



CARTOLINA  
DALLA  
CUCINA



Andrea Costantini

una **mela**  
al giorno

BIBLIOTHECA CULINARIA





# La grande mela

Frutto carico di seduzione, la mela fa parte della nostra vita, della nostra crescita, dei nostri ricordi, della nostra cultura. Comparsa sulla terra da almeno 8000 anni, non ha mai finito di stupire con continue sorprese letterarie, mitologiche, spirituali, fiabesche.

La città all'avanguardia per eccellenza è definita la grande mela, *the big apple*: un'espressione che, per metafora, propone New York come il fulcro della creatività internazionale, la città nella quale tutto succede. Negli anni Venti il cronista sportivo John J. Fitzgerald sentì due stallieri afroamericani chiamare l'ippodromo di New York "the big apple". L'espressione gli piacque al punto che la usò in un suo articolo sul *New York Morning Telegraph*, commentando che, per gli scommettitori, New York costituiva sicuramente la mela più rigogliosa e remunerativa. Negli anni trenta e quaranta i jazzisti usavano il termine come metafora del successo che si poteva ottenere suonando nei club di Broadway e Harlem. Sicuramente lo stesso successo non era garantito altrove, ovvero "sui rami". Negli anni settanta una mela rossa divenne il simbolo di una grande campagna di promozione turistica della città, una sorta di logo entrato nell'immaginario collettivo. Nel 1997 il sindaco Giuliani ha ufficializzato la "mela", battezzando "Big Apple Corner" l'angolo fra la 54esima strada ovest e la Broadway, dove il giornalista John J. Fitzgerald abitò per molti anni.

Riferimenti e simbologie alla mela si moltiplicano nella storia reale e in quella fantastica. Guglielmo Tell viene condannato a colpire una mela posta sulla testa del figlio; l'aneddotica popolare vuole che Isaac Newton abbia dato avvio a una rivoluzionaria teoria sulla gravitazione universale proprio riflettendo sulla caduta di una mela da un albero nel suo giardino. E poi, ancora, l'albero biblico della conoscenza del bene e del male è tramandato come un melo; il "pomo della discordia", ancora una mela, consegnato ad Afrodite da Paride a testimone della sua bellezza, crea un'insanabile disputa con Minerva e Giunone. Biancaneve addenta la seduttiva e rossa mela, che dapprima la avvelena, ma poi la porta verso il meritato amore. Così questo frutto passa attraverso le culture per lasciare un segno simbolico sostanziale. Come accade in cucina, dove sa esprimersi con grande versatilità.

Le mele entrano in piatti dolci e salati; sanno essere complementi, ma sostengono a meraviglia anche il ruolo di protagoniste. Dall'antipasto al dolce, danno vita a una serie infinita di piatti popolari, ma anche elegantissimi. Quel certo senso di freschezza che emanano le rende insostituibili in insalate fantasiose,

# Risotto cacio, pepe bianco e mele

Per 4 persone  
**Preparazione:**  
20 minuti  
**Cottura:**  
45 minuti

2 mele rosse croccanti,  
tipo Modi®  
un limone  
2 foglie di alloro  
un dl di vino bianco dolce,  
tipo moscato

240 g di riso carnaroli,  
meglio se del pavese  
una piccola cipolla bianca  
burro di malga  
2 litri di brodo di pollo  
150 g di pecorino romano  
pepe bianco

## La cottura delle mele

Sbucciare le mele, tagliarle in 4 spicchi, eliminare le parti di torsolo e cucinarle in una casseruola con qualche goccia di succo di limone, l'alloro, il vino bianco dolce e mezzo litro di acqua, fino a farle stracuocere e finché il liquido sarà completamente consumato. Togliere le foglie di alloro e montare bene con una frusta a mano, fino a ottenere un purè grossolano. Lasciar raffreddare.

## Il riso

Tritare la cipolla, farla stufare con 2 cucchiaini di burro in una casseruola a bordi alti, unire il riso, lasciarlo tostare per qualche minuto mescolando, coprire di brodo bollente e mescolare ancora. Proseguire la cottura per circa 16 minuti, aggiungendo brodo bollente e mescolando ogni volta che il precedente sarà evaporato: alla fine il riso dovrà essere ancora leggermente al dente e morbido, all'onda.

