

“Samin Nosrat è stata capace di riassumere il grande e complesso concetto di come dovremmo cucinare in appena quattro parole: sale, grassi, acidi e calore.

Chiunque ne sarebbe molto colpito”.

—YOTAM OTTOLENGHI, autore del best seller *Jerusalem* per il *New York Times*

“*SALE GRASSI ACIDI CALORE* è un must per chiunque voglia migliorare in cucina”.

—APRIL BLOOMFIELD, vincitrice del premio James Beard e autrice di *A Girl and Her Pig*

“Come i fantastici piatti che escono dalla cucina di Samin Nosrat, *SALE GRASSI ACIDI CALORE* è la combinazione perfetta di ingredienti di altissima qualità: belle storie, scienza pura, un amore contagioso per il cibo e la potente arte di Wendy MacNaughton”.

—REBECCA SKLOOT, autrice del best seller *The Immortal Life of Henrietta Lacks* per il *New York Times*

**IMPARATE A CUCINARE PIATTI DELIZIOSI CON
QUALUNQUE INGREDIENTE, OVUNQUE E
IN OGNI MOMENTO, ANCHE SENZA RICETTE.**

SALE
GRASSI
ACIDI
CALORE

SALE GRASSI
ACIDI CALORE

I QUATTRO ELEMENTI della BUONA CUCINA



SAMIN NOSRAT ha insegnato a chiunque, dagli chef professionisti ai bambini di scuola media, passando per Michael Pollan, con la sua filosofia rivoluzionaria. Padroneggiate appena quattro elementi (sale, grassi, acidi e calore) e tutto quello che cucinerete sarà delizioso.

Destinato a diventare un classico, *SALE GRASSI ACIDI CALORE* potrebbe essere l'ultimo libro di cucina di cui potrete mai aver bisogno.

SAMIN
NOSRAT

SAMIN NOSRAT

illustrazioni di WENDY MACNAUGHTON

prefazione di MICHAEL POLLAN



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

34€ IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 264 3



9 788867 532643



Guido Tommasi Editore

CALENDARIO DELLA SALATURA

UN PICCOLO PROMEMORIA per quando SALARE i vostri CIBI

3 anni prima	3 settimane prima	2 giorni prima	OGGI	
	MANZO SOTTO SALE BACCALA'	TACCHINO, OCA O ALTRI VOLATILI GRANDI PER LE FESTE COSTATA INTERA		<u>ORE PRIMA DI CUCINARE</u> QUALUNQUE COSA AVRESTE DOVUTO SALARE PRIMA, MA VE NE SIETE DIMENTICATI. UN PO' DI TEMPO È MEGLIO DI NIENTE!
	5-7 giorni prima	COSCIOTTO DI AGNELLO		<u>15-20 MINUTI PRIMA DI CUCINARE</u> MELANZANE E ZUCCHINE (POI TAMPONATELE), CAVOLO PER L'INSALATA, TONNO A FETTE SPESSA, PESCE SPADA
PRO- sciut- to & CARNE SECCA & Razioni per l'apoca- lisse	UN CASTRATO INTERO	1 giorno prima	<u>SUBITO PRIMA DI CUCINARE</u> PESCE MORBIDO E CROSTACEI DELICATI, VERDURE DA ARROSTIRE E GRIGLIARE, ACQUA PER BOLLIRE, UOVA STRAPAZZATE	
	3 giorni prima	POLLO! BISTECHE SPESSA, QUAGLIE, ANATRA, METTERE IN AMMOLLO UNA PENTOLA DI LEGUMI	<u>MENTRE CUCINATE</u> FUNGHI, VERDURE CHE CUOCETE SUI FORNELLI, SALSE A BOLLIRE LIEVE	
	UN MAIALE INTERO PER UN COMPLEANNO HAWAIANO! UN AGNELLO O UN CAPRETTO INTERO PER L'ARROSTO DELLE FESTE		<u>POCHI MINUTI PRIMA DI SERVIRE</u> POMODORI PER L'INSALATA	
			<u>APPENA PRIMA DI SERVIRE</u> INSALATA	
			SERVITE	
			MANGIATE	
			NON DOVRESTE AVER BISOGNO DI SALARE MENTRE MANGIATE, MA SE È NECESSARIO FATELO!	

