

COOKER GIRL



la CUCINA
SCALDAGORE



STORIE, RICETTE
E SEGRETI



FABBRI
EDITORI

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.

© 2021 Mondadori Libri S.p.A., Milano

Fotografie: © Aurora Cavallo

Prima edizione: novembre 2021

ISBN 978-88-915-8602-5

Progetto grafico e illustrazioni: Margherita Travaglia, studio pym / Milano

Realizzazione editoriale: studio pym / Milano

LA CUCINA SCALDA CUORE

Ai miei nonni.
Perché hanno mangiato di gusto
anche le mie peggiori creazioni.
Perché sono la gioia della mia vita.



INTRODUZIONE



Continuo a fissare la tastiera, non riesco a trovare le parole giuste per iniziare. Iniziare non è mai facile: scrivo, cancello, modifico.

È proprio nei momenti come questo, però, che ripenso a come è cominciato il mio viaggio in cucina: mi sono innamorata di questo mondo senza rendermene conto. In me, da sempre, c'è stato il desiderio di raccontare la mia storia e quella delle mie nonne e della mia famiglia attraverso i profumi, i sapori e i colori dei miei piatti.

Iniziare a cucinare, quindi, è stato naturale, condividerlo con migliaia di persone, ecco, quello no. Eppure un giorno, senza pensarci troppo, quasi fingendo di sfiorare lo schermo del telefono per sbaglio, ho pubblicato la prima foto di un mio piatto su Instagram. Era il 2016, nasceva *Cooker Girl*, prendeva forma il mio piccolo mondo sicuro.

Vorrei semplicemente scrivere a cuor leggero, con quella leggerezza che secondo Calvino non è "superficialità, ma planare sulle cose dall'alto, non avere macigni sul cuore".

Con queste pagine vorrei trasmettere le emozioni e i sorrisi, la "leggerezza" che solo il cibo sa regalare. Ma

anche le sorprese che prendono forma tra i fornelli e si concretizzano nella magica atmosfera di una serata indimenticabile. Sarà un viaggio tra sapori e ricordi, ma anche un'avventura per voi, all'insegna di preparazioni che magari non avete mai fatto prima, ma che vi porteranno a sorprendervi di voi stessi.

Questo libro è come una cioccolata calda da gustare con calma, mentre impariamo a conoscerci.

Ed è il mio più grande, autentico, sincero regalo per voi: questa sono io.

Vi parlerò di stagionalità, sostenibilità in cucina, attenzione ai dettagli, e di come con un pranzo possiamo cambiare il mondo.

Imparerete nuove parole, e se vedrete che alcuni termini sono sottolineati (per esempio: crema pasticceria) è perché rimandano alle pagine finali del *Glossario* oppure delle *Ricette base* in cui potrete trovare tutte le indicazioni necessarie. Vi svelerò i trucchetti che vi rivoluzioneranno la vita tra i fornelli, e capirete perché conoscere i termini culinari serve davvero (e fa anche figo).

Vi farò entrare nel mio regno, mostrandovi tutti quegli ingredienti e utensili che non possono mai mancare.

Condividerò con voi le mie storie di cucina: il racconto più vero e gustoso dei motivi per cui amo questa vita.

Ed ecco che senza rendermene conto, con leggerezza, alla fine ho iniziato. E voi? Siete pronti? Non vi serve che un grembiule rosso e una cassa per la musica. Fidatevi, poi capirete perché.



XOXO
Cooker Girl



INGREDIENTI MUST HAVE

Voglio suggerirvi gli ingredienti che secondo me non possono mai mancare nella dispensa! Forse non siete abituati a usare il latte di cocco né la salsa tahin ma, come vedrete nelle ricette, questi ingredienti sono davvero “salva cena” e faranno la differenza.

- * acciughe sott'olio
- * aceto balsamico e di vino bianco
- * cacao amaro
- * capperi sotto sale
- * ceci, fagioli, lenticchie in scatola
- * cioccolato
- * concentrato di pomodoro
- * confettura (di frutta a scelta)
- * cuscus
- * farina (di tipo 1, manitoba)
- * fecola e amido di mais
- * fleur de sel e sale in fiocchi (detto anche sale Maldon)
- * frutta secca (noci, nocciole, mandorle)
- * latte a lunga conservazione
- * latte di cocco
- * lievito di birra secco
- * lievito in polvere per dolci
- * olive sott'olio
- * panko
- * panna fresca
- * Parmigiano
- * pasta (integrale e non, in vari formati)
- * pasta per la pizza/focaccia già pronta
- * pasta sfoglia
- * pepe nero in grani
- * pomodori (salsa, polpa, passata, pelati)
- * riso (Carnaroli, Vialone Nano, Basmati)
- * tahin
- * zucchero di canna integrale

INDISPENSABILI

Qui invece trovate gli ingredienti di base, quelli che *dovete* tenere sempre sottomano quando decidete di preparare una delle prossime ricette: se si tratta di aggiungere un pizzico di sale o un giro di olio evo (olio extravergine di oliva) non ve li ho indicati negli ingredienti (sono invece presenti se le quantità sono precise!).

