

TERRY GIACOMELLO

L'INGREDIENTE SEGRETO

*Frutta a guscio
e frutta secca*



BIBLIOTHECA CULINARIA



In un'epoca in cui anche l'alimentazione è soggetta alle tendenze e perfino gli esperti offrono notizie contrastanti, è rassicurante scoprire che esistono dei cibi che esulano da questo vortice. Veri e propri "superfood", la frutta a guscio e la frutta secca sono ricche di vitamine, proteine, fibre, sali minerali e grassi essenziali. Molti di questi piccoli portatori di benessere sono coltivati in Italia, ma alcuni hanno percorso grandi distanze per raggiungere le nostre dispense. È difficile che la loro identificazione sfugga al buongustaio, ma il loro tragitto dall'albero alla tavola non è poi così scontato. Ecco una piccola guida per conoscere meglio questi prodotti.

Frutta a guscio



Noci del Brasile

Le noci del Brasile (*Bertholletia excelsa*) crescono spontaneamente nelle foreste dell'Amazzonia meridionale comprese tra Brasile, Perù e Bolivia. Tentativi di coltivazione in altre zone tropicali hanno prodotto risultati deludenti, perciò questo prodotto continua ad avere una provenienza quasi esclusivamente sud americana. Molto alti e longevi, gli alberi raggiungono anche 50 metri e possono superare i 500 anni di vita. Allo stato naturale iniziano a produrre i frutti dopo 10-12 anni, ma è solo dopo i 30 anni che la produzione diventa commercialmente interessante. I frutti maturi, detti pixidii, si presentano come capsule legnose e cadono a terra in modo spontaneo. Ognuna contiene da 15 a 24 noci dalla singolare forma triangolare disposte a spicchi.

Come tutti i semi oleosi, la noce del Brasile è ricca di acidi grassi saturi e polinsaturi e contiene anche un'ottima percentuale di proteine e vitamina E. La sua singolarità sta nel suo apporto di selenio. È l'alimento naturale più ricco di questo minerale.



Pistacchi

Originario degli altipiani siccitosi dell'Iran, la coltivazione del pistacchio (*Pistacia vera*) si è diffuso in Medio Oriente e successivamente nelle zone più aride del bacino Mediterraneo per poi raggiungere perfino l'India, la Cina e anche il Nord America. In Italia sono rinomate le coltivazioni sulle pendici dell'Etna, oggi tutelate dal marchio DOP. Molto longevi, gli alberi possono arrivare a 300 anni, ma impiegano circa 15 anni prima di entrare in piena produzione. Il pistacchio fruttifica in un ciclo biennale, un fattore che contribuisce in modo significativo alle oscillazioni nella resa e nei prezzi. La raccolta, provocata dalla vibrazione delle piante, inizia a fine agosto quando il mallo (contenente il seme) assume una colorazione rosso vinaccia e inizia ad aprirsi. Particolarmente interessanti sono gli studi clinici che indicano il pistacchio come "l'amico del cuore". L'apporto di folati e vitamina B6 in una piccola porzione (circa 25 frutti) assunto con regolarità è stato in grado di contribuire alla riduzione del colesterolo LDL e migliorare lo smaltimento degli acidi grassi.

Anacardi

Originario dell'Amazzonia, l'anacardio (*Anacardium occidentale*) è oggi più coltivato in India e nell'Africa orientale. Fornisce due frutti: quello fresco, conosciuto nel paese di origine come la "mela di acagiù" è, in realtà, un falso frutto ovvero una ipertrofia del peduncolo floreale, mentre quello secco, la nocciola, è costituito da un pericarpo che racchiude il seme oleoso che consumiamo. La sua laboriosa trasformazione (è necessario rimuovere una componente irritante) è responsabile del suo prezzo elevato. Solo una piccola parte del prodotto grezzo arriva a essere commercializzata.

Gli anacardi contengono una buona dose di triptofano (circa 400 mg in 100 g), un aminoacido necessario per la sintesi della serotonina, il così detto "ormone di buonumore". Il triptofano calma l'appetito e assiste anche nella regolazione del ciclo veglia-sonno. Qualche anacardio, come snack, è decisamente salutare.



