

RENZO BAGNASCO

*Liguria
da leggere*

GARGANTUA



Osiride

Renzo Bagnasco

GARGANTUA

Idee per cucinare

**Più di 400 suggerimenti, dagli aperitivi ai dessert, pensati per chi di cucina
un po' se ne intende**

Panesi Edizioni

GARGANTUA. IDEE PER CUCINARE di Renzo Bagnasco
©2015 Panesi Edizioni, Cogorno (Ge)

I edizione digitale: aprile 2015
ISBN 9788899289164

In copertina: antica stampa popolare francese.

Questa opera è protetta dalla Legge sul diritto d'autore. È vietata ogni duplicazione, anche parziale, non autorizzata.

www.panesiedizioni.it

Segui Panesi Edizioni anche su [Facebook](#), [Twitter](#), [Google+](#) e [LinkedIn](#)

Osiride - Liguria da leggere

*Questi appunti, sino ad oggi riservati solo agli Amici,
non sono mai stati pubblicati nei precedenti libri.
Così come sono, vogliono essere un omaggio a Nada,
con la quale, per anni, ho scritto e camminato assieme
per scoprire e generare vita.*

INTRODUZIONE

Gentile lettore appassionato di cucina,

ho qui raccolte delle ricette che, secondo me, meritano di essere prese in considerazione e, rispetto a quelle della tradizione che più o meno tutti conosciamo, possono rappresentare suggerimenti alternativi. Dovrebbero risolvere il "dramma" di chi deve tutti i giorni inventarsi un diverso manicaretto per variare il menù, per evitare che diventi routine. Il problema esiste ed è per questo che ho raccolte, testate e scritte queste che illustro. Un minimo di cucina, però, bisogna intendersene.

È la prima volta che in un libro di cucina si illustrano sommariamente gli aromi e le spezie che, sempre più prepotentemente, entrano nei nostri menù, caldeggiate anche da una nuova leva di medici intelligenti che suggeriscono di insaporire con gli aromi piuttosto che con il sale, oggi decisamente sotto accusa. Come "chicca" descrivo, per gli appassionati, come farsi il *garum*, mitico condimento onnipresente sulle tavole della Roma Imperiale.

LEGENDA:

- Con il termine generico di "grana" s'intende sempre formaggio a pasta cotta e grattugiato, sia esso parmigiano o lodigiano o quanto altro;
- Con "olio" si sottintende solo quello extra-vergine d'oliva (*evo*), e con "vino" sempre quello bianco secco.
- I "granulari" sono i dadi da brodo, commercializzati in barattolini e già polverizzati. Ne esistono di verdura, carne e pesce; sono meno salati dei dadi tradizionali ma, rispetto a quelli, contengono lattosio.
- Ogni qual volta i termini usuali variano (ad esempio "pecorino" e non "grana" o "a tocchetti" anziché "grattugiato") vengono precisati.
- La maizena è la farina di mais; rispetto a quella di frumento, è più facile stemperarla ogni qual volta occorra "addensare" un intingolo.
- La curcuma, che spesso compare nelle ricette, è nota come "zafferano indiano". È meno gustosa e cara di quello vero, ma ha potere colorante più accentuato e, con i piatti di pesce, amalgama bene i gusti dei vari

componenti. Visto il basso costo, è sempre più usata in "appoggio" allo zafferano: per questo è nota anche come lo "zafferano dei poveri".

- Friggere sempre immergendo in abbondante olio ciò che si vuole trattare. Se quello che friggiamo non è tutto sommerso, il contatto con l'aria lo ossida imbevendolo d'olio e divenendo di difficile digestione. In questo senso le friggitrici elettriche con coperchio sono le più dietetiche. L'olio d'oliva e quello di arachidi sono i due che meglio reggono, senza alterarsi, le alte temperature.
- Le quantità suggerite, se non diversamente indicato, s'intendono per quattro persone.

L'autore

LE SPEZIE IN CUCINA, OGGI

Sempre più le spezie stanno entrando nelle nostre cucine. La loro "marcia" è facilitata anche dai dietologi e dai medici che ci invitano a insaporire i nostri manicaretti con esse piuttosto che con il sale, che sempre più viene indicato, se si esagera, come causa di molti malanni. In tre giorni ci si abitua al sale dimezzato. Vediamo allora di saperne un po' di più, a cominciare dalle loro origini fino a scoprirne l'uso suggerito per valorizzare i nostri piatti.