## La mantecatura

Una volta cotto, spegnere il fuoco e mantecarlo: aggiungere cioè il pecorino romano grattugiato al momento e una noce di burro abbondante e mescolare delicatamente. Profumare con una generosa macinata di pepe bianco. Stendere il risotto su piatti individuali piani e servire ciascuna porzione con una quenelle di composta di mele a temperatura ambiente, ricavata con 2 cucchiaini bagnati di volta in volta in acqua fredda. Decorare, a piacere, con julienne finissime di buccia dei mela verde.



# “Cannelloni” di verza farciti con stufato di costine e mele, salsa al taleggio

Per 4 persone

**Preparazione:**

40 minuti

**Cottura:**

2 ore e 30 minuti

una grande verza  
10 costine di maiale  
una grossa cipolla dorata  
4 mele Fuji  
2 spicchi d'aglio rosa  
2 foglie di alloro  
un litro di brodo vegetale  
40 g di parmigiano reggiano  
grattugiato  
100 g di gruyère  
noce moscata  
burro  
sale e pepe

mezzo litro di panna fresca  
300 g di taleggio

## Le foglie

Ricavare 8 grandi foglie dalla verza e scottarne 4 alla volta per 3 minuti in abbondante acqua bollente salata. Sgocciolarle con un mestolo forato e passarle subito sotto acqua fredda corrente o immergerle in acqua e ghiaccio, per bloccare la cottura e mantenere il colore vivo. Privarle della parte dura della costa centrale.

## Lo stufato di costine

Far rosolare in una casseruola a fondo spesso le costine di maiale con 2 cucchiaini di burro. Quando saranno dorate, regolare di sale e pepe, sgocciolarle e far soffriggere nella stessa casseruola la cipolla affettata sottilmente, la polpa di mela tagliata a pezzi grossolani, il cuore della verza tagliato a pezzettoni, l'aglio e l'alloro. Cuocere a fuoco basso e con il coperchio per almeno 2 ore, aggiungendo poco brodo bollente, se tende ad asciugarsi. Una volta cotto l'umido di costine, privarle dell'osso, togliere le foglie di alloro, lasciar raffreddare completamente, tritare il tutto al coltello molto finemente e regolare di sale e pepe. Incorporare metà del parmigiano reggiano grattugiato, la noce moscata e il gruyère a cubetti.

## I “cannelloni”

Farcire le foglie di verza con il composto e arrotolarle a cannellone, pareggiare i bordi e sistemare il tutto in una pirofila imburrata. Irrorare con poco burro fuso, spolverizzare con il parmigiano reggiano rimasto e passare in forno già caldo a 200 °C per circa 10 minuti.

A parte, far ridurre la panna di 2 terzi e sciogliervi il taleggio privato della crosta. Una volta gratinati i cannelloni, irrorare con la salsa al taleggio e servire.



# una mela al giorno

Frutto carico di seduzione, la mela fa parte della nostra vita, della nostra crescita, dei nostri ricordi, della nostra cultura alimentare. In cucina sa esprimersi con grande versatilità. Presenti tutto l'anno, le tante varietà di mele offrono sfumature di sapori, aromi e colori che arricchiscono piatti dolci e salati. Sanno essere complementi, ma sostengono a meraviglia anche il ruolo di protagoniste. Le ventotto ricette create espressamente per questo libro ne sono la prova dalla *Composta di mele e zenzero* al *Sorbetto di mele cotte*, dagli *Spiedini di gamberoni e mele in tempura al curry* al *Risotto, cacio, pepe bianco e mele*. E non dimentichiamo che la mela ha proprietà nutrizionali impareggiabili: praticamente non ha controindicazioni e non esistono intolleranze a questo bellissimo frutto. Solo apparentemente ordinaria, in realtà la mela è una risorsa straordinaria per il cuoco nascosto in ognuno di noi.

Il percorso professionale di **Andrea Costantini** parte nel 1990 dalla provincia di Udine, sua città di nascita, e si snoda tra la Sardegna di Porto Cervo e la Svizzera di St. Moritz. Con una solida base di esperienza nella cucina internazionale come *chef Garde-manger* è approdato nel 2001 al Relais Villa del Quar dove attualmente svolge l'attività di *sous-chef* del pluristellato Bruno Barbieri.

€ 13,90

ISBN 978-88-950-5615-9



9 788895 056159 >