

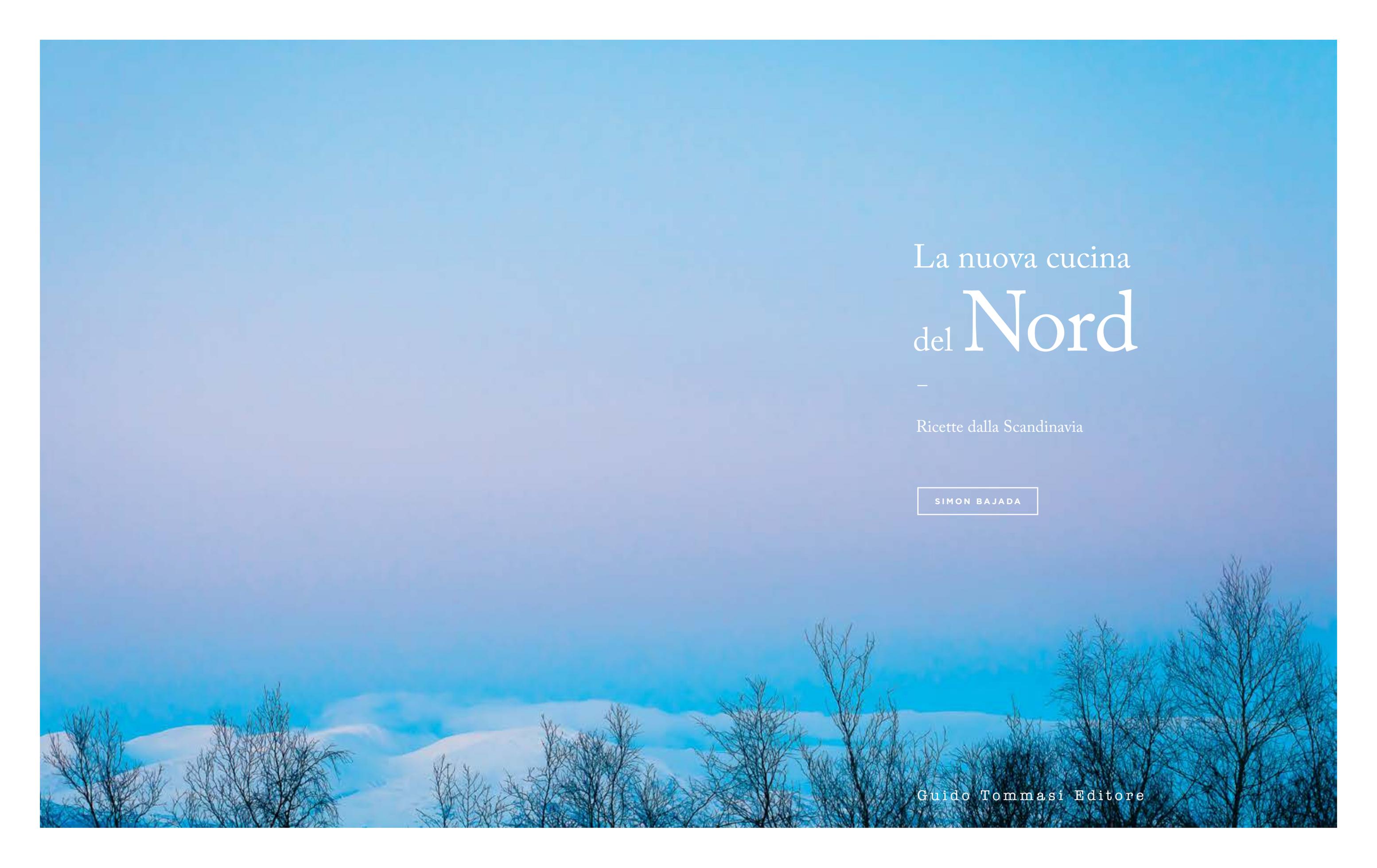


La nuova cucina
del **Nord**

—
Ricette dalla Scandinavia

SIMON BAJADA

Guido Tommasi Editore



La nuova cucina
del Nord

—
Ricette dalla Scandinavia

SIMON BAJADA

Guido Tommasi Editore



SOMMARIO

INTRODUZIONE	08
—	
Le basi	12
La dispensa	40
I classici	64
Dal mare	104
Dalla terra	134
Dalla foresta	166
Prodotti da forno	190
Dolci	222
—	
ALTERNATIVE	252
INDICE	257

INTRODUZIONE

È vero, questo è un libro di ricette da provare, ma non solo. Attraverso gli ingredienti e i metodi utilizzati, così come le storie e gli aneddoti inseriti qua e là, voglio farvi entrare nel mondo del cibo e delle tecniche proprie di questa regione, affinché possiate portare qualcosa dello “stile nordico” nella vostra cucina e nelle vostre case.

Spesso mi chiedono cosa sia la nuova cucina scandinava. Non è facile rispondere, poiché la cucina contemporanea è in continua evoluzione. Credo che nessuno sappia ancora cosa sia in modo definitivo, ma vorrei condividere alcune mie opinioni mentre provo a rispondere. Non si tratta di una fusione di cucine diverse, ma della semplice reinterpretazione di classici scandinavi. Non prevede nemmeno una gamma di sapori totalmente nuova, piuttosto, si focalizza su un'idea: la celebrazione dei tradizionali metodi di reperimento degli ingredienti locali (ricerca di erbe, pesca e caccia) e dei diversi modi di prepararli. Definirei i suoi sapori come semplici, puliti e acuti, spesso con lievi contrasti di dolce e acido. Di tanto in tanto può diventare anche una sfida per il palato, chiedendoci di rivoluzionare la nostra idea di abbinamenti e di lasciare da parte i preconceppi.

La nuova cucina scandinava è anche un apprezzamento tardivo della storia e della cultura di Danimarca, Svezia, Norvegia, Finlandia e Islanda e, per questo, è anche la rivisitazione di antiche tecniche di cottura tipiche di queste zone (di solito con l'aggiunta di un tocco di modernità), senza disdegnare l'avvicinamento, ogni tanto, alle tradizioni e ai prodotti di altri paesi europei. Può sembrare tutto molto idealistico, ma io credo che negli ultimi dieci anni circa sia stata proprio questa forte filosofia ad attirare e a mantenere viva l'attenzione del mondo su questa cucina, facendo guadagnare a chef e ristoranti scandinavi la reputazione che meritano.

Questo libro non è un elogio delle meraviglie della cucina scandinava, né vuole racchiudere in poche pagine la storia di questa regione. Il mio intento è solo quello di piantare un piccolo seme in voi e di darvi l'ispirazione per andare al di là delle preparazioni a cui siete abituati. Se provando una ricetta pensate: “Secondo me sarebbe più buono con...”,

seguite l'istinto e cambiatela! Giocate con i sapori. Dato che la nuova cucina nordica è in continua evoluzione, sentitevi liberi di farla vostra. L'unica regola a cui ho dovuto sottostare mettendo insieme le ricette è stata quella di usare ingredienti tipici del Nord Europa. Ovviamente in Scandinavia non si cucinano solo i prodotti della regione, ma credo che ciò renda più autentica questa splendida ed eclettica cucina, dando anche a noi un'idea più chiara dei sapori tipici della zona. Potete usare l'olio d'oliva se terminate quello di colza, sappiate solo che il sapore sarà diverso, e capirete il perché. I capitoli Le basi e La dispensa (vedi pagine 12–39 e 40–63) vi faranno familiarizzare con l'uso degli ingredienti e con i tratti distintivi che essi apportano ai piatti e, proseguendo nella lettura, spero che impariate a preparare e a servire i vostri personali piatti della gastronomia scandinava.

