

non solo
PATATINE

Anne de la Forest

tradizionali



Più di
30
ricette
stuzzicanti



di tendenza

creative



dolci

SOMMARIO

Introduzione	7
Prefazione	8
L'epopea delle patatine	10
<i>I prodotti</i>	<i>18</i>
Le patate	20
La frutta & la verdura da friggere	24
Gli oli	26
<i>La tecnica</i>	<i>30</i>
Pulire	32
Sbucciare	34
Tagliare	36
Cuocere	40
<i>Patate fritte tradizionali</i>	<i>46</i>
Patate Pont-Neuf francesi	48
Patate fritte belghe	50
“Chips” inglesi	52
“French Fries” americane	54
<i>Fritti di tendenza</i>	<i>56</i>
Patate fritte paglia	58
Patate fritte ultracrocanti	60
Patate fritte al timo e parmigiano	62
Bastoncini di piselli	62
Bastoncini di purè di patate	64
Patate fritte caramellate al miele	66
Bastoncini di polenta	68
Bastoncini di feta	70
Bastoncini di carote	72
Bastoncini di melanzane	74
Bastoncini di zucchine al parmigiano e papavero	76
Bastoncini di asparagi	78

Fritti creativi

80

Bastoncini di rape	82
Bastoncini di pastinaca	82
Bastoncini di comté	84
Bastoncini di zucca	84
Bastoncini di patate dolci al cumino	86
Bastoncini di barbabietole	88
Bastoncini di sedano rapa	90
Bastoncini di scorzonera	92
Bastoncini di rafano	94
Bastoncini di butternut	94
Bastoncini di panissa	96
Bastoncini di cavolo rapa	98

Fritti dolci

100

Patate fritte dolci	102
Bastoncini di patate dolci con zucchero di canna	104
Bastoncini di banane con zucchero integrale	106
Bastoncini di mele	108
Bastoncini di pere	110
Bastoncini di pain perdu	112

Le salse

114

Ketchup	116
Salsa barbecue	117
Salsa per fritti	118
Salsa béarnaise	119
Salsa tartara	120
Salsa aioli	120
Salsa erborinata	121
Salsa al curry	122
Salsa americana	123
Salsa di cipolle	123
Salsa di aceto nero	124
Salsa alle erbe aromatiche	125
Indice	126
Approfondimenti	127

Bastoncini di piselli Bastoncini di pain perdu BASTONICI DI FETA
BASTONCINI DI COMTÉ Bastoncini di PANISSA Bastoncini di polenta
Bastoncini di barbabietole Bastoncini di carote



PATATE FRITTE PAGLIA Bastoncini di pere
Bastoncini di melanzane
PATATE FRITTE AL TIMO E PARMIGIANO

INTRODUZIONE

Anne de la Forest

“Bisogna essere molto crudeli per privare i nostri bambini dell' unica cosa che addolcisce le loro dure giornate di studio. Senza la speranza delle patate fritte, come mandare giù fisica e chimica e digerire le scienze naturali?”

Patrick Besson, “Le Point”, novembre 2011

L'idea di questo libro mi è venuta mangiando un piatto di patate fritte... quattro anni fa!

Assaporavo con gusto questi bastoncini fritti di patate, ricordando i pranzi di famiglia in cui il piatto troneggiava fiero al centro della tavola... Dovevamo aspettare che tutti si fossero serviti di roast beef prima di poter attaccare freneticamente con la forchetta i bastoncini croccanti, che mi ficcavo in bocca senza neanche metterli nel piatto. E quando mia madre era girata di schiena, occupata a servire, prendevo le patatine con le mani! All'epoca non si usavano né ketchup né maionese... le patate fritte erano solamente salate e unte come si deve. Il loro sapore, indimenticabile, è ancorato nella memoria di ognuno di noi e produce con il tempo intense reminiscenze dei piaceri nostalgici della nostra infanzia.

È un piatto popolare in tutto il mondo, la cui storia secolare è legata alla Francia... Perché (non se ne abbiano a male i belgi, che si sono attribuiti la paternità di questo piatto) le origini delle patate fritte sono parigine.

