dalla classica pappa al pomodoro toscana alla focaccia del Salento di pane raffermo e carciofi, profumata di olio e formaggio.

Attraverso ricette, foto e consigli cercherò di restituire e raccontare una cucina senza fronzoli ma mai scontata, contraria agli sprechi e ai lunghi viaggi degli ingredienti, una cucina che apprezza e celebra la stagionalità, la spesa fatta al mercato, attraverso i gruppi di acquisto, dal macellaio di fiducia.

In omaggio a questo modo di concepire la cucina ho suddiviso le ricette presentate sulla base del loro ingrediente principale, piuttosto che raggruppandole per portate come si fa normalmente. Per

facilitare la «navigazione» all'interno del libro, tuttavia, abbiamo inserito dei «tasselli-guida» che ti ricorderanno, pagina dopo pagina, in quale capitolo sei e se stai sfogliando la parte dedicata ai primi, ai secondi o altro. In fondo al volume troverai inoltre due pratici indici, che ti permetteranno di individuare con facilità la ricetta che stai cercando.

Usa il libro, sfoglialo, sporcalo di farina, olio e pomodoro. Tienilo in cucina e non nella libreria. Sarà il punto di partenza per una riscoperta delle ricette più semplici e genuine, per cucinare con la testa e con il cuore.

ISTRUZIONI PER L'USO

In ogni ricetta troverai l'indicazione dei tempi di preparazione e di cottura. Inoltre, dei bollini ti aiuteranno a orientarti sul livello di difficoltà e sul costo degli ingredienti da utilizzare. Ecco come leggere quelli relativi al prezzo:

○ = ricetta con ingredienti per la maggior parte riciclati dagli avanzi

○○ = ricetta con ingredienti che, se acquistati in stagione, hanno una fascia di prezzo medio-bassa

○○○ = ricetta con ingredienti che si mantengono tutto l'anno su una fascia di prezzo medio-alta

PANE

Sono toscana, e da toscana vengo il pane raffermo, ingrediente alla base della maggior parte delle ricette tradizionali della mia regione. È la quintessenza di una filosofia di vita: non si butta via niente e si riciclano gli avanzi per creare piatti di sostanza. In questo capitolo, oltre alla classica pappa al pomodoro o alla zuppa di pane e fagioli, troverai la ricetta della focaccia salentina (p. 30): una vera scoperta anche per me, prova!



CUBETTI DI PANE AROMATIZZATI

E L'APERITIVO È SALVO

Serata tra amici: qualcuno ha portato del vino fresco, lo stappa, lo versa e ti lancia un'occhiata eloquente, nella speranza che tu faccia comparire patatine e noccioline. Insomma, il minimo sindacale per un aperitivo. Niente da fare, io in casa non ho mai nulla del genere, la mia dispensa straborda di pacchi di pasta, riso, legumi, frutta secca per i dolci e le conserve, ma niente che possa funzionare come aperitivo. C'è del pane raffermo, però. E quello salva sempre ogni situazione. Basta ridurlo in cubetti e saltarlo in padella con olio e spezie per pochissimi minuti per avere un aperitivo buono, versatile e del tutto "casalingo", che sparisce in un baleno non appena lo servi.

PREPARAZIONE

Taglia il pane raffermo a cubetti. La misura ideale è circa 1 cm.

Scalda l'olio in una padella ampia. Quando è ben caldo aggiungi l'aglio, il prezzemolo e i cubetti di pane.

Lascia soffriggere girando continuamente il pane con un cucchiaino di legno per 5-8 minuti, finché i crostini non saranno dorati su ogni lato.

Toglili dalla padella, sistemali in una ciotola ampia e condiscili con sale e pepe nero macinato al momento.

Servi insieme a del pecorino semistagionato e delle olive verdi.

COSTO

DIFFICOLTÀ

PREPARAZIONE

5 min

COTTURA

10 min

AVRAI BISOGNO DI

(Ingredienti per 4 persone)

150 g di pane raffermo

Olio extravergine di oliva

2 spicchi d'aglio

tritato finemente

2 cucchiaini di prezzemolo

fresco tritato

Sale

Pepe nero