Una frase in particolare mi ha accompagnata senza che io la possa dimenticare, fin dal giorno in cui uno chef scandinavo la pronunciò mettendomi davanti il suo piatto: “Ora ti porteremo nel sottobosco”. Ed è proprio ciò che accadde: i funghi e gli altri ingredienti terrosi mi catapultarono nel bosco. La nuova cucina nordica rispecchia il paesaggio: crudo, sottile, autentico, proprio come le vaste pianure spoglie dell'Islanda o come gli arcipelaghi di rocce che affiorano sparsi lungo la costa scandinava. Spesso la bellezza di questa regione non colpisce subito, ma vi farà voltare per ammirarla due volte: vi si avvicinerà silenziosa, finché non ne apprezzerete davvero l'armonia e la sottile complessità, che caratterizzano anche la sua cucina.



CAPITOLO UNO

Le basi





La gastronomia scandinava classica ha da sempre guardato oltre i suoi confini, adottando le ben note tecniche dell'Europa occidentale. Io le rivisiterò attraverso le ricette di questo libro, cercando di adattarle ai nostri gusti in continua evoluzione. Esplorerò anche determinate tecniche più recenti e degne di nota, davvero utili per rendere la cucina scandinava più facile da riprodurre a casa propria.

La nuova gastronomia nordica vuole raggiungere il perfetto equilibrio tra dolce, acido, salato, amaro e umami. A volte ciò si ottiene con il solo uso intelligente di un contorno sottaceto in un piatto più dolce, o magari attraverso un più complesso accostamento di sapori. Per rendere tutto più interessante, il confine tra dolce e salato è spesso poco chiaro, con punte di entrambi sparse qua e là.

Gli ingredienti sono tipici del Nord Europa, ossia sono diffusi dove il clima è rigido. Negli ultimi anni l'interesse per ciò che il freddo e spesso rado habitat scandinavo può apportare alla tavola è in continua crescita. Grazie alle ricche coste e foreste la ricerca di cibo nella natura continua a essere pratica comune. Vi suggerisco di guardare cosa cresce intorno a voi e di iniziare a conoscere i prodotti del vostro territorio.

In questa sezione vi introdurrò alcuni dei fondamentali della nuova cucina scandinava, come gli utensili e gli ingredienti che vi serviranno, e scopriremo in che modo le tecniche tradizionali (affumicatura e conservazione sotto sale e sottaceto) hanno trovato un posto nella cucina contemporanea.

Alimenti crudi e integrali

Essere viziati per scelta può limitare la nostra creatività. Credo che il rigido clima scandinavo, con la conseguente ristretta scelta di prodotti, abbia incoraggiato molto gli chef a essere fantasiosi e a sviluppare nuove tecniche per la preparazione di ingredienti tradizionali e comuni. Ripeterò spesso questa affermazione nel libro, ma il binomio "vecchi ingredienti–nuove idee" è un ottimo riassunto della mentalità della nuova cucina scandinava.

Le tecniche più note non sono disprezzate, ma piuttosto messe in discussione. Gli chef scandinavi si sentono liberi di sperimentare, senza lasciarsi limitare dall'idea che "deve essere così", pensiero comune in altre classiche cucine europee.

La crescente popolarità del cibo crudo, soprattutto per i benefici nutrizionali, ben si adatta alla cucina scandinava, poiché apre le porte ai prodotti del luogo. Usare alimenti di stagione, poi, significa scegliere ingredienti più freschi e dal sapore migliore.

Se sommiamo questo approccio crudista all'amore della popolazione scandinava per gli alimenti sottaceto e alla cottura con fuoco e carbone, ecco che una pastinaca può essere presentata in dieci modi diversi e deliziosi.

Gli chef guardano anche il rovescio della medaglia: dello stesso broccolo, per esempio, si può usare qualche inflorescenza cruda come guarnizione, mentre il resto viene arrostito lentamente, intero, per diventare l'ingrediente principale. Idee come questa iniziano a fiorire rapidamente nelle nuove cucine scandinave. Alcune non supereranno la prova del tempo, ma è la sperimentazione in sé ad essere avvincente. Le soluzioni migliori resisteranno, le altre si perderanno.

Troverete molte idee insolite nel libro, ma non le elencherò qui. Durante la lettura e quando metterete in pratica le ricette, spero imparerete qualcosa riguardo alla nuova mentalità scandinava, così da poter sviluppare di persona le vostre idee, per servire gli ingredienti di ogni giorno in modi sempre diversi e sorprendenti. Guardate il cibo da un'altra prospettiva e provate qualcosa di totalmente nuovo: tostare qualche chicco di grano saraceno invece dei pinoli per dare croccantezza a un'insalata, o aggiungete qualche fungo a fettine per un tocco terroso. Alcuni esperimenti potrebbero non riuscire al cento per cento, ma altri saranno capaci di aprirvi a un modo del tutto nuovo di cucinare.



Soluzione leggera per sottaceti

Questa è una soluzione dolce, con un aroma distintivo di ginepro. È perfetta per verdure delicate o per quelle che richiedono tempi brevi di riposo, come le verdure che contengono molta acqua. Cipolla rossa, finocchio e ravanelli sono tutte ottime opzioni. Come regola generale, questa soluzione è adatta a verdure che si possono consumare crude. Per quelle che, invece, si consumano cotte, suggerisco di usare la soluzione più forte riportata sotto.

PER 500-900 G DI VERDURE

Affettate finemente le verdure da mettere sottaceto (preferibilmente con una mandolina) e tenetele da parte in una ciotola di materiale neutro.

Portate a ebollizione gli ingredienti per la soluzione, poi abbassate il fuoco e fate sobbollire, mescolando, per 2 minuti, finché lo zucchero non si sarà sciolto.

Fate raffreddare, poi versate sugli ingredienti scelti.

Soluzione forte per sottaceti

Questa soluzione decisa è ottima per verdure che normalmente si consumano cotte. Quelle più dense, come le cipolline, l'aglio e le radici, sono tutte perfette. Le barbabietole a fette sottili sono un'altra buona opzione (lasciatele nella soluzione per 1-2 giorni). Usate sale non iodato così il liquido non diventerà torbido.

PER 500-900 G DI VERDURE

Tostate a secco i semi di senape e di aneto in una casseruola a fuoco medio per circa 2 minuti, finché non saranno fragranti.

Aggiungete gli ingredienti rimasti e mescolate finché lo zucchero e il sale non si saranno dissolti. Portate a ebollizione e togliete subito dal fuoco.

Fate raffreddare, poi versate la soluzione sulle verdure scelte.

250 ML DI ACETO DI MELE
250 ML DI ACQUA FREDDA
150 G DI ZUCCHERO SUPERFINO
1 CUCCHIAINO DI SALE NON IODATO
3 BACCHE DI GINEPRO
2 BACCHE DI PIMENTO
2 FOGLIE DI ALLORO

1 CUCCHIAIO DI SEMI DI SENAPE
PREFERIBILMENTE SCURA
1 CUCCHIAINO DI SEMI DI ANETO
300 ML DI ACETO BIANCO
200 ML D'ACQUA
70 G DI ZUCCHERO SUPERFINO
2 CUCCHIAI DI SALE NON IODATO
1 FOGLIA DI ALLORO



CAPITOLO DUE

La dispensa



Ymer, ymerdrys e frutti di bosco

Lo ymer è un latte acido danese, ma in questa ricetta potete usare lo yogurt bianco. È cosparso di ymerdrys, una guarnizione croccante a base di Pane di segale danese (vedi pagine 201–203). Essendo un componente essenziale per la ricetta, assicuratevi di usare autentico pane di segale e non una versione soffice (deve essere denso e compatto). Il sapore maltato e dolce di questo pane bilancia perfettamente l'acidità dello ymer o dello yogurt. Lo ymerdrys è un'ottima guarnizione anche per i piatti salati, a cui dà un gradevole tocco dolce. Provatelo nella ricetta del Merluzzo in salamoia con pastinaca di pagina 123.

PER 4-6
PERSONE

Scaldare il forno a 180 °C. Tritate a più riprese il pane di segale in un robot da cucina, aggiungendo lo zucchero poco alla volta, finché la consistenza non ricorderà il terriccio.