USARE IL SALE

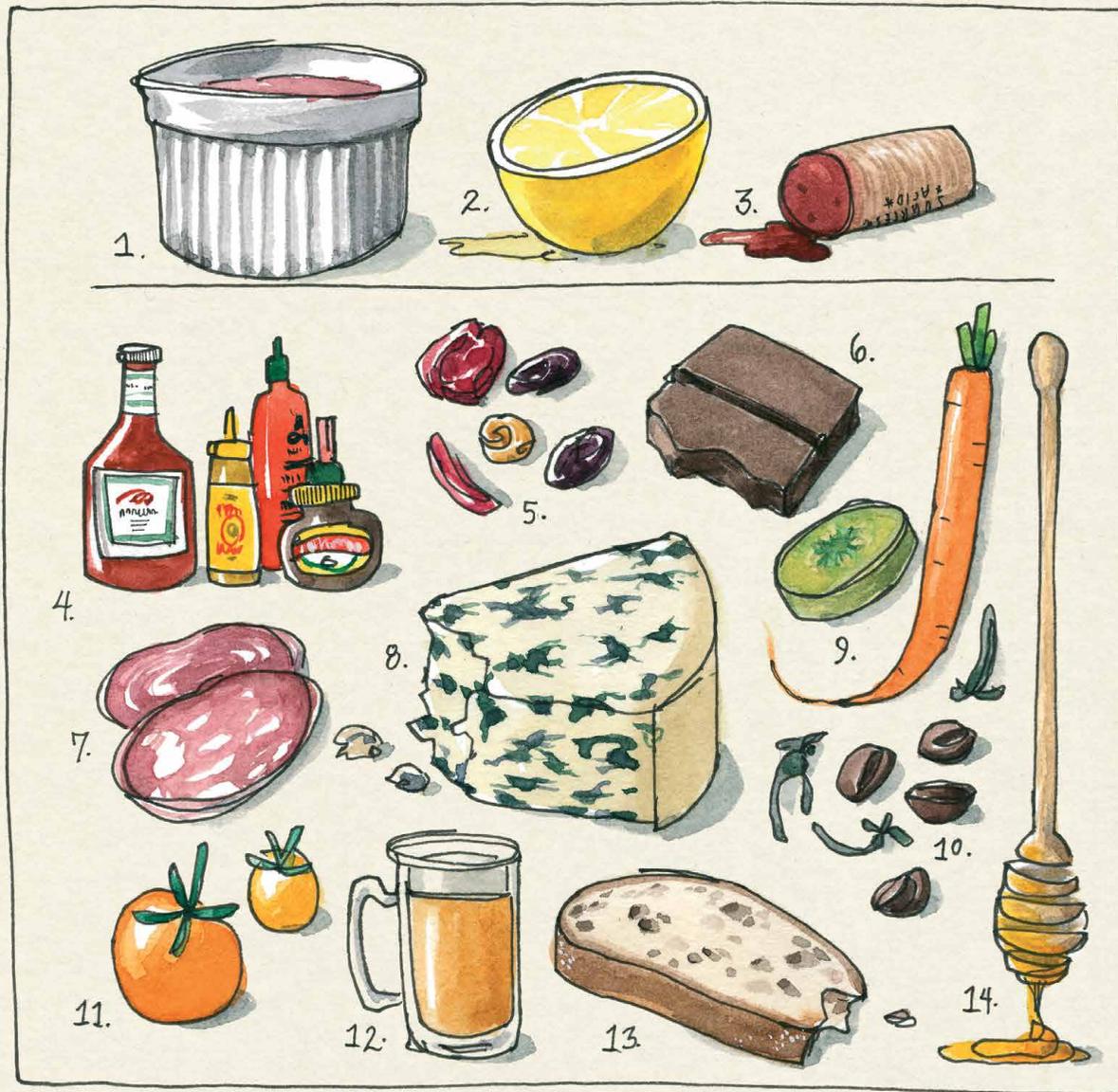
La scrittrice enogastronomica britannica Elizabeth David ha detto: "Io non mi preoccupo di usare un cucchiaino da sale. Non capisco cosa ci sia di rozzo o di sbagliato nel mettere le dita nel sale". Io sono d'accordo. Sbarazzatevi della saliera, versate il sale in una ciotola e usate le dita per condire il cibo. Dovreste riuscire a inserire tutte e cinque le dita e a prendere facilmente un pugno di sale. Questa importante, ma spesso taciuta, regola della buona cucina è così naturale per i cuochi professionisti che, quando lavoriamo in una cucina che non ci è familiare, cerchiamo per istinto contenitori da usare come ciotole per il sale. In casi estremi, ho usato anche gusci di cocco. Una volta ho tenuto una lezione presso la scuola nazionale di cucina a Cuba: la cucina statale era così spartana che ho finito per tagliare bottiglie di plastica a metà per usarle come ciotole per il sale e altre guarnizioni. Così, ho portato a termine il lavoro.