È la Francia, dotata di un talento gastronomico riconosciuto, ad averle rese celebri, per poi essere esportate in tutto il mondo.

Belgi e anglosassoni sono invece riusciti a costruire una parte della loro storia culinaria grazie ai chioschi che vendono patate fritte, chips e simili.

E voi? Che rapporto avete con questo piatto dal contenuto emozionale così intenso? Da bambini vi scatenavate nello scoprire che nel menu della mensa ci sarebbero state le patate fritte? O potreste essere quell'impiegato che, apprendendo che alla mensa aziendale le patate fritte sono finite, mette in atto una vigorosa protesta insieme ai colleghi?¹ O siete piuttosto un cliente di quel ristorante parigino che ha costruito la propria fama sulle patatine servite solo il giovedì²...? O siete semplicemente un gourmet inveterato, che sogna di saper preparare da sé le autentiche e deliziose patate fritte?

Le patate fritte sono una specie di portafortuna culinario, fonte di gioia per generazioni e classi sociali diverse che, per la durata di un pasto, si mescolano... Gustiamole, dunque!

¹ Episodio riferito dalla direttrice del Comité d'Entreprise della SNCF Paris Nord

² Ristorante *Nénesse*, 17 rue de Saintonge, Parigi

VIVA LE PATATE FRITTE! VIVA LA CHIMICA!

Hervé This

Cos'ha a che vedere la chimica con le patate fritte? Prima di tutto va chiarito che della chimica, che è un'attività scientifica e di ricerca dei meccanismi che stanno alla base dei fenomeni, abbiamo un'idea sbagliata.

Le applicazioni della chimica non sono la chimica: alimenti, cosmetici, pitture, vernici, candele, medicine... L'attività di realizzazione di questi prodotti non è chimica, ma costituisce al limite ciò che, prima che si comprendesse con chiarezza che scienza, tecnologia e tecnica sono attività ben distinte, veniva fatto rientrare nella definizione di "arti chimiche".

E le patate fritte in tutto questo? Le patatine (o, ancora meglio, la loro preparazione) generano mille fenomeni straordinari: le bollicine prodotte dai bastoncini immersi nell'olio, il fumo bianco che si alza dalla padella, la formazione della crosticina, l'interno che diventa morbido, la superficie che si dora... Per comprendere come nascono le patate fritte occorre una ricerca scientifica.

Non potremmo prepararle come abbiamo sempre fatto, cioè mettendo i bastoncini di patate nell'olio caldo? Sì, ma il punto è anche che noi vogliamo preparare delle patate fritte "buone". E poi, va bene mettere le patate nell'olio caldo, ma, nella pratica, le domande sono infinite: che dimensioni devono avere i bastoncini? Da quale varietà di patate vanno ricavati? Che "età" devono avere le patate? Come vanno tagliati i bastoncini? Come conservare le patate? In quale olio vanno cotte? A quale temperatura? Quante volte usarlo? Per quanto tempo si devono friggere?

Di fronte a domande simili, l'unica risorsa del tecnico è un numero infinito di prove, e solo a patto di utilizzare una metodologia rigorosa...

In materia di patate fritte, permettetemi di citare le innumerevoli ricerche. È stato fatto di tutto, in particolare misurazioni della temperatura e della pressione nelle patate durante la frittura. Vi sembra assurdo? Aspettate un attimo...

La patatina è circondata da bollicine quando la buttiamo nell'olio? Il calore di quest'ultimo, dunque, fa evaporare l'acqua. L'acqua evapora dal tessuto vegetale? 1 grammo d'acqua produce circa 1 litro di vapore: ecco il perché delle numerose bollicine. Le bollicine sono espulse dal tessuto vegetale? Sì, perché i bastoncini non possono racchiudere tutta questa quantità di vapore. Il vapore fuoriesce? Ciò accade a causa dell'aumento di pressione e d'altronde, se osserviamo bene, effettivamente si vedono i getti di vapore.