Versate il composto su una teglia rivestita di carta forno e cuocete per 10–15 minuti, affinché diventi di un bel colore marrone. Tenetelo sotto controllo gli ultimi 5 minuti, assicurandovi che non bruci. Sforatelo e lasciate raffreddare sulla teglia. Gustatelo sullo ymer o sullo yogurt insieme ai frutti di bosco.

**200 G DI VERO PANE DI SEGALE DANESE
(VEDI PAGINE 201–203) A PEZZI**

**2 CUCCHIAI DI ZUCCHERO DI CANNA
INTEGRALE**

600 G DI YMER O DI YOGURT BIANCO

400 G DI FRUTTI DI BOSCO FRESCHI MISTI



Manzo al sangue con chips di pastinaca e uova grattugiate

Le uova sode sono molto amate in tutti i paesi nordici: non troverete una cucina che non abbia un affetta uova (vedi pagina 18) e ogni mattina molti panini aperti sono guarniti con uova a fette, uova di pesce e salse cremose, come la gubbröra o la Skagenröra (vedi pagina 77). In questa ricetta l'uovo è grattugiato e serve ad ammorbidire la salsa di senape, che a sua volta completa il gusto ricco del manzo. Le pastinache sono aggiunte per conferire croccantezza e per il loro gusto dolce e unico. Un piatto semplice e delizioso, da servire freddo in una giornata afosa.

PER 4
PERSONE

Scaldate il forno a 180 °C. In una padella a fuoco alto cuocete il manzo da tutti i lati nell'olio per 1 minuto circa, giusto per sigillarlo. Trasferite la carne in una teglia e infornatela per 15–20 minuti (ricordate che dovrà essere al sangue, quindi deve rimanere piuttosto morbida). Tiratela fuori e lasciatela da parte almeno 10 minuti prima di metterla in frigorifero a riposare almeno 2 ore.

Bollite le uova per 7–8 minuti finché non saranno ben sode, poi sciacquatele sotto l'acqua corrente e lasciatele in una ciotola d'acqua fredda per 5 minuti.

Intanto con l'aiuto di una mandolina o di un pelapatate affettate la pastinaca a dischi molto sottili.

Scaldate fino a 180 °C l'olio di girasole in una padella a fondo spesso. Se non avete un termometro, potete verificare che l'olio sia abbastanza caldo mettendo dentro una fetta di pastinaca: se fa subito le bollicine va bene. Friggete la pastinaca per circa 1 minuto, finché i dischi non saranno ben dorati, poi con una schiumarola scolateli e trasferiteli su carta assorbente.

Tagliate il manzo a fette sottili perpendicolarmente alle fibre e disponetele sui piatti, sgusciate l'uovo e grattugiatelo sopra. Guarnite con le chips di pastinaca e condite con la salsa di senape all'aneto.

**UN PEZZO DI MANZO DA 500 G
(COSTATA, LOMBO O FILETTO)**

1 CUCCHIAIO DI OLIO DI COLZA O DI SEMI

2 UOVA

1 PASTINACA

300 ML DI OLIO DI GIRASOLE

**SENAPE ALL'ANETO
(VEDI PAGINA 45) PER CONDIRE**



CAPITOLO TRE

I classici



Crema al crescione con salmone affumicato, cetriolo sottaceto, aneto e patatine

Spalmate bene il burro sulle fette di pane. Mescolate il crescione alla panna acida in una piccola ciotola.

Disponete il salmone sulle fette imburrate e mettetevi sopra un po' di crema al crescione. Guarnite con qualche fetta di cetriolo e l'aneto. Con le mani sbriciolate qualche patatina sul panino aperto per un tocco croccante e salato.

2 CUCCHIAI DI BURRO SALATO

4 FETTE DI PANE DI SEGALE COMPATTO (VEDI PAGINE 201-203)

QUALCHE RAMETTO DI CRESCIONE (SENZA FOGLIE) TRITATO FINEMENTE

100 G DI PANNA ACIDA

150 G DI SALMONE AFFUMICATO A FETTE SOTTILI

50 G DI CETRIOLO A FETTINE MESSO SOTTACETO RAPIDO (VEDI PAGINA 36)

25 G DI ANETO

UNA MANCIATA DI PATATINE AL SALE MARINO

Roast beef al sangue con scalogno fritto, remoulade, cetriolini e rafano grattugiato

Spalmate bene il burro sulle fette di pane. Guarnite con le fette di roast beef e la remoulade, quindi terminate con i cetriolini, lo scalogno e una grattugiata di rafano fresco.

2 CUCCHIAI DI BURRO SALATO

4 FETTE DI PANE DI SEGALE COMPATTO (VEDI PAGINE 201-203)

150 G DI ROAST BEEF AL SANGUE

4 CUCCHIAI DI REMOULADE (VEDI PAGINA 95)

2 CETRIOLINI GRANDI A FETTE SOTTILI

20 G DI SCALOGNO FRITTO

20 G DI RAFANO FRESCO SBUCCIATO (O IN BARATTOLO)

Pollo affumicato con mele, carote sottaceto, nocciole e broccoli crudi

Spalmate bene il burro sulle fette di pane. Guarnite con il petto di pollo a fette, le mele, le carote e le nocciole. Per finire usate una mandolina per ricavare delle scaglie di broccolo crudo.

2 CUCCHIAI DI BURRO SALATO

4 FETTE DI PANE DI SEGALE COMPATTO (VEDI PAGINE 201-203)

150 G DI PETTO DI POLLO AFFUMICATO A FETTE

1 MELA GRANNY SMITH SBUCCIATA, SENZA TORSOLO, AFFETTATA FINEMENTE E MESSA IN ACQUA ACIDULATA

1 CAROTA AFFETTATA FINEMENTE E MESSA SOTTACETO RAPIDO (VEDI PAGINA 36)

25 G DI NOCCIOLE TOSTATE TRITATE

1 CIMA DI BROCCOLO CRUDO

Formaggio affumicato con remoulade, sedano, cipolla sottaceto e *ymerdrys*

Spalmate bene il burro sulle fette di pane. Disponetevi sopra le fette di formaggio, il sedano, la remoulade e la cipolla rossa. Decorate con lo *ymerdrys* o con i crostini di pane di segale.

2 CUCCHIAI DI BURRO SALATO

4 FETTE DI PANE DI SEGALE COMPATTO (VEDI PAGINE 201-203)

4 FETTE SPESSIE DI FORMAGGIO AFFUMICATO

1 GAMBO DI SEDANO GRANDE AFFETTATO FINEMENTE IN DIAGONALE

3 CUCCHIAI DI REMOULADE (VEDI PAGINA 95)

½ CIPOLLA ROSSA SBUCCIATA, AFFETTATA FINEMENTE E MESSA SOTTACETO RAPIDO (VEDI PAGINA 36)

20 G DI YMERDRYS O DI CROSTINI DI PANE DI SEGALE SBRICCIOLATI (VEDI PAGINA 52)



Waffle di patate con *gravlax*

Mentre il Belgio reclama il primato europeo sui waffle, non c'è dubbio sul loro ruolo nella cucina scandinava, soprattutto se si pensa a quando risale la fondazione di alcune aziende produttrici di piastre in ghisa. Qui l'impasto è a base di patate, un'alternativa sostanziosa e saporita alla pastella classica, che di solito è dolce. Se non avete la piastra per waffle, potete prepararli in padella come normali pancakes.

**PER 4 WAFFLE SPESSI
IN BASE ALLE DIMENSIONI DELLA PIASTRA**

Per i waffle, bollite le patate in una pentola grande piena d'acqua salata per 12-15 minuti, finché non saranno morbide. Scolatele bene e lasciatele raffreddare e asciugare. Per un risultato ottimale, mettetele in uno schiacciapatate a pressione; se non lo avete, usatene uno manuale. Condite a piacere e lasciate raffreddare.

In una ciotola capiente mescolate le patate schiacciate, il burro fuso, la farina, le uova, il pepe bianco, l'aneto tritato e il sale. Lavorate il tutto e formate un impasto morbido, simile a una densa pastella per pancakes. Scaldate la piastra.