Misurare il sale

Abbandonare le quantità precise di sale richiede un preliminare sforzo di fede. Quando all'inizio stavo imparando a cucinare, mi chiedevo sempre come fare a capire se avevo salato abbastanza o come evitare di usare troppo sale. Era destabilizzante. L'unico modo per sapere quanto sale usare era aggiungerlo poco per volta e assaggiare sempre. Dovevo imparare a conoscere il mio sale. Con il tempo ho appreso che una grande pentola d'acqua per la pasta richiedeva tre pugni di sale per iniziare. Ho dedotto che quando salavo i polli per lo spiedo, doveva sembrare come se si fosse abbattuta una leggera nevicata di sale sul tavolo da macelleria. È stato solo con la ripetizione e la pratica che ho trovato questi punti fermi. Ho trovato anche alcune eccezioni: alcune ricette di impasti, salamoie e salsicce in cui tutti gli ingredienti sono pesati in modo preciso non hanno bisogno di continui aggiustamenti. Io però continuo a salare tutto il resto a gusto.

La prossima volta che salerete una lonza di suino per arrostarla, fate attenzione a quanto sale usate, poi prendetevi un momento quando fate il primo assaggio per capire

FONTI DI ACIDI



ACIDI:

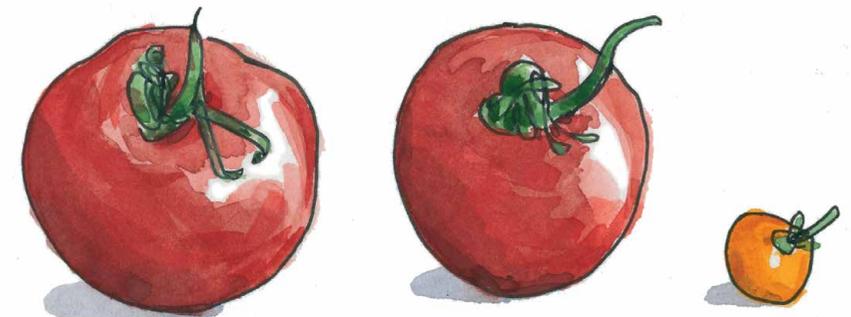
1. ACETO E AGRESTO (SUCCO di UVA ACERBA) 2. SUCCO di LIMONE e di LIME
3. VINO e VINO LIQUOROSO

INGREDIENTI ACIDI:

4. CONDIMENTI: SENAPE, KETCHUP, SALSA, CHUTNEY, SALSA PICCANTE, ECC.
5. FRUTTA e FRUTTA DISIDRATATA 6. CIOCCOLATO e CACAO 7. SALUMI
8. LATTICINI FERMENTATI: FORMAGGIO, YOGURT, LATTICELLO, CRÈME FRAÎCHE, PANNA ACIDA, MASCARPONE
9. VERDURE SOTTACETO e FERMENTATE con la SALAMOIA 10. CAFFÈ e TÈ
11. POMODORO FRESCO in SCATOLA 12. BIRRA 13. COLTURE e PANE con LIEVITO MADRE
14. MIELE, MELASSA, CARMELLO SCURO

COS'È L'ACIDO?