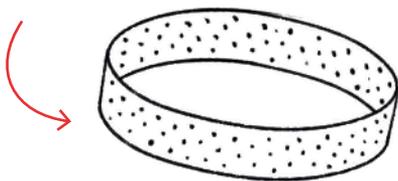
- * acqua
- * farina 00
- * olio di semi
- * olio evo
- * pepe nero macinato
- * sale (fino e grosso)
- * zucchero



STRUMENTI MUST HAVE



* **anello microforato** (stampo in acciaio microforato che permette di cuocere il guscio di frolla senza pesi, come fagioli e riso, in modo molto più semplice e ottenendo un risultato decisamente più professionale e omogeneo. In sostanza, grazie alla microforatura, come inforniamo, sforniamo: la frolla non si ritira in cottura, rimane omogenea, perfetta. Questi stampi si trovano facilmente online: amici, sono la svolta! Ci sono anche i tappetini microforati in silicone, questi ultimi sostituiscono la carta forno).



* **bilancia digitale** (vi consiglio poi di investire una decina di euro in una bilancia pesa spezie o pesa oro facilmente reperibile online: è

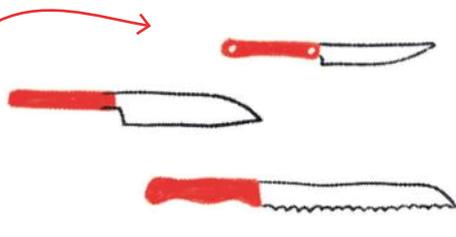
perfetta per misurare quantità molto piccole, come 0,5 g, per esempio, ed è utilissima quando si preparano lievitati in cui serve pochissimo lievito).

* **cannello** (per caramellare lo zucchero).

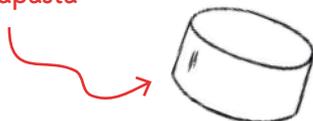


* **ciotole** (in vetro e acciaio e di diversa misura).

* **coltelli** (a mio avviso, i mitici 3 da avere sono: il trinciante, il santoku e il coltello da pane o comunque seghettato. Il coltello dev'essere un'estensione della nostra mano, per questo vi consiglio di comprarlo di persona, sentendone il manico e valutando quale si addice di più alla vostra impugnatura).



* **coppapasta**



* **frullatore a immersione**

* **frusta da cucina**



* **grattugia Microplane** (a differenza delle classiche grattugie, la Microplane taglia, non gratta: perfetta quindi per ricavare la scorza degli agrumi, evitando di prelevare la parte bianca, spesso amara).

* **mandolina**

* **marisa o leccapentole**



* **mixer**

* **pelapatate**

* **pentole in ghisa** (un investimento per la vita. Sono pentole di eccezionale qualità e durata, uniche nella conduzione del calore, perfette per brasare, cuocere al forno, rosolare...).

* **pinze** (fini e in acciaio, perfette per risottare, impiattare...).

* **planetaria/sbattitore elettrico**

* **sac à poche** (io vi consiglio quella usa e getta. Lo so, non è il massimo dal punto di vista ecologico, ma per questioni igieniche preferisco quella monouso).

* **setaccio/colino a maglie fini** (per setacciare salse, sughi...).



* **spatola** (per decorare e livellare torte e creme).

* **tagliere** (diversi taglieri, in realtà. Per la carne e il pesce è bene usarne sempre due distinti, dedicati ciascuno unicamente a uno di questi due prodotti. Per carne e pesce il tagliere dev'essere in plastica, così da poterlo pulire e disinfettare bene. Il legno, che è poroso, può di fatto assorbire succhi e sostanze. Per questo, non si usa per tagliare carne cruda o pesce crudo. Ok per le verdure, se ben lavate, e per impastare).

* **termometro** (digitale e a sonda).