Mettete l'impasto a cucchiaiate a seconda delle dimensioni della vostra piastra, cuocete i waffle 1 minuto da ogni lato, finché i bordi non saranno ben dorati.

Servite i waffle con *gravlax*, panna acida e cipolla rossa e guarnite con gli spicchi di limone da spremere e qualche rametto di aneto.

**250 G DI GRAVLAX O SALMONE
AFFUMICATO (VEDI PAGINA 39) A FETTINE**

200 G DI PANNA ACIDA

**½ CIPOLLA ROSSA AFFETTATA FINEMENTE
E LASCIATA 10 MINUTI A MACERARE
CON 1 CUCCHIAINO DI ZUCCHERO
SUPERFINO E IL SUCCO DI ½ LIMONE**

1 LIMONE A SPICCHI

WAFFLE

250 G DI PATATE SBUCCIATE

25 G DI BURRO SALATO FUSO

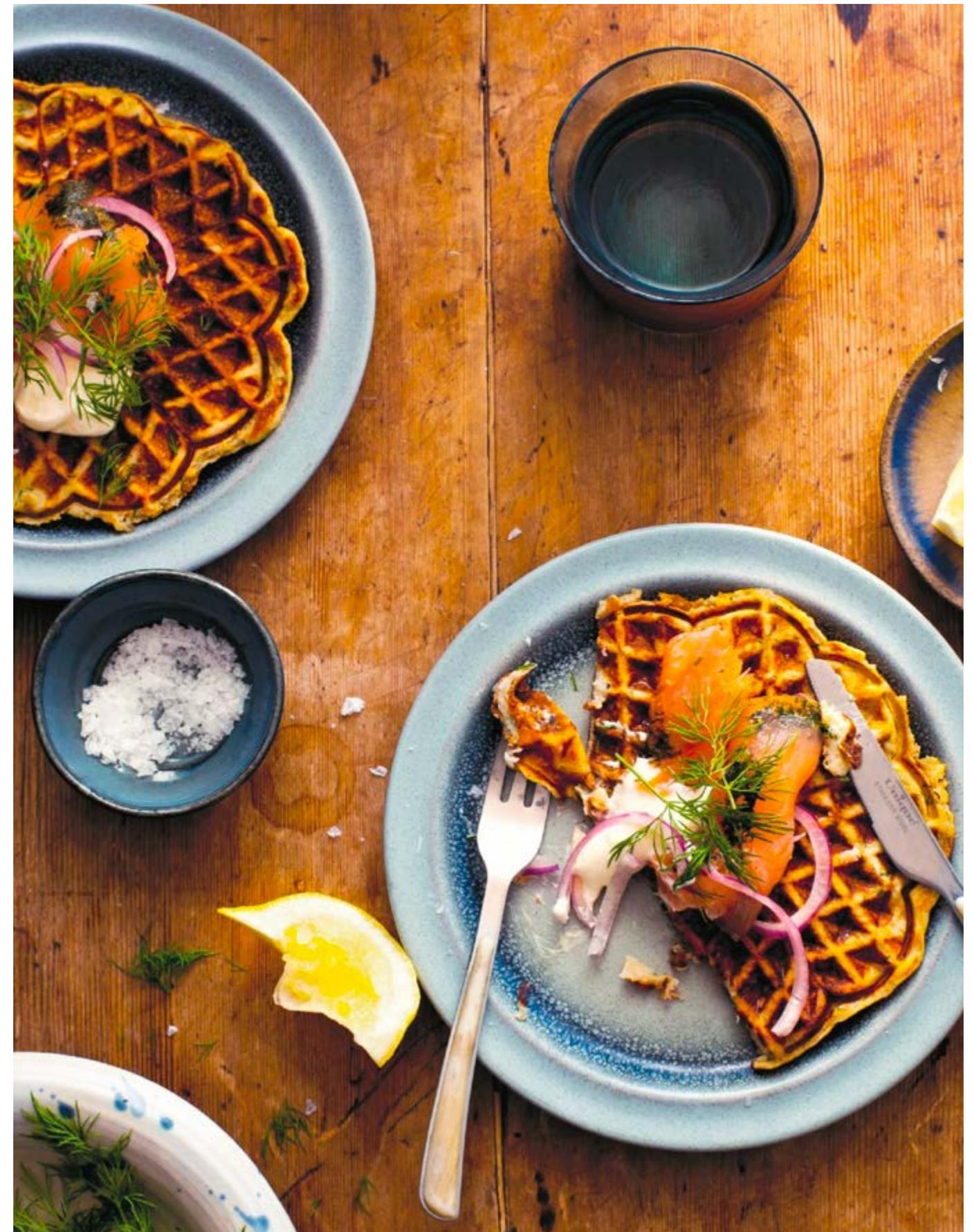
60 G DI FARINA

2 UOVA

UN PIZZICO DI PEPE BIANCO

**1 CUCCHIAINO DI ANETO TRITATO
PIÙ QUALCHE RAMETTO PER GUARNIRE**

½ CUCCHIAINO DI SALE





CAPITOLO QUATTRO

Dal mare

Anguilla affumicata con porro e uova grattugiate

L'anguilla affumicata è naturalmente dolce e se la abbinare con i porri al burro e uova, come in questa ricetta, non potete sbagliare. Amo mangiare questo piatto a colazione con pane tostato. Fate attenzione quando lo condite: ricordate che l'anguilla è già piuttosto salata.

PER 4
PERSONE

Scaldate il forno a 180 °C. Imburrate un foglio di alluminio con metà del burro e disponetevi sopra il porro, con la sezione verso il basso. Condite con pepe bianco e avvolgetelo nell'alluminio. Mettetelo su una teglia e cuocete 15 minuti.

Intanto, sbattete con una frusta la panna e le uova in una ciotola capiente e condite con sale e pepe bianco. Mettete l'anguilla in un piatto vicino ai fornelli.

Quando il porro è pronto, sciogliete il burro rimasto in una padella grande e antiaderente su fuoco medio. Aggiungete il porro, l'anguilla e le uova, strapazzate il tutto a piacere e toglietelo dal fuoco prima che sia cotto, perché cuocerà un po' anche a fuoco spento. Trasferite nei piatti e servite con il pane.

**250 G DI ANGUILLA AFFUMICATA
SENZA PELLE E LISCHE SBRICCIOLATA
PANE CON MOLTA CROSTA PER SERVIRE**

PORRO

60 G DI BURRO SALATO

**1 PORRO PICCOLO, LE SOLE PARTI VERDI
(APPENA SOPRA LA PARTE BIANCA)
TAGLIATE PER IL LUNGO E A METÀ**

UN PIZZICO DI PEPE BIANCO

UOVA GRATTUGIATE

100 ML DI PANNA DA CUCINA

8 UOVA

PEPE BIANCO



Burger di salmone con pastinaca fritta e rafano

Il salmone è spesso il primo ingrediente a cui si pensa parlando di cucina scandinava. Purtroppo quello selvatico non è così comune come si pensa e per questo credo che, dai supermercati alla pescheria, questo pesce abbia più o meno lo stesso sapore (piuttosto forte) in tutto il mondo, poiché è soprattutto allevato. Il salmone scandinavo è forse un po' più delicato, ma io di solito preferisco la trota oceanica, che in termini di gusto è molto simile, ma appena più delicata. La ricetta di questi burger fa l'occhiolino alla crescente popolarità dei panini morbidi e della carne tenera, dovuta all'influenza degli Stati Uniti. Avrete bisogno di un termometro da cucina.

PER 4
PERSONE

Per il salmone scaldate lentamente l'olio di girasole con le bacche di ginepro in una pentola grande a fondo spesso fin quando raggiungerà i 55 °C. Adagiatevi dentro il salmone, con delicatezza (se il filetto è troppo grande tagliatelo a metà in diagonale). La temperatura dell'olio dovrà scendere a 45 °C. Cuocetelo mantenendo questa temperatura per 15–20 minuti, finché inserendoci una forchetta non si romperà. Tenete sotto controllo la temperatura dell'olio. L'obiettivo non è quello di cuocere del tutto il salmone, ma di modificarne il sapore e la consistenza con un calore leggero. Togliete il pesce dall'olio con una schiumarola e avvolgetelo nell'alluminio. Lasciatelo da parte, vicino ai fornelli, perché rimanga al caldo. Alzate il fuoco e fate raggiungere all'olio i 190–200°C.