Soffice di nocciole, zucca marinata, bottarga e caviale di colatura di alici

La presentazione di questo piatto richiede una certa destrezza, ma il risultato dà grande soddisfazione. Il contrasto tra i sapori di terra (zucca, nocciole) e di mare (bottarga, colatura di alici) è sorprendente ed è il fattore che conferisce carattere al piatto.

per 4 persone

Soffice di nocciole tostate

200 g di nocciole tostate
100 ml di acqua minerale naturale
2 fogli di gelatina da 3 g ciascuno

Zucca marinata

200 g di zucca mantovana
30 ml di aceto di mele
20 ml di acqua
Sale

Bottarga di tonno essiccata

40 g di bottarga di tonno

Caviale di colatura di alici

100 ml di colatura di alici
1,2 g di alginato di sodio
1 litro di acqua minerale naturale
2,5 g di cloruro di calcio

Finitura

Pimpinella
(*Sanguisorba minor*)
Kikuna Leaves®

Soffice di nocciole tostate

Frullare le nocciole al thermomix insieme all'acqua; trasferire la crema in un bicchiere del Pacojet e congelare. Riscaldare la crema e aggiungere la gelatina idratata. Trasferire il composto in un sifone da mezzo litro, caricarlo con cartucce di N₂O e far riposare in frigorifero per 2 ore.

Zucca marinata

Con l'affettatrice, tagliare la zucca a fette dello spessore di 0.5 cm. Eliminare i semi. Utilizzando un coppapasta dal diametro di 3 cm, ritagliare dei dischi avendo cura che risultino tutti regolari. Sbianchire in acqua bollente i dischi di zucca, per 5 secondi, e raffreddarli in acqua e ghiaccio. Emulsionare l'aceto di mele, l'acqua e il sale. Asciugare i dischi di zucca e porli a macerare nella marinatura per circa 20 minuti.

Bottarga di tonno essiccata

Tagliare la bottarga a lamelle e farle essiccare in forno o nell'essiccatore ventilato a 60 °C per 2 ore. Frullare nel cutter la bottarga essiccata riducendola in polvere.

Caviale di colatura di alici

Mescolare la colatura di alici con l'alginato di sodio fino a ottenere un composto piuttosto spesso. Trasferirlo in una siringa e far cadere le gocce nel bagno di acqua e cloruro di calcio; sciacquare e conservare a parte.

Presentazione

Distribuire la spuma di nocciole al centro del piatto. Con la zucca, formare dei coni e passare i bordi nella polvere di bottarga. Posizionare una perla di caviale di colatura di alici in ciascun cono e terminare con foglie di Pimpinella e Kikuna Leaves®.



Filetto di maiale arrostito con purea di prugne secche e spezie forti

Che il maiale si sposi perfettamente con le prugne è cosa nota. In questa preparazione il gusto della frutta prende sfumature ancora più intriganti con l'aggiunta di spezie molto aromatiche. I loro profumi aggiungono un altro livello di piacere sensoriale, esaltando la sapidità della carne. Attenzione a non prolungare la cottura: il maiale deve rimanere morbido e succoso. Nulla vieta di provare l'abbinamento anche con il vitello.

per 4 persone

Filetto

700 g di filetto di maiale
80 g di burro
200 ml di vino bianco
1 spicchio di aglio
Rosmarino
Sale e pepe

Purea di prugne secche e spezie forti

15 g di zucchero semolato
60 ml di aceto di mele
300 g di prugne secche denocciolate e tritate
5 g di coriandolo in polvere
5 grani di pepe nero
2 chiodi di garofano
1 stecca di cannella
1 anice stellato
1 macis
50 ml di olio extravergine di oliva
Sale

Finitura

Prugne secche
Foglie di tagete
Polvere di spezie (vedi sopra)
Sale Maldon

Filetto

Pulire il filetto di maiale e legarlo con lo spago. In una casseruola, sciogliere il burro e rosolare il filetto su tutti i lati. Salare, pepare, deglassare con il vino bianco, aggiungere l'aglio in camicia e il rosmarino. Cuocere il filetto in forno preriscaldato a 170 °C per circa 20 minuti.

Purea di prugne secche e spezie forti

In una piccola casseruola, versare lo zucchero e farlo caramellare a secco. Arrestare il procedimento con l'aceto di mele, aggiungere le prugne secche e un pizzico di sale fino. Raccogliere tutte le spezie in una garza, legare il mazzetto e unirlo alle prugne. Cuocere a fiamma dolce per 20 minuti con il coperchio. Togliere la salsa dalla fiamma, eliminare la garza con le spezie e, con un frullatore a immersione, emulsionare il tutto aggiungendo a filo l'olio extravergine di oliva.

