

INFOFOOD

GUIDA INFOGRAFICA AL CIBO

LAURA ROWE

 IL CASTELLO

SOMMARIO



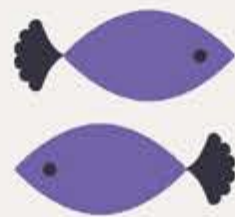
DALLA TERRA

Mela: tutto in un morso	12
Drupe: game, set, match	14
Limone: impossibile farne a meno	16
Pomodori: frutta o verdura?	18
Avocado: la pera alligatore	20
Peperoncino: al fuoco!	22
Zucchina: amica del contadino	24
Melanzana: un frutto	26
Cavolo: le basi della brassica	28
Fagioli: per tutti i gusti	30
Zucca: dalla terra alla tavola	32
Barbabietola: mangia tutto	34
Asparago: una lancia nell'orto	36
Aglio: dai mille poteri	38
Patata: antico tesoro	40
Cetriolo: mille e un'idea	42
Cipolla: se la conosci la ami	44
Funghi funghi funghi	46
Erbe: come, dove, perché	48
Frutta secca: impossibile resistere	50



DALLA FATTORIA

Manzo: tanti piccoli capolavori	54
Bontà assicurata	56
Agnello: pecorella smarrita	58
Salsicce: figlie delle stelle	60
Salumi: a ognuno la sua fetta	62
Sangue: l'ingrediente più sottovalutato	64
Insetti: almeno una volta nella vita	66
Latte: bianco è bello	68
Burro: non solo da spalmare	70
Formaggio: magie del latte	72
Uovo: alimento tuttofare	74
Miele: non ronziamoci attorno	78



DALL'ACQUA

Filetti di pesce: bontà senza pelle	82
Crostacei e molluschi: frutti dal mare	86
Amo alla mano	88
Alghe: strano ma vero	90
Il mercato del baratto: livello successivo	92
Sostenibile: il gioco del sì e del no	94



NELLA DISPENSA

Sale: della Terra	100
Zucchero: quanto ne vuoi?	102
Farina: potenza pura	104
Olio di oliva: carburante del mediterraneo	106
Salsa di soia: condimento d'Asia	108
Zafferano: la spezia più cara del mondo	110
Tartufo: caccia grossa	112
Riso: per nutrire il mondo	114
Noodles: dagli udon ai cellophane	116
Pasta: dalle lasagne alle linguine	118
Tofu: non serve la carne	120
Lenticchie: il gusto germoglia	122
Lievito madre: iniziare dal principio	124
Pane: non si butta niente	126
Bagel: ciambelle col buco	128
Impasti: una ghiotta occasione	130
Cioccolato: dal seme alla barretta	132
Gelato: non solo ghiaccio	134
Confettura: roba che scotta	136
Hummus: la salsa che trascende la religione e i confini internazionali	138
Vinaigrette: il segreto è nell'equilibrio	140
Pesto: gusto mediterraneo	142



A TAVOLA

Dim sum: sapore a tutto tondo	146
Sandwich: da leccarsi le dita	148
Falafel: bando alla carne	150
Ramen: rock and roll noodles	152
Hamburger: il primo vero fast food	154
Insalata: tutta da costruire	156
Pizza: il mondo è piatto e rotondo	158
Curry verde thai: tiriamoci su	160
Fagottini: sapore in una mano	162
Sushi: rotolini magici	164
Stufato: di tutto un po'	166
Torta: vale tutto	168
Natale: il pranzo degli eccessi	170
Frittelle: piacere dolce e salato	172
Macarons: una sfida in cucina	174
Pavlova: orgoglio e gioia australiana	176
Tiramisù: gli strati del gusto	178
Ciambelle: delizia col buco	180
Biscotti: mostri di dolcezza	182
Victoria sponge: facile tentazione	184



AL BAR

Cordiali: l'acqua ringrazia	188
Tè: piacere totale	190
Caffè: macinatura quotidiana	192
Bitter: l'amara verità	194
Birra: una pinta, prego	196
Sidro: mele magiche	198
Champagne: la bollicina	200
Vino: il tesoro dell'uva	202
Cocktail: una sporca dozzina	204
Gin: tra vecchio e nuovo	206
Whisky: il legno non mente	208
Vodka: shot ghiacciato	210



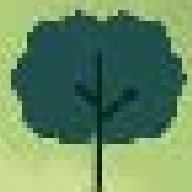
TUTTO IL RESTO

Tablelle di conversione: l'aiuto fondamentale	214
La cena è servita	216
Alimenti di stagione	218
A scuola di coltelli	220
I cinque gusti	222

Le foglie di avocado sono spesso usate nei piatti messicani per il loro sapore di anice.

Il Messico è il maggior produttore ed esportatore di avocado.

12,5% di potassio in più per grammo rispetto a una banana.