Mentre il pesce cuoce, sbucciate e tagliate le pastinache a bastoncini di circa 10 cm e spessi 1–2 cm.

Con una mandolina o un pelapatate affettate il cetriolo a nastri e metteteli in ammollo nella soluzione dolce per sottaceti per 20 minuti prima di servirli (tirate fuori le fette con una forchetta, così potrete usare di nuovo la soluzione).

Quando l'olio sarà ben caldo, friggete le pastinache in due o tre volte per 3–4 minuti, finché non saranno ben dorate. Mantenete alta la temperatura dell'olio, o le pastinache diventeranno molli, e non mettetene troppe in padella. Trasferitele su carta assorbente, grattatevi sopra un po' di noce moscata e condite con il sale.

Per servire spalmate la remoulade sulla base di ogni panino, spezzettatevi sopra il pesce e guarnite con il cetriolo sottaceto e qualche filo di rabarbaro. Servite con le chips di pastinaca.

**700 ML DI OLIO DI GIRASOLE
O QUANTO BASTA PER COPRIRE
IL PESCE NELLA PENTOLA**

3 BACCHE DI GINEPRO

**800 G DI SALMONE FRESCO IN UN PEZZO
O FILETTI DI TROTA OCEANICA**

800 G DI PASTINACHE

½ CETRIOLO ROLLISON'S TELEGRAPH

**100 ML DI SOLUZIONE DOLCE
PER SOTTACETI (VEDI PAGINA 36)**

**NOCE MOSCATA APPENA GRATTUGIATA
A PIACERE**

**4 CUCCHIAI DI REMOULADE
(VEDI PAGINA 95)**

4 PANINI MORBIDI DA HAMBURGER

**50 G DI RAFANO FRESCO SBUCCIATO
E TAGLIATO A JULIENNE
LASCIATO IN AMMOLLO
(OPPURE QUELLO IN BARATTOLO)**

Merluzzo con cavolo e pane di segale affumicato

Il merluzzo è strano: costa molto ovunque, ma se si assaggiano la delicata trota corallina o l'aguglia viene da chiedersi il perché. Se cotto male diventa gommoso e insipido. Personalmente (ma la questione è sempre aperta) credo che sia difficile battere uno skrei (il merluzzo più pregiato) cotto bene, quando è disponibile in gennaio e viene portato in Norvegia dal mare di Barents. Inoltre, comunque la pensiate, questo pesce ben noto ha una storia lunga e ricca di eventi, iniziata con la sua esportazione durante l'era dei Vichinghi fino alle più recenti guerre del merluzzo tra Islanda e Regno Unito. In molti paesi, tra cui Portogallo e Italia, amano molto il merluzzo essiccato e salato (che io adoro). Questa ricetta si ispira alla preparazione a base di baccalà, nota anche come bacalao e brandade, ma adattata a un filetto fresco. Nella ricetta troverete anche le istruzioni per affumicare il pane. Se non avete un affumicatoio potete ricreare un gusto simile usando polvere di noce americano.

PER 4
PERSONE

Se affumicate il pane, iniziate da questo. Tagliatelo a fette molto sottili e mettetelo nell'affumicatoio per 20 minuti.

Intanto immergete il cavolo nella soluzione per sottaceti e lessate le patate in una pentola d'acqua salata per 12–15 minuti, finché non saranno morbide. Scolatele bene.

Mentre le patate cuociono, unite il latte, l'alloro, il pepe bianco, le acciughe e il loro olio in una casseruola grande. Scaldate il tutto dolcemente per 4–5 minuti. Prima che il latte inizi a sobbollire aggiungete il merluzzo in un solo strato (dovrà essere immerso del tutto). Se avete un termometro da cucina, la temperatura dovrà essere intorno ai 60 °C, non di più. Cuocete il pesce per 4 minuti, poi rigirate i filetti. Cuoceteli altri 5 minuti a seconda dello spessore (si dovranno rompere se li infilzate con una forchetta), poi toglieteli dal fuoco. Tirate fuori delicatamente il merluzzo e mettetelo su un piatto. Versate metà del latte in una brocca, lasciando il resto in pentola, ed eliminate l'alloro.

Se non avete un affumicatoio, scaldate il forno a 180 °C, cospargete la polvere di noce americano sulle fette di pane sottili imburrate e cuocetele per circa 5 minuti, finché non si saranno asciugate e i bordi non saranno dorati e croccanti.

Mettete le patate nella padella con il latte e schiacciate il tutto con il burro. La consistenza deve essere quella di un purè denso e, se lo è troppo, aggiungete un po' del latte tiepido della brocca. Spezzatevi dentro il merluzzo e mescolate. Assaggiate, aggiustate di sale e unite il succo di limone.

Distribuite il purè con merluzzo nelle ciotole e servite con il cavolo sottaceto e le fette di pane a pezzi.

200 G DI CAVOLO ROSSO AFFETTATO FINEMENTE

200 ML DI SOLUZIONE FORTE PER SOTTACETI (VEDI PAGINA 36)

800 G DI PATATE SBUCCIATE

500 ML DI LATTE INTERO

1 FOGLIA DI ALLORO

UN PIZZICO DI PEPE BIANCO

4 ACCIUGHE MEDITERRANEE SOTT'OLIO TRITATE FINEMENTE PIÙ 2 CUCCHIAINI DEL LORO OLIO

600 G DI FILETTI DI MERLUZZO

1 CUCCHIAIO DI BURRO SALATO

IL SUCCO DI ¼ DI LIMONE

PANE DI SEGALE AFFUMICATO

200 G DI PANE DI SEGALE (VEDI PAGINE 201–203)

1 CUCCHIAINO DI POLVERE DI NOCE AMERICANO PER AFFUMICATURA (SE NON AFFUMICATE IL PANE) E 25 G DI BURRO SALATO

CAPITOLO CINQUE

Dalla terra



Zuppa di cavolfiore al forno con ginepro

La pratica poco diffusa di arrostitire il cavolfiore gli conferisce un sapore molto diverso, che ricorda la frutta secca e il caramello. Questo gusto è rafforzato dal burro nocciola e dalle fragranti bacche di ginepro. La panna è facoltativa. Gustate questa zuppa calda in una giornata fredda, con Pane di segale (vedi pagine 201–203) o crostini imburrati.

PER 4
PERSONE

Scaldate il forno a 200 °C. Pestate le bacche di ginepro e il sale in un mortaio.

Togliete gran parte delle foglie del cavolfiore, lasciandone solo qualcuna alla base. Strofinare le bacche pestate e l'olio sul cavolfiore, quindi mettetelo su una teglia e arrostitelo in forno per 40 minuti, finché non sarà tutto ben dorato. Controllate che sia cotto inserendo un coltello affilato nei gambi più spessi (devono essere teneri). Se non è ancora pronto, abbassate la temperatura a 170 °C e cuocetelo ancora un po'.

Sfornate il cavolfiore e separate le cime, conservando le foglie sottili per guarnire.

Frullatelo aggiungendo poco a poco il brodo di pollo. La zuppa deve avere una consistenza abbastanza densa, quindi non lo userete tutto.

Unite il burro nocciola, la crème fraîche o la panna acida (se la usate) e un pizzico di pepe bianco e frullate ancora. Aggiustate di sale e pepe prima di servire e guarnite con le foglie che avete messo da parte.