Tecnicamente, qualunque sostanza con un pH inferiore a 7 è un acido. Non ho un piaccametro funzionante in cucina (ho rotto il mio testando tutto ciò che avevo in cucina per la tabella di pagina 108) e immagino non lo abbiate nemmeno voi. Non importa. Abbiamo tutti un sensore molto più resistente: la lingua. Qualunque cosa dal sapore aspro è una fonte di acido. In cucina, l'acido di solito è sotto forma di succo di limone, aceto o vino. Come il grasso, però, l'acido ha una miriade di fonti. Qualunque cosa sia fermentata, dal formaggio al pane con lievito madre, fino al caffè e al cioccolato, darà un piacevole tocco acido al vostro cibo, così come molta frutta e come quel camaleonte che si mimetizza fra la verdura, il pomodoro.



PASTA ALLE VONGOLE

(Lezione sugli acidi a strati)



VONGOLA CANADESE (PIU' GRANDE)

1.

SCALDATE UN PO' DI OLIO D'OLIVA, LA BASE di UNA CIPOLLA e IL PREZZEMOLO

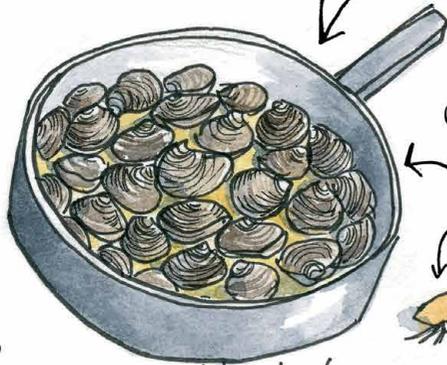
e METTETE NELLA PENTOLA UNO STRATO di VONGOLE CANADESI A COPRIRE IL FONDO.

VERSATE DEL VINO BIANCO,

ALZATE IL FUOCO, COPRITE E CUOCETE AL VAPORE

FINO A CHE LE VONGOLE NON SI APRONO

TOGLIETELE dal GUSCIO, FILTRATE I LIQUIDI DELLA PADELLA e CONSERVATELI



VONGOLA FILIPPINA O AMERICANA (PIU' PICCOLE)

CIPOLLA



2. Cuocete la pasta in una pentola con abbondante sale

3.

ORA PREPARATE IL SUGO DI VONGOLE AL VINO BIANCO

SCALDATE UN PO' D'OLIO, UNITE LA CIPOLLA A CUBETTI e UN PIZZICO DI SALE.

CUOCETE FINO A CHE NON SARA' TENERA, POI UNITE UNO O DUE SPICCHI D'AGLIO A FETTINE E PEPERONCINO IN FIOCCHI.



AGGIUNGETE LE VONGOLE FILIPPINE

O AMERICANE, ALZATE IL FUOCO

VERSATE UN PO' DI LIQUIDO DI COTTURA DELLE VONGOLE

QUANDO SI APRIRANNO, UNITE LE VONGOLE CANADESI CON UNA SCHIUMAROLA e COPRITE.

CUOCETE per UN MINUTO E POI

4. UNITE GLI SPAGHETTI & ASSAGGIATE

REGOLATE L'ACIDITA' CON UN PO' DI VINO BIANCO o SUCCO DI LIMONE.