È chiaro: gli esiti della misurazione della pressione all'interno delle patate fritte erano intuibili e le speranze non sono state deluse. Dopo molte bruciature (leggere), il risultato è questo: quando si mette nell'olio un bastoncino di patata, la pressione interna comincia ad aumentare lentamente; poi, quando si estrae la patatina dall'olio, la pressione continua ad aumentare per un po', per poi diminuire di nuovo.

Qual è lo scopo di questa misurazione? Per esempio sapere quante immersioni nell'olio sono necessarie. La "teoria" che abbiamo appena enunciato, infatti, ha come conseguenza che, quando si estrae dall'olio una patatina fritta, la sua superficie è avvolta dalla materia grassa. Quando la pressione diminuisce, la patata assorbe l'olio per effetto della condensazione del vapore. Con un'immersione, la patatina assorbe l'olio della superficie una volta, con due lo assorbe due volte.

Ecco alcune cifre: se partiamo da 100 grammi di patate da friggere, e se quando le abbiamo estratte dall'olio ne tamponiamo con cura la superficie, possiamo evitare l'assorbimento di 25 grammi di olio. Avete letto bene: 25 grammi di olio per 100 grammi di patate!

In fin dei conti questa digressione "chimica" non era quindi necessaria?

Per finire, credo che la cucina si arricchisca quando diventa chiaro che la tecnica non è un granché, e che la cucina stessa è prima di tutto amore e poi arte.

Così, le patate fritte devono essere dorate o solo gialle? È un problema di gusto, una questione squisitamente artistica... Niente a che vedere con la tecnica!

Per capire ancora meglio, è utile un confronto con la pittura. In questo campo bisogna distinguere anzitutto l'artigiano dall'artista. Entrambi usano colori e pennelli, ma con obiettivi diversi: il primo vuole ricoprire i muri per proteggerli, il secondo può comunicare qualcosa all'anima. In cucina, e in particolare in tema di preparazione di patate fritte, accade la stessa cosa: per tutti i cuochi è questione di tecnica, ma alcuni di loro sono artigiani e altri artisti. Chi serve le patatine solo per nutrire i commensali è un artigiano. Chi le usa come veicolo di "comunione spirituale" è un artista.

Ricordate, la prima componente della cucina non è l'arte, ma l'amore, per così dire il legame sociale. La spiegazione? Il migliore dei piatti, quello realizzato dal più bravo degli artisti, non sarà mai "buono" se viene tirato in faccia ai commensali. Mentre, al contrario, se la cuoca (o il cuoco) avrà saputo approfittare della patatina fritta per dire "ti amo", allora quest'ultima acquisterà la sua vera dimensione.

Impariamo a dire "ti amo"!

Hervé This è il co-ideatore della gastronomia molecolare. Chimico all'INRA, professore all'AgroParisTech, è direttore scientifico della **Fondation Science & Culture Alimentaire**.

<http://hervethis.blogspot.com>

"CHIPS" INGLESI



1 KG DI PATATE BINTJE

2 L DI OLIO PER FRIGGERE

½ CUCCHIAINO DI SALE FINO

½ CUCCHIAINO DI FIOR DI SALE

- **Sbucciate** le patate con il pelapatate e lavatele. Ripetete l'operazione più volte per eliminare l'amido: l'acqua dell'ultimo risciacquo deve essere limpida.
- **Tagliatele** a bastoncini della stessa dimensione. Potete anche usare un tagliapatate manuale.
- **Sbollentate le patate** in una grande casseruola d'acqua fredda portata a ebollizione. Scolatele con una schiumarola e passatele subito sotto l'acqua fredda per fermare la cottura.
- **Scolatele** e asciugatele bene con un canovaccio pulito e asciutto.
- **Scaldare** la friggitrice a 150°C e trasferite le patate sbollentate nel cestello. Non mettetene troppe per volta.
- **Abbassate il cestello** e friggete per 5 minuti. Dato che le patate sono già state sbollentate, la cottura è molto veloce.
- **Sollevate il cestello** e muovetelo un po', mescolando bene le patate per farle scolare. Lasciate raffreddare per 30 minuti circa.
- **Scaldare l'olio** a 180°C e cuocete le patate per altri 3 minuti al massimo.
- **Estraete** le patate fritte, scolatele bene e trasferitele in un'insalatiera rivestita di carta assorbente. Potete eliminare ancora un po' di olio tamponandole delicatamente con la carta assorbente. Mettetele in un piatto e salatele generosamente con sale fino.
- **Servitele subito ben calde** aggiungendo il fior di sale all'ultimo momento.