4 BACCHE DI GINEPRO SECCHE

1 CUCCHIAIO DI FIOCCHI DI SALE

1 CAVOLFIORE INTERO DA 600 G

1 CUCCHIAIO DI OLIO DI COLZA O DI SEMI

CIRCA 600 ML DI BRODO DI POLLO

**50 G DI BURRO NOCCIOLA
(VEDI PAGINA 48)**

**100 G DI CRÈME FRAÎCHE
O PANNA ACIDA (FACOLTATIVA)**

UN PIZZICO DI PEPE BIANCO

**PANE DI SEGALE (VEDI PAGINE 201–203)
O CRACKER AI SEMI (VEDI PAGINA 199)
PER SERVIRE**



Pollo affumicato con yogurt alla senape e semi di papavero

Questo condimento dolce allo yogurt è molto versatile e sta bene quasi con tutto, ma si sposa particolarmente bene con il pollo affumicato di questa ricetta. I semi di papavero sono molto usati nella cucina scandinava e spesso si trovano sul pane. Esiste, per esempio, un pane croccante coperto con i rari semi bianchi di papavero, e la leggenda racconta che sia stato vietato nelle prigioni perché ai carcerati piaceva troppo! Oltre a racchiudere un'eccellente combinazione di sapori e consistenze, quest'insalata è anche un esempio della facilità con cui si possono preparare piatti scandinavi con ciò che c'è in frigorifero. Forse non avrete il pollo affumicato a portata di mano, ma si trova abbastanza facilmente (o potete sempre farne un po' da voi).

**PER 4
PERSONE**

Mettete gli ingredienti del condimento in una ciotola.

Sistematelo sui piatti da portare in tavola e disponetevi sopra i piselli, le fette di pollo e il cavolo o il sedano rapa. Fate cadere a pioggia i semi di papavero.

Mettete qualche cucchiata di condimento allo yogurt su un lato del piatto, in modo che si possa mescolare agli altri ingredienti mentre si mangia.

**100 G DI FOGLIE DI SPINACINI FRESCHE
LAVATE E ASCIUGATE
(O 50 G DI CRESCIONE E 50 G DI SPINACI)**

**75 G DI PISELLI DECONGELATI
O FRESCI SBOLLENTATI
PER 2 MINUTI IN ACQUA**

**2 PETTI DI POLLO AFFUMICATI DA 200 G
TAGLIATI A FETTE SOTTILI IN DIAGONALE**

**150 G DI SEDANO RAPA O CAVOLO RAPA
AFFETTATO FINEMENTE E APPENA
SOTTACETO (VEDI PAGINA 36)**

**2 CUCCHIAI DI SEMI DI PAPAVERO
APPENA TOSTATI**

**CONDIMENTO ALLO YOGURT
E SENAPE**

150 G DI YOGURT BIANCO

**2 CUCCHIAI DI SENAPE FINLANDESE
DOLCE (PAGINA 45)
O DI SENAPE AMERICANA
CON UN CUCCHIAIO DI MIELE**





Maiale con cavolo e salsa di cavolo

Il cavolo è molto diffuso in Scandinavia e gli chef sono sempre in cerca di nuovi modi per prepararlo. L'abbinamento con il maiale è tipico dei paesi del Nord Europa e lo troverete ovunque. In questa ricetta il cavolo stufato acquista un sapore dolce e ricco, perfetto per la salsa: un'ottima pietanza invernale molto sostanziosa.

PER 4
PERSONE

In una casseruola a fondo spesso fate appassire il cavolo affettato a fuoco basso con il bacon e il burro per poco meno di un'ora, finché non sarà morbido e appena caramellato.

Aggiungete il vino e il brodo e sobbollite per 15 minuti con il coperchio.

Scolate il cavolo con un colino a maglie fitte su una ciotola, premendolo bene con il dorso di un cucchiaio per estrarre tutti i liquidi. Eliminatelo.

Unite il golden syrup al liquido e versate tutto nella casseruola, mettetela su fuoco medio e cuocete la salsa perché si riduca di un terzo. Unite la panna e condite a piacere.

Per il purè di fagioli, scaldate il latte, i cannellini, la noce moscata e l'aglio in una casseruola piccola fino a poco prima che il latte inizi a bollire. Trasferite tutto in un frullatore, aggiungete la crème fraîche o la panna acida e frullate il tutto. Controllate il condimento prima di rimettere il purè in pentola.

Scaldate il forno a 220 °C. Ungete appena gli spicchi di cavolo con 1 cucchiaio di olio, conditeli e metteteli su una teglia rivestita di carta forno. Cuoceteli per 20 minuti, rigirandoli a metà cottura.

Strofinare il ginepro e il sale sulle bistecche. Scaldate l'olio rimasto in una griglia o in una padella e cuocetevi il maiale per 5–8 minuti su ogni lato, finché non sarà ben cotto. Verificate la cottura incidendo la parte più spessa della carne (dovrebbe essere bianca, senza traccia di rosa).

Scaldate la salsa di cavolo e fatele prendere aria con una frusta per cappuccino o normale, se volete. Distribuite il purè di fagioli nei piatti e adagiatevi sopra il cavolo e il maiale. Versatevi sopra ancora un po' di salsa prima di guarnire con le nocciole e le barbabietole sottacetate.

2 CUCCHIAI DI OLIO DI COLZA O DI SEMI

**2 BACCHE DI GINEPRO PESTATE
NEL MORTAIO CON UN PO' DI SALE**

4 BISTECHE DI MAIALE DA 200–300 G

**50 G DI NOCCIOLE TOSTATE E TRITATE
PER GUARNIRE**

**1 BARBABIETOLA CHIOGGIA
TAGLIATA A FETTE MOLTO SOTTILI
E MESSE BREVEMENTE IN SOLUZIONE
PER SOTTACETI FORTE (VEDI PAGINA 36)
PER GUARNIRE**

SALSA DI CAVOLO

**1 KG DI CAVOLO
½ AFFETTATO E ½ A SPICCHI**

**50 G DI PANCETTA AFFUMICATA A CUBETTI
O FETTE DI BACON A STRISCIOLINE**

50 G DI BURRO SALATO

250 ML DI VINO BIANCO

500 ML DI BRODO DI POLLO

1 CUCCHIAIO DI GOLDEN SYRUP

100 ML DI PANNA DA CUCINA

PURÈ DI FAGIOLI

100 ML DI LATTE INTERO

450 G DI FAGIOLI CANNELLINI IN SCATOLA

**UN PIZZICO DI NOCE MOSCATA
GRATTUGIATA**

1 SPICCHIO DI AGLIO PICCOLO A FETTE

**1 CUCCHIAIO E ½ DI CRÈME FRAÎCHE
O PANNA ACIDA**

CAPITOLO SEI

Dalla foresta



Crêpes di grano saraceno con finferli e cavolo nero

In autunno i finferli color dorato sono un prezioso regalo delle foreste scandinave, tanto che mettono in ombra la grande varietà di funghi reperibili. Credo che sia giusto così, poiché il loro sapore dolce e tostato è unico e delizioso. Mangiateli rosolati nel burro e prezzemolo e adagiati su un toast: una gioia per il palato. Per settimane durante l'anno spuntano all'ombra dei tronchi nel sottobosco, a volte in grande abbondanza, e molti scandinavi hanno i loro posti segreti in cui tornano per raccogliarli. Se siete fortunati, prendetene quanti più possibile e congelate quelli che non consumate: si conservano molto bene fino a sei mesi. In questa ricetta le crêpes di grano saraceno e il cavolo nero ne esaltano la terrosità, mentre il tocco salato del formaggio di capra solleva tutti i sapori.

PER 4
PERSONE

Iniziate dalla pastella. In una ciotola grande lavorate vigorosamente l'olio vegetale, il latte, 310 ml d'acqua e le uova con una frusta. Aggiungete poco a poco la farina e un pizzico di sale, lavorando sempre finché non sarà tutto ben incorporato. Tenete in frigorifero per 30 minuti.

Mentre la pastella riposa preparate il ripieno. Mettete il cavolo tritato in una ciotola e versatevi sopra un po' d'acqua bollente, lasciatelo 3-4 minuti in ammollo, poi scolatelo e asciugatelo.