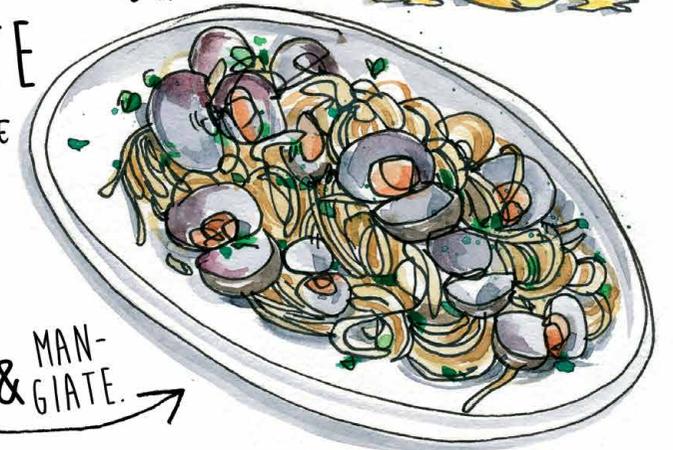
ASSAGGIATE

GUARNITE CON BRICIOLE DI PANE CON LIEVITO MADRE E PARMIGIANO PER AGGIUSTARE DI ACIDITA' e...

ASSAGGIATE & MANGIATE. →



BOTTIGLIA ECONOMICA avanzata da una festa



CONDIMENTI

La cosa più importante per ogni condimento è ottenere il giusto equilibrio tra sale, grasso e acido. Raggiungetelo e qualunque insalata sarà buona.

Per eliminare dal cipollotto (e dalla cipolla) il sapore pungente, dategli il tempo di **macerare** nell'acido. Non è che un modo ricercato per dire: mescolate i cipollotti con l'aceto o il succo di agrumi e lasciateli in ammollo per un po' prima di aggiungere l'olio e gli altri ingredienti.

Abbinare le insalate e i condimenti giusti è importante quanto abbinare il giusto vino a un pasto. Alcuni cibi hanno bisogno di ricchezza, mentre altri richiedono vivacità. Usate questa tabella come guida e per ispirarvi.

Per le insalate semplici, mettete le foglie in una ciotola grande e conditele appena con il sale. Unite una dose moderata di condimento e mescolate con le mani. Assaggiatene una foglia e, se necessario, aggiungete sale o condimento.

Per le insalate più elaborate, assicuratevi sempre che ogni elemento sia salato e condito. Marinare le barbabietole prima di metterle nel piatto e insaporitele con il condimento **Verde divino**; salate ogni fetta di pomodoro e mozzarella prima di mettervi sopra la **Vinaigrette al balsamico**. Condite sia il **Salmone arrostito lentamente** (pagina 310) sia l'insalata di finocchio sottile che servirete come contorno con la **Vinaigrette con qualunque agrume** preparata con arance rosse. Rendete delizioso ogni boccone d'insalata. Con un fervore inaspettato inizierete a non vedere l'ora di mangiarla.