ANICE STELLATO: l'albero, chiamato "badiana", è originario della Cina e del Nord Vietnam e se ne usano essenzialmente i frutti a forma di stella. Si utilizza per aromatizzare aperitivi, *vin brulé*, pane speziato, cioccolato ma anche pesce.

CANNELLA: proviene dallo Sri Lanka e se ne utilizza la scorza. Profuma qualunque dolce a base di frutta (strudel, *crumble*) o tè, cioccolato e il classico *vin brulé*.

CORIANDOLO: ha origini Europea e Marocchina; se ne utilizzano le foglie e i semi. Indicato per insaporire qualunque verdura, pesci e carni.

CUMINO: proviene dal Nilo ma è coltivato ormai tutto attorno al Mediterraneo e se ne utilizza il seme. Insaporisce i formaggi cotti, le carni, le verdure; indicato per carote e/o patate al forno.

CURCUMA: origine indiana e zone tropicali. Sostituisce, a basso costo, il colore dello zafferano, avendo però un sapore quasi ininfluenza. Amalgama il gusto e colora riso o semola (cuscus) o brodo o pesci in umido o verdure cotte. Sempre più, visto il basso costo, viene usato in combinazione con lo zafferano per incrementarne il colore.

CURRY: miscela composta in Estremo Oriente, non appartiene alle spezie naturali ma è un insieme di droghe; molto vari ne sono quindi i gusti, determinati dalla diversa percentuale dei componenti che lo formano. A ogni tipo di "umido", il suo curry.

GAROFANO: sono coltivati in India, Malaysia e Madagascar e se ne utilizzano i fiori immaturi essiccati. Insaporisce brodi, stracotti, brasati, marinate, selvaggina da pelo e conserve sottaceto; indispensabile nel *vin brulé*.

GINEPRO: proviene dal Nord e se ne utilizzano le bacche. Insaporisce la cacciagione, le marinate, gli arrostiti, i cavoli crauti ecc.

MACIS: è il rivestimento esterno della noce moscata. Essiccato e polverizzato, anche se meno profumato di quella, può sostituirla. Il suo vero uso è però in salumeria e nelle miscele per formare altre spezie.

NOCE MOSCATA: proviene dalle Isole Molucche, dall'India e dalle Antille e se ne utilizza, grattugiato, il nocciolo essiccato mentre dalla polpa che lo ricopre se ne ricava il macis. Insaporisce tutti i manicaretti a base di uova e di formaggi, come *bechamel*, *soufflé*, *gratin* di verdure oppure per aromatizzare biscotti, *cakes*, panpepati e *vin brulé*.

PAPAVERO: proviene dal Medio Oriente e se ne utilizzano i semi azzurri. Spesso è presente sul pane, nei dolci, con lo yogurt, il miele, miscelato alla pasta di certi formaggi, ecc.

PAPRICA: nasce in Ungheria ma oggi è difficile distinguerla dai peperoncini piccanti che là esportiamo, per poi tornarci con il nome di "paprica". Profuma tutte le ricette di carne che si vogliono insaporire oppure le minestre, le verdure o il pollo allo spiedo.

PEPE: quello nero, quello verde e quello bianco si ricavano dalla stessa bacca della omonima pianta a seconda di quando, nella stagione, lo si raccoglie e lo si essicca. Il rosa è originario del Brasile mentre quello rosso, anche se aromatico, pepe non è e dovrebbe chiamarsi "Pimento della Giamaica". L'uso è a tutti noto ma forse lo è meno il suo potere irritante delle mucose interne, ben più del nostrano peperoncino.

SESAMO: nasce in India, Indonesia, Africa e Cina e se ne utilizzano i semi. Nota la spolverata per insaporire i pani tostati con le verdure o con insalate, sul pesce o su spiedini di carne prima di cucinarli. Molto presente nella cucina siciliana.

VANIGLIA: è originaria del Messico ma oggi viene coltivata anche in Madagascar, Isole della Reunion e Tahiti ed è simile a un lungo fagiolino che, lavorato ed essiccato, si presenta come quella che conosciamo. Profuma latte, creme, *soufflé*, *charlotte*, torte, biscotti e uova; miscelata allo zucchero diviene zucchero vanigliato. Non tutti sanno che le bacche si possono riutilizzare più volte; basta recuperarle e sciacquarle.

ZENZERO: originario dell'Asia tropicale e della Giamaica; se ne utilizzano i rizomi. È componente essenziale in molte misture come il Curry e profuma piatti di pesce o carne oppure biscotti, *cakes*, panpepati, ecc. Lo si può anche candire.