Per le crêpes scaldate un po' di burro in una padella. Quando inizierà a fare la schiuma, versatevi dentro abbastanza pastella da creare uno strato sottile sulla base. Alzate la padella e ruotatela per distribuire in modo uniforme e molto sottile. Cuocete la crêpe per 30 secondi-1 minuto; quando appariranno delle bolle in superficie e i bordi si saranno rappresi, sollevatela con una spatola e rigiratela. Continuate la cottura per lo stesso tempo. Impilate le crêpes su un piatto coperto con un canovaccio pulito mentre cuocete le altre. Lasciatele coperte mentre terminate il ripieno.

Scaldate il burro e l'olio per il ripieno in una padella grande, aggiungete il cavolo e i funghi e salate. Rosolate il tutto per qualche minuto, finché il cavolo non sarà appena appassito e i funghi non inizieranno ad ammorbidirsi.

Infine sbriciolate un po' di formaggio su ogni crêpe e guarnite con il cavolo e i funghi. Ripiegate e servite.

BURRO SALATO PER FRIGGERE

PASTELLA

60 ML DI OLIO VEGETALE
PIÙ UN PO' PER FRIGGERE

190 ML DI LATTE INTERO

3 UOVA GRANDI

310 G DI FARINA DI GRANO SARACENO

RIPIENO

100 G DI CAVOLO NERO
TRITATO GROSSOLANAMENTE

1 CUCCHIAIO DI BURRO SALATO

½ CUCCHIAIO DI OLIO DI COLZA O DI SEMI

300 G DI FUNGHI FINFERLI SPAZZOLATI
I PIÙ GRANDI TAGLIATI A METÀ

150 G DI FETA CREMOSA
O DI FORMAGGIO DI CAPRA



Pancakes al pino e polline

Non dico di mangiare l'albero di Natale, ma vi assicuro che gli aghi di pino hanno un gusto fresco che ricorda la menta, perfetto per insaporire brodi, zuppe e sciroppi. Non tutti, però, sono commestibili. Alcuni alberi, come il pino australiano (casuarina comune) e alcune altre varietà di casuarine, sembrano pini, ma non lo sono. Abeti e conifere sono l'ideale. Raccogliete le cime nuove e tenere appena spuntano dalla loro copertura marrone cartacea. Questa ricetta vi mostrerà come ottenere una pila di pancake da tagliare a spicchi, ma potete fare anche piccole torri di mini pancakes, come nella fotografia.

PER 4-6
PERSONE

Iniziate dalla crema. Scaldate il latte in una casseruola piccola finché non inizierà a fumare (ma non a bollire): se avete un termometro da cucina, la temperatura dovrebbe essere di 60–80 °C. Mettete in infusione gli aghi di pino o le bustine per 10 minuti. Assaggiate e, se percepite il sapore, filtrate il latte in un barattolo. Per un gusto più intenso, lasciateli in infusione ancora qualche minuto.

Lavorate i tuorli con lo zucchero e l'amido in una ciotola, unite un quarto del latte al pino e mescolate con vigore. Versate il resto del latte e lavorate fino a ottenere un composto liscio. Rimettete la crema in pentola e portatela a ebollizione a fuoco medio, mescolando bene. Cuocetela per 1–2 minuti, sempre mescolando, finché il composto non si addenserà. Mettete la pentola in acqua ghiacciata o in freezer a raffreddare, mescolando spesso perché la crema rimanga liscia. Quando sarà abbastanza fredda, unite il burro e mettete tutto in frigorifero.

Mentre la crema si raffredda preparate la pastella dei pancakes. In una ciotola (o in un robot da cucina) lavorate la farina, il latte, l'acqua o la birra, lo zucchero, le uova, metà del burro e un pizzico di sale: il risultato deve essere denso ma facile da versare. Coprite con la pellicola e lasciate in frigorifero per 1 ora.

Quando siete pronti per cuocere i pancakes, mettete una padella antiaderente su fuoco medio e ungetela con il burro rimasto con la carta da cucina. Mettete 2–3 cucchiaini di pastella a cuocere e ruotate la padella in modo da creare uno strato uniforme e molto sottile. Cuocete il pancake per 30 secondi–1 minuto finché la base non sarà dorata, poi rigiratelo e cuocetelo per lo stesso tempo dall'altro lato. Impilate i pancakes cotti su un piatto e copriteli con la pellicola o con un canovaccio pulito e umido mentre cuocete gli altri. Fate raffreddare.

Frullate la crema per 10 secondi in un robot da cucina. Per una consistenza più leggera, aggiungete un po' di panna montata. Spalmate la crema sui pancakes, ma lasciatene un po' da parte. Coprite con la pellicola trasparente e lasciate in frigorifero per almeno 1 ora. Quando dovete servirli, spalmatevi sopra la crema rimasta. Guarnite con il polline e un filo di miele e tagliate a spicchi.

150 G DI FARINA
250 ML DI LATTE INTERO
125 ML D'ACQUA TIEPIDA
O BIRRA CHIARA
3 CUCCHIAI DI ZUCCHERO SUPERFINO
4 UOVA GRANDI
80 G DI BURRO SALATO FUSO
50 G DI POLLINE SECCO PER GUARNIRE
MIELE LIQUIDO PER SERVIRE

CREMA AL PINO
500 ML DI LATTE INTERO
2 MAZZETTI DI AGHI DI PINO DI 10–15 CM
(CIME O AGHI) O 2 BUSTINE DI TISANA
AL PINO
6 TUORLI GRANDI
110 G DI ZUCCHERO SUPERFINO
30 G DI AMIDO DI MAIS
2 CUCCHIAI DI BURRO NON SALATO
A TEMPERATURA AMBIENTE
150 ML DI PANNA MONTATA
(FACOLTATIVA)



CAPITOLO SETTE

Prodotti da forno



Pane nero

Non c'è niente di più scandinavo di una pagnotta di pane nero sul tavolo della cucina. Ogni paese ha la sua variante a base di vari tipi di cereali, che danno vita a un'ampia gamma di consistenze. In generale sono quasi tutti dolcificati con la melassa, il malto o altri sciroppi. Questa ricetta è un tributo alle varietà di cereali e farine disponibili nei supermercati scandinavi. Anche se barriamo un po' usando il bicarbonato, vi assicuro che dal sapore non ve ne accorgete. Perseverate nella ricerca degli ingredienti e avrete un pane davvero delizioso.

**PER 2 PAGNOTTE DA 800 G
O 1 DA 1,6 KG**

Scaldate il forno a 175°C.

Unite le farine, la crusca, il germe di grano, il grano spezzato, le spezie, il bicarbonato e il sale in una ciotola capiente; aggiungete la melassa, il latte, lo yogurt e l'uvetta e mescolate bene. L'impasto sarà umido, simile al cemento, e dovrà scivolare dalle mani quando lo sollevate.

Ungete due stampi da plumcake di 25 x 10 cm o uno da 30 x 15 cm. Spolverate la base delle teglie con i semi di girasole e cercate di farne attaccare un po' anche sulle pareti.

Dividete l'impasto fra le due teglie e cuocete in forno, sul ripiano più basso, per 2 ore.

Sfornate i pani e lasciateli riposare per 10 minuti nella teglia prima di tirarli fuori e farli raffreddare su una griglia. Consiglio di servire questo pane con burro e fette sottili di formaggio o, come nella fotografia, con piselli e formaggio fresco condito con rafano grattugiato.

300 G DI FARINA INTEGRALE
270 G DI FARINA
80 G DI FARINA INTEGRALE GROSSOLANA DI SEGALE
30 G DI CRUSCA DI GRANO
50 G DI GERME DI GRANO
140 G DI GRANO SPEZZATO FINE
1 CUCCHIAINO DI MIX DI SPEZIE
1 CUCCHIAIO E ¼ DI BICARBONATO DI SODIO
1 CUCCHIAINO E ½ DI SALE
140 G DI MELASSA CHIARA
350 ML DI LATTE INTERO
500 G DI YOGURT BIANCO
50 G DI UVETTA
50 ML DI OLIO DI GIRASOLE PER UNGERE
60 G DI SEMI DI GIRASOLE



Biscotti alla verbena limoncina e semi di papavero

PER 10-12
BISCOTTI

Con uno sbattitore elettrico al massimo lavorate il burro, lo zucchero, la vaniglia e il sale per circa 3 minuti, fino a ottenere un composto leggero e arioso. Riducete la velocità al minimo e aggiungete la farina e i semi di papavero, lavorando sempre per amalgamare il tutto. Unite le erbe tritate o la scorza di limone e mescolate.