Leggero

Tenero

Crocante

Creoso

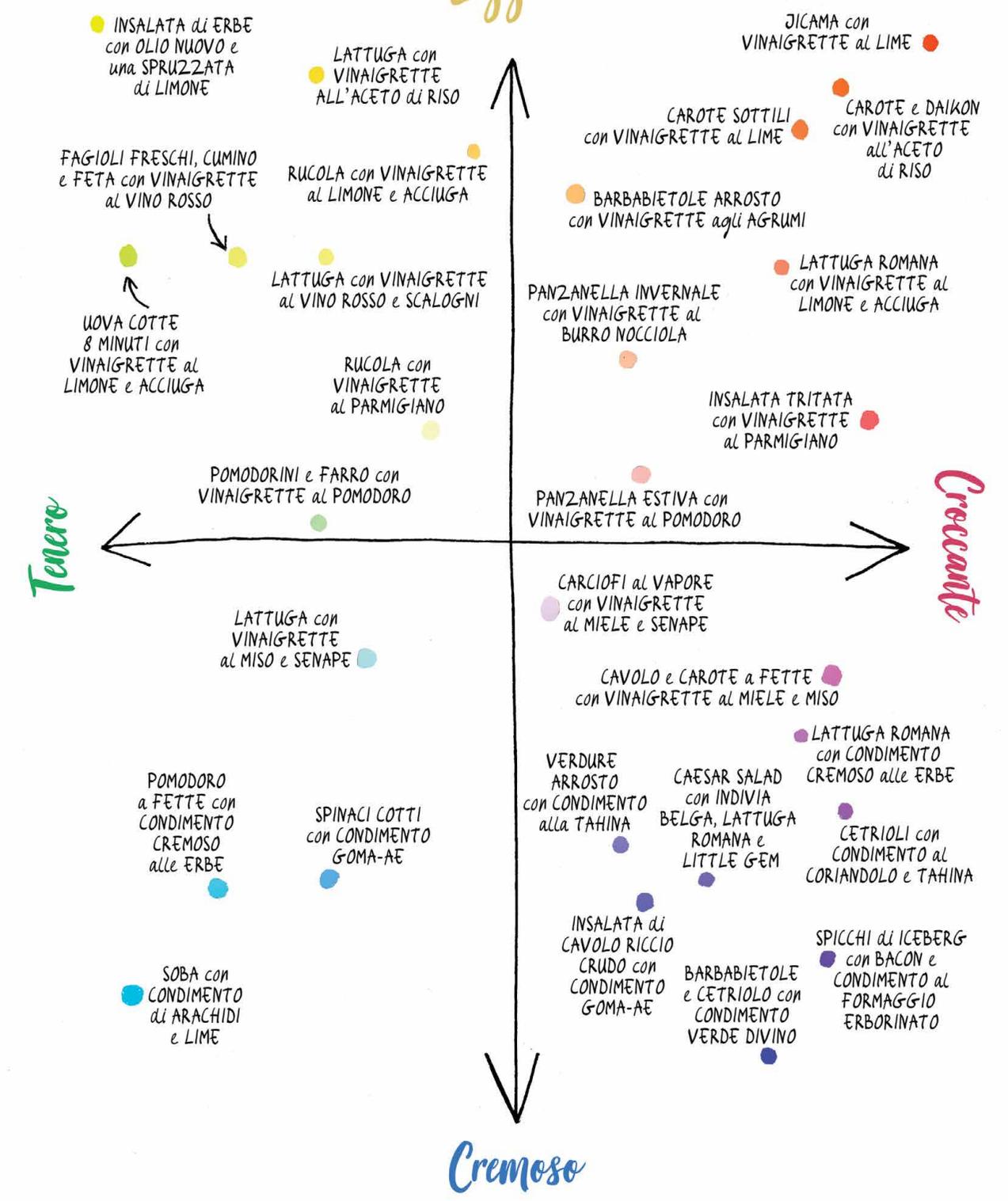
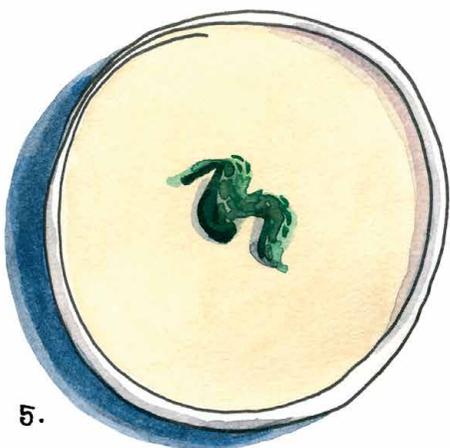
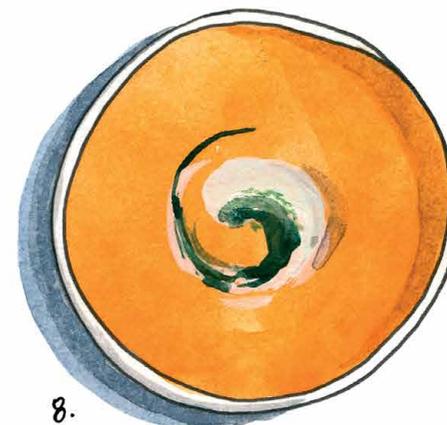
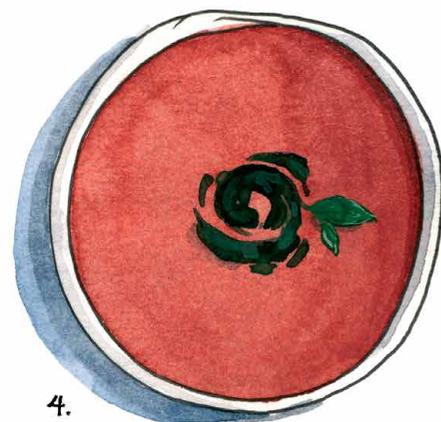
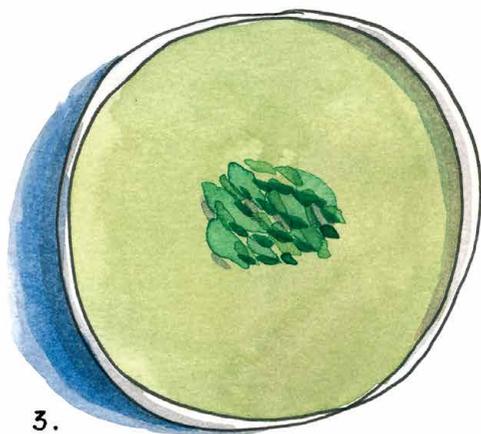
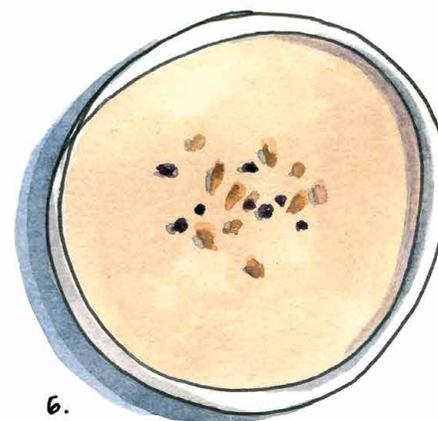
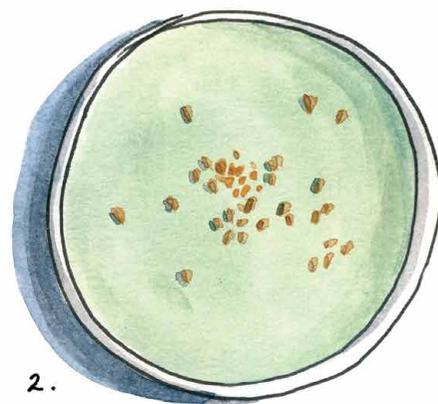


Grafico dell'insalata

ABBINARE INSALATE e CONDIMENTI

Zuppe vellutate consigliate



1. ZUPPA di ZUCCA BUTTERNUT e CURRY VERDE con SCALOGNI FRITTI e CORIANDOLO
2. ZUPPA FREDDA di CETRIOLO e YOGURT con SEMI DI SESAMO TOSTATO
3. ZUPPA di PISELLI con SALSA VERDE ALLA MENTA
4. ZUPPA di POMODORO con PESTO DI BASILICO
5. ZUPPA di RAPE con PESTO DI FOGLIE DI RAPE



6. ZUPPA di CAVOLFIORE con PINOLI TOSTATI e UVETTA
7. ZUPPA di SPINACI e ANETO con BRIOLE DI FETA e PEZZI di PANE PITA TOSTATO
8. ZUPPA di CAROTE con YOGURT e CHERMOULA
9. ZUPPA di MELANZANE ARROSTO con HARISSA
10. ZUPPA di PATATE e PORRI con CREME FRAÎCHE e BRIOLE DI BACON