DA GUSTARE CON:

LA SALSA PER FRITTI,
IL KETCHUP,
LA SALSA AL CURRY,
LA SALSA TARTARA.

LA VERA RICETTA DEL FISH & CHIPS

Il celebre "Fish & Chips", fritto alla perfezione e servito con le patatine, si prepara con filetti di pesce bianco (merluzzo fresco, affumicato, haddock) che prima di essere cotto viene immerso in una pastella a base di birra, che si gonfia in cottura e avvolge completamente il pesce. Per la pastella: mescolate 400 g di farina, sale e pepe in un'insalatiera. Aggiungete 250 ml di birra buona e 250 ml d'acqua gasata. Mescolate bene e lasciate riposare per mezz'ora. Passate il pesce a pezzetti in un po' di farina e poi nella pastella prima di friggerlo per qualche minuto. Non dimenticate la salsa tartara o l'aceto di malto per accompagnare le patatine.

Patate fritte tradizionali



Salsa di aceto nero

BASTONGINI DI SCORZONERA



500 G Di SCORZONERA IN SCATOLA

2 UOVA

2 CUCCHIAI Di FARINA

3 CUCCHIAI Di PANGRATTATO

1 CUCCHIAINO Di SEMI Di LINO

2 L Di OLIO PER FRIGGERE

FIOR Di SALE

PEPE MACINATO AL MOMENTO

- **Sgocciate la scorzonera** per 5 minuti in uno scolapasta. Tamponatela con la carta assorbente per eliminare l'umidità.
- **Scaldare la friggitrice** a 170°C.
- **Rompete le uova** in un piatto fondo, mettete la farina in un secondo piatto fondo e il pangrattato mescolato ai semi di lino in un terzo. Salate e pepate il contenuto dei tre piatti.
- **Passate** la scorzonera in successione nella farina, nelle uova e poi nel pangrattato.
- **Mettetela** nel cestello della friggitrice e cuocete per 3 minuti. Verificate che l'impanatura non diventi troppo scura.
- **Trasferite la scorzonera** in un piatto rivestito di carta assorbente. Togliete la carta e servite subito, se necessario regolando di sale e di pepe.

DA GUSTARE CON:

LA SALSA Di ACETO NERO,
LA SALSA BARBECUE,
LA SALSA AL CURRY,
LA SALSA BÉARNAISE.

IL TRUCCO...

Ho volutamente usato la scorzonera in scatola, molto pratica e poco costosa. La scorzonera fresca non è sempre reperibile ma se avete occasione di trovarla potete realizzare la ricetta dopo averla sbucciata e sbollentata. I semi di lino danno sapore e croccantezza al pangrattato. Potete anche insaporirlo ulteriormente con un pizzico di peperoncino di Espelette.



Salsa di aceto nero



2 TUORLI

1 CUCCHIAIO COLMO DI SENAPE FORTE

UN GOCCIO DI ACETO BIANCO

200 ML CIRCA DI OLIO DI GIRASOLE

1 CUCCHIAINO DI CURRY IN POLVERE

SALE FINO

PEPE MACINATO AL MOMENTO

SALSA AL CURRY

- **Mettete i tuorli** con la senape in un recipiente a bordi abbastanza alti. Aggiungete l'aceto, il sale e il pepe.
- **Montate la maionese** con lo sbattitore versando man mano l'olio di girasole a filo. Sbattete a velocità costante fino a ottenere una consistenza abbastanza soda.
- **Aggiungete** il curry e sbattete di nuovo. Salate e pepate se necessario. Servite la salsa fredda.

IL TRUCCO...

Potete alleggerire questa salsa sostituendo la maionese con un formaggio cremoso. Potete anche prepararla calda ed esotica, mescolando per 10 minuti a fuoco dolce 250 ml di crème fraîche con 2 cucchiaini di latte di cocco.