Prendete un foglio di pellicola lungo almeno 35 cm, mettetevi sopra l'impasto e schiacciatelo. Prendete un altro foglio e posizionate sul composto. Con un mattarello stendete la pasta sotto la pellicola fino a uno spessore di 2,5 cm.

Trasferite il disco di impasto su una teglia e fatelo raffreddare in frigorifero per almeno 20 minuti, finché non sarà sodo (potete lasciarvelo fino a due giorni).

Scaldate il forno a 180 °C e rivestite due teglie grandi di carta forno.

Eliminate la pellicola e con un tagliapasta ovale di 7 x 5 cm ricavate più biscotti possibile, impastando di nuovo i ritagli. Trasferiteli quindi sulla teglia lasciando circa 2 cm tra l'uno e l'altro e cospargeteli di semi di papavero, pressandoli un po' sulla superficie.

Cuocete in forno per 15–20 minuti, finché i bordi non saranno dorati. Invertite le teglie a metà cottura, così i biscotti cuoceranno in modo uniforme.

Lasciateli raffreddare nelle teglie su una griglia per 5 minuti, poi toglieteli e fateli freddare del tutto sulla griglia, senza la carta.

**250 G DI BURRO NON SALATO
AMMORBIDITO**
130 G DI ZUCCHERO SUPERFINO
1 CUCCHIAINO DI ESTRATTO DI VANIGLIA
¼ DI CUCCHIAINO DI SALE
300 G DI FARINA
20 G DI SEMI DI PAPAVERO
PIÙ 1 CUCCHIAIO PER DECORARE
**1 CUCCHIAIO E ½ DI VERBENA LIMONCINA
O MELISSA TRITATE**
**OPPURE 2 CUCCHIAINI DI SCORZA
DI LIMONE TRITATA**



CAPITOLO OTTO

Dolci



Palline di avena con mirtilli rossi

Conosciuti in Scandinavia come “palline di grano”, questi bocconcini saporiti sono semplici da fare, si conservano bene e sono assolutamente deliziosi. Sono così amati che a Stoccolma esiste un caffè dedicato esclusivamente a essi, che ne propone circa venti tipi diversi.

L'impasto è semplice: burro, zucchero e avena frullati fin quando la pazienza vi accompagna (più lo lavorate, più leggero e arioso sarà). Aggiungete a piacere gocce di cioccolato, frutta secca, semi e frutta disidratata. Il composto finale dovrebbe essere umido ma non appiccicoso quando formerete le palline. A seconda degli ingredienti aggiunti l'impasto può risultare più o meno asciutto, quindi all'occorrenza aggiungete ancora burro o avena.

In passato le palline erano ricoperte di granella di zucchero o frutta secca tritata, e così ancora oggi, anche se al momento l'ingrediente più popolare è il cocco disidratato (niente di meno scandinavo!). Per rimanere in tema di raccolta degli ingredienti io ho usato i petali di margherita, perfetti anche in un'insalata: hanno una gradevole consistenza e un gusto floreale. Di solito l'impasto contiene caffè, e credo che il gusto aspro dei mirtilli rossi secchi si abbini molto bene. Frullate e via!

**PER 10-12
PALLINE**

Con una frusta elettrica lavorate il burro e lo zucchero in una ciotola per 5 minuti, finché non avrete un composto chiaro e arioso.

Unite gli ingredienti rimasti (tranne i fiori) e lavorate il tutto per 5 minuti.

Staccate i petali di un quarto dei fiori e spargeteli su un piatto.

Formate tante palline di circa 5 cm di diametro con l'impasto e passatene circa un quarto nei petali. Ripetete l'operazione con i fiori e le palline rimaste e gustate questi dolcetti con il caffè. Si conservano bene in frigorifero in un contenitore ermetico. Consumatele a temperatura ambiente.

100 G DI BURRO NON SALATO

140 G DI ZUCCHERO SUPERFINO

**60 G DI MIRTILLI ROSSI SECCHI
TRITATI GROSSOLANAMENTE**

150 G DI FIOCCHI DI AVENA

1 CUCCHIAIO DI CACAO IN POLVERE

40 ML DI CAFFÈ

CIRCA 20 MARGHERITE PICCOLE



Mele e cioccolato al forno con castagne

Fin dal mio primo viaggio in Scandinavia ho notato che qui il cioccolato bianco è molto comune nei menù dei dessert. Come molti altri ingredienti, come per esempio il malto, le erbe di bosco e i cereali antichi, questo cioccolato è stato adottato con piacere dalla nuova tradizione scandinava. Uno dei modi in cui preferisco gustarlo è al forno: sviluppa un gusto caramellato e una consistenza croccante, perfetta per guarnire i dessert. È però molto dolce, quindi in questa ricetta ho scelto di bilanciarlo con la terrosità della crema di castagne.

PER 4
PERSONE

Scaldare il forno a 170 °C. Imburrare a piacere tutti i dischi di mela da ogni lato, metterli su una teglia rivestita di carta forno e spolverateli con zucchero e cannella. Cuocete per 30 minuti, finché le mele non saranno morbide, rigirandole a metà cottura.

Nel frattempo fate ridurre il sidro in una casseruola piccola a fuoco alto, finché non avrà un quarto del volume iniziale. Togliete dal fuoco e lasciate da parte (mentre raffredda la salsa si addenserà ancora; se al momento di servire è troppo densa, diluitela con un po' d'acqua e mescolatela con una frusta).

Rivestite una teglia con la carta forno e spargetevi sopra i pezzi di cioccolato. Cuoceteli con le mele per 5–8 minuti, finché non si saranno appena scuriti, poi toglieteli dal forno e lasciateli freddare completamente.

Montate la panna finché non si formeranno ciuffi sodi. Incorporate con molta attenzione la crema di castagne, poiché quest'ultima contiene oli che potrebbero smontare la panna se mescolate troppo in fretta.

A questo punto le mele dovrebbero essere pronte. Lasciatele raffreddare sulla teglia, poi dividetele in quattro piatti. Guarnitele con la crema di castagne e sbriciolatevi sopra il cioccolato. Terminate con un filo di riduzione di sidro.

2 CUCCHIAI DI BURRO NON SALATO
A TEMPERATURA AMBIENTE

3 MELE GRANNY SMITH SENZA TORSOLO
E TAGLIATE A DISCHI DI 1,5 CM

½ CUCCHIAINO DI CANNELLA IN POLVERE

2 CUCCHIAI DI ZUCCHERO INTEGRALE
DI CANNA

750 ML DI SIDRO NON ALCOLICO

100 G DI CIOCCOLATO BIANCO
ROTTO A PEZZI DI 1-2 CM

200 G DI PANNA DA MONTARE

2 CUCCHIAI DI CREMA DI CASTAGNE



LA NUOVA CUCINA DEL NORD

—

La nuova cucina del Nord è un dovuto omaggio alla storia e all'antica cultura culinaria di Danimarca, Svezia, Norvegia, Finlandia e Islanda.

Il principio fondante della nuova cucina scandinava è la celebrazione dei tradizionali ingredienti nordici, provenienti dalle foreste, dal mare e dalla terra, mediante tecniche di preparazione contemporanee. I sapori sono profondi, puliti e delicati, spesso con un leggero contrasto di dolce e acido. Questo è il modo in cui si mangia oggi in Scandinavia.

—

Simon Bajada è uno chef, food stylist e fotografo specializzato in cucina e lifestyle. Vive a Stoccolma, in Svezia.

ISBN: 978 88 67531 455
35 € IVA inclusa



9 788867 531455



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it