APERITIVI, DRINK, ESTRATTI e LIQUORI

1 - APERITIVO al POMPELMO

Ingredienti: ¼ di spremuta di pompelmo, ¾ di champagne e 1 cucchiaino di Bitter.

Esecuzione: su alcuni cubetti di ghiaccio versare il pompelmo, lo champagne e il Bitter; agitare poco e servire in calici conici, guarniti con una ciliegina con il suo picciolo e un trancio di pompelmo infilato nel bordo.

2 - BERMUDA

Ingredienti: 2 lt di succo d'ananas, ½ bottiglia di Rhum ben ghiacciato.

Esecuzione: si serve direttamente nei singoli calici, guarniti da un trancio d'ananas e dalla solita ciliegina sotto spirito.

3 - DRINK allo SCIROPPO di FRAGOLA

Ingredienti: 3 coperchietti di sciroppo alla fragola reperibile in commercio, ½ bicchiere di Vodka, 1 spruzzo di Cointreau o Gran Marnier e 1 "goccia" di limone.

Esecuzione: miscelare il tutto e servire freddo.

4 - DRINK alle FRAGOLE FRESCHE

Ingredienti: 1 cestino di fragole fresche, il succo di 1 limone, 1 cucchiaino di zucchero, ½ bicchiere di vodka.

Esecuzione: frullare il tutto e servire molto freddo.

5 - FRAGOLINO

Ingredienti: ½ parte di sciroppo di fragolino reperibile in commercio, 2 parti di vodka, 1 parte di Cointreau, 1 spruzzata di succo di limone.

Esecuzione: agitare il tutto con ghiaccio.

6 - DIGESTIVO alla LIQUIRIZIA

Ingredienti: 1 lt di vino bianco, 9 bastoncini di liquirizia, 6 foglie d'alloro con il relativo rametto, 5 chiodi di garofano, 300 gr di alcool a 95°.

Esecuzione: mettere il tutto in un recipiente di vetro, spillabile dal basso; lasciarlo macerare per quattro mesi, agitandolo ogni tanto e, solo dopo, gustarlo.

7 - DIGESTIVO alla MODA di EZE

Ingredienti: 10 foglie d'alloro, 6 chinotti (vanno bene anche quelli sotto spirito), qualche bacca d'alloro e qualcuna in più di rosmarino, 1 lt di grappa aromatica bianca, 2 lt di Gran Marnier, 1 lt di vino bianco secco.

Esecuzione: dopo averlo lasciato macerare per alcune settimane in un recipiente di ceramica o vetro incoperchiato, meglio se spillabile dal basso, si beve in coppette di ceramica.

8 - LIQUORE di VIOLE

Ingredienti: 1 hg di viole in piena fioritura, ½ lt d'acqua bollente, 300 gr di zucchero, ½ lt di alcool a 95°.

Esecuzione: mettere le viole in infusione nell'acqua bollente, incoperchiare e lasciarvele per due giorni. Diluirvi poi lo zucchero e l'alcool, rimestare e lasciar riposare ancora per qualche giorno.

9 - APERITIVO "MILANO-TORINO"

Ingredienti: 1 parte di Campari (Milano) e una parte di Amaro Cora (Torino).

Esecuzione: mettere il tutto in un bicchiere ben ghiacciato insaporito con una fetta di arancio.

10 - NOCINO

Ingredienti: 30 noci non completamente mature (con il mallo ancora un po' tenero), 1 lt di alcool a 95°, 5 chiodi di garofano, 2 pezzetti di cannella, la sola parte gialla della buccia di 1 limone, 800 gr di zucchero da diluirsi poi in acqua.

Esecuzione: pulire bene le noci strofinandole con uno straccio, tagliarle in quattro e metterle a macerare in un recipiente a chiusura ermetica (va bene anche una pentola a pressione); aggiungervi l'alcool, la cannella, la scorza del limone e i

chiodi di garofano. Ben chiusa, tenervele per quaranta giorni agitandole quotidianamente; filtrare e unirvi uno sciroppo di zucchero formato da quello previsto, disciolto in un litro e mezzo d'acqua.

11 - LAMPADA di ALADINO

Ingredienti: ½ di Cognac Martel, ¼ di Tia Maria, ¼ di Cointreau, panna.

Esecuzione: montare nello shaker la panna; incendiare poi il cocktail e spegnerlo versandovi la panna.