SALSA AMERICANA

● **Affettate** le cipolle, gli scalogni e l'aglio. Soffriggeteli nell'olio d'oliva. Mescolate incessantemente perché non si dorino.

● **Immergete** i pomodori nell'acqua bollente, togliete la buccia, tagliateli a pezzetti e uniteli alle cipolle. Aggiungete il vino bianco, il cognac e infine il mazzetto aromatico. Mescolate e spolverate con la paprica.

● **Salate e pepate** generosamente quindi passate la preparazione al mixer. Non tritate troppo a lungo per conservare un po' di consistenza.

● **Rimettete sul fuoco** per qualche minuto e aggiungete la farina diluita in un po' di acqua calda. Fate addensare per qualche minuto a fuoco vivo, quindi togliete dal fuoco.

● **Servite** la salsa ben calda.



- 3 CIPOLLE
- 2 SCALOGNI
- 2 SPICCHI D'AGLIO
- 3 CUCCHIAI DI OLIO D'OLIVA
- 4 POMODORI
- 1 BICCHIERE DI VINO BIANCO
- 2 CUCCHIAI DI COGNAC
- 1 MAZZETTO AROMATICO
- 1 CUCCHIAINO DI PAPRICA
- 1 CUCCHIAINO DI FARINA
- SALE FINO
- PEPE MACINATO AL MOMENTO

SALSA DI CIPOLLE

● **Sciogliete il burro** in una casseruola a fuoco dolce. Aggiungete le cipolle affettate e l'aceto. Salate e pepate e fate dorare a fuoco basso.

● **Spolverate** con la farina e aggiungete il brodo. Mescolate bene e fate addensare lentamente a fuoco dolce.

● **Aggiungete** lo zucchero e mescolate.

● **Regolate** di sale e pepe se necessario e servite la salsa calda.



- 5 CIPOLLE
- 40 G DI BURRO
- 2 CUCCHIAI DI FARINA
- 300 ML DI BRODO DI POLLO
- 1 CUCCHIAINO DI ACETO
- 1 CUCCHIAINO DI ZUCCHERO SEMOLATO
- SALE FINO
- PEPE MACINATO AL MOMENTO



non solo **PATATINE**

COME SCEGLIERE I PRODOTTI

Diverse varietà di patate e altre verdure, gli oli, il tipo di frittura...

TECNICHE DI PREPARAZIONE DELLE VERE PATATE FRITTE FATTE IN CASA

Come pulirle, sbucciarle, tagliarle, i diversi tipi di cottura...

LE RICETTE DELLE SALSE PIÙ BUONE

Ketchup, salsa barbecue, salsa per fritti, salsa béarnaise...

30 RICETTE STUZZICANTI

Patate fritte tradizionali

Patate Pont-Neuf francesi, "French Fries" americane...

Fritti di tendenza

Patate fritte ultracrocanti, patate fritte paglia...

Fritti creativi

Bastoncini di comté, bastoncini di zucca...

Fritti dolci

Bastoncini di patate dolci con zucchero di canna, bastoncini di banane con zucchero integrale...

Piatto emblematico della storia culinaria di tanti paesi, simbolo di golosità della nostra infanzia, con sapori rivelatori di un metodo di cottura chimicamente sbalorditivo... Le patatine fritte fanno parte di quei pochi piatti al mondo che mettono tutti d'accordo intorno a una tavola. Bambini e adulti, francesi, belgi, inglesi, americani... Tutti conoscono, amano e mangiano le patatine fritte da decenni! Scoprite le ricette e tutti i consigli tecnici per scegliere bene l'olio di cottura e gli utensili più adatti per prepararle: anche senza friggitrice si possono realizzare delle buone patate fritte fatte in casa!

Senza dimenticare, beninteso, i trucchi per preparare le deliziose salse che accompagneranno i nostri bastoncini preferiti.

Godetevi le vostre croccanti delizie!



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

22,50 €

IVA inclusa

ISBN:

978 88 67530 342



9 788867 530342