Presentazione

Tagliare il filetto a fette, disporre la purea al centro del piatto e adagiarvi sopra una porzione di carne. Decorare con la purea, alcune prugne secche e foglie di tagete. Completare con un pizzico di sale Maldon, e un pizzico delle stesse spezie tritate usate nella purea di prugne.





per 4 persone

Corteccia

200 g di noci
90 g di sciroppo tpt
(50% acqua/50% zucchero
semolato)

Ganache per farcitura corteccia

100 ml di latte intero
50 ml di panna liquida
(30% m.g.)
15 g di cannella in polvere
120 g di tuorli
40 g di zucchero semolato
120 g di cioccolato bianco
in pastiglie
30 g di burro di cacao
3 fogli di gelatina

Licheni

12 ciuffetti di licheni
islandesi commestibili*
Sciroppo tpt (vedi sopra)

Foglie di cioccolato

120 g di cioccolato
fondente 99%
70 g di glucosio
75 g di isomalto
40 g di massa di cacao 99%

Salsa al polline

80 g di polline di finocchietto*
40 g di sciroppo tpt
4 ml di succo di limone

Zucchero di aghi di pino

30 g di aghi di pino
50 g di zucchero semolato

Finitura

330 g cacao in polvere
Noci cotte (vedi p. 90)
Polvere di frutto della passione
Mirtilli essiccati

*Acquistabile on-line o in erboristeria.

Corteccia, foglie e licheni

L'ispirazione per questo dessert è stata una lunga passeggiata nel bosco.

Corteccia

Tostare le noci e farle raffreddare completamente. Trasferirle nell'estrattore e azionare. L'olio verrà separato dalla fibra che uscirà dalla macchina in forma tubolare. Raccogliere la fibra, farla essiccare completamente e spruzzare con lo sciroppo tpt. Conservare a parte in un luogo asciutto.

Ganache per farcitura corteccia

Portare a leggero bollore il latte e la panna con la cannella, spegnere e conservare in caldo. In una casseruola, montare i tuorli con lo zucchero. Diluire il composto con il latte versato a filo. Porre sul fuoco e, a calore minimo, cuocere mescolando finché la crema si addensa senza che raggiunga il bollore (temperatura compresa tra gli 82-84°). Far intiepidire la crema, aggiungere il cioccolato bianco, il burro di cacao e la gelatina e lasciare raffreddare.

Licheni

Sbianchire i licheni in acqua bollente per pochi secondi. Farli raffreddare, immergerli in uno sciroppo di tpt, scolarli e lasciarli essiccare in forno statico a 30 °C per circa 4 ore.

Foglie di cioccolato

In una casseruola, unire il cioccolato fondente, il glucosio e l'isomalto e portare a 106 °C. Aggiungere la massa di cacao (99%), sciogliere il tutto, spalmare su un foglio di silicone e far raffreddare.

Quando il composto è completamente raffreddato, trasferirlo nel mixer e azionare per ottenere una polvere. Cospargere la polvere all'interno degli appositi stampi a forma di foglia, posati, a loro volta, su una placca foderata con carta da forno. Posizionare la placca sotto la salamandra (170-180 °C) in modo da far essiccare e compattare ulteriormente il composto.

Salsa al polline

Frullare il polline con lo sciroppo tpt e succo di limone fino ad ottenere una crema omogenea.

Zucchero di aghi di pino

Frullare gli aghi di pino con lo zucchero bianco e conservare a parte.

Presentazione

Disporre la salsa del polline in una zona del piatto. Farcire 2 tubicini di corteccia con la ganache e disporli sul piatto adagiandoli sulla salsa. Cospargere una corteccia con zucchero di aghi di pino e l'altra con una polvere di frutto della passione, in modo da simulare il muschio attaccato alla corteccia.

Adagiare le foglie di cioccolato, precedentemente spolverizzate con polvere di cacao amaro. Aggiungere le noci cotte, tagliate a fette. In ultimo posizionare i licheni e i mirtilli essiccati.

I paladini della salute sanno già che la frutta secca e la frutta a guscio sono fonti importanti di vitamine e di energia. Per i pasticceri hanno sempre rappresentato degli ingredienti preziosi che arricchiscono i lievitati e aggiungono una dolcezza particolare agli impasti.

Ora sono gli chef che stanno riscoprendo le straordinarie qualità di queste materie prime. Il volume raccoglie circa quaranta ricette creative che utilizzano i principali tipi di frutta secca e frutta a guscio spaziando dall'antipasto al dessert. Attraverso abbinamenti e tecniche innovative, Terry Giacomello mostra la straordinaria versatilità di questi frutti proiettandoli ben oltre la collocazione di "snack". La prefazione di Alberto Capatti traccia la loro evoluzione nella cucina italiana e una piccola guida offre una carta d'identità per i diciassette diversi prodotti abilmente trasformati dallo chef da ingredienti della sopravvivenza a quelli di pregio.



€ 22,50

**New
Factor**

Un Mondo di Frutta Secca

ISBN - 978-88-97932-64-2



9 788897 932642