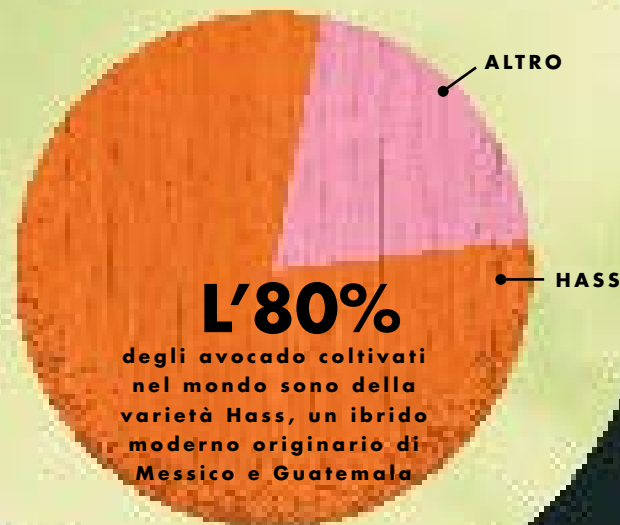
1 albero di avocado può produrre fino a

500

frutti all'anno.

È conosciuto anche come "pera alligatore" per via della buccia verde e bitorzoluta e come "frutto di burro" per la polpa super liscia.

Gli avocado maturi devono piegarsi leggermente quando vengono premuti, ma non hanno punti infossati o imperfezioni.



3
"RAZZE" DI AVOCADO

MESSICANA
La più ricca di olio, con foglie che profumano di anice. Ideale per salse.

GUATEMALTECA
Frutti tondi con buccia spessa e ruvida.

DELLE INDIE OCCIDENTALI

Produce i frutti più grossi, leggermente dolci e con molto meno olio. Ideale per insalate.

DALLA TERRA

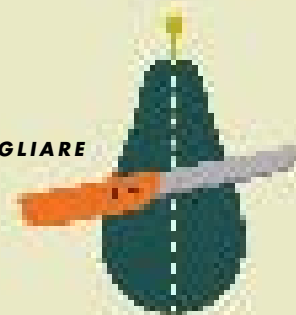
AVOCADO: LA PERA ALLIGATORE

Per le strade della Colombia, ogni 100 persone troverete cinque uomini che vendono avocado (varietà Fuerte) in quantità industriali. Laggiù, questo frutto (si, frutto; viene dalla famiglia delle Laureaceae ed è un cugino botanico di cannella e alloro) si mangia con qualsiasi alimento, dal riso alla carne, dalle patatine all'insalata, oppure a fette in un sandwich. Esistono tre razze originarie di avocado, e oggi ci sono centinaia di

ibridi con svariate forme (grossa e tonda, come una mela, o sottile e a campana, come una pera), dimensioni (come una prugna ma anche come un melone) e colori (dal giallo-verde al viola, al nero). È cremoso e poco saporito, e l'ideale è trattarlo in modo semplice (lime, sale e peperoncino sono i suoi migliori amici). Meglio crudo che cotto, dato che può diventare amaro. Il piatto più famoso a base di avocado è la salsa messicana guacamole, ma questo

frutto è usatissimo anche a pranzo o nei brunch. Un'idea? Avocado Hass cremoso con formaggio alla griglia su focaccine, farcito con fettine di salame piccante fritto, un uovo in camicia e salsa Sriracha in abbondanza. È tra i frutti più ricchi di fibre e contiene anche molto potassio, vitamina C, E e K, oltre ad avere il doppio di grassi monoinsaturi "buoni" rispetto al salmone. Insomma, un alimento più che completo.

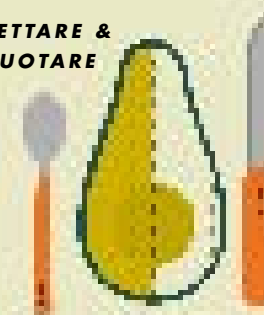
TAGLIARE



RUOTARE



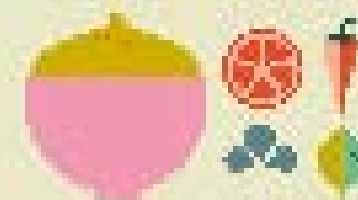
AFFETTARE & SVUOTARE



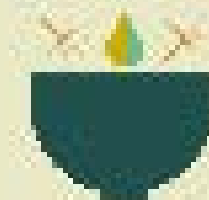
PROPOSTE SALATE



California roll
(Variante del sushi con granchio, cetriolo e avocado)



Guacamole
(Salsa con peperoncino, coriandolo, lime e pomodoro)



Zuppa fredda
(Particolarmente buona con cetrioli, latticello o yogurt forte e aneto)

PROPOSTE DOLCI



Jus alpukat
(Bevanda fredda indonesiana con latte, a volte caffè, e sciroppo di cioccolato)



Con una spolverata di zucchero
(Tipico del Brasile)



Mousse al cioccolato
(Popolare tra i crudisti - usate l'avocado al posto dei latticini e mescolate con cacao crudo o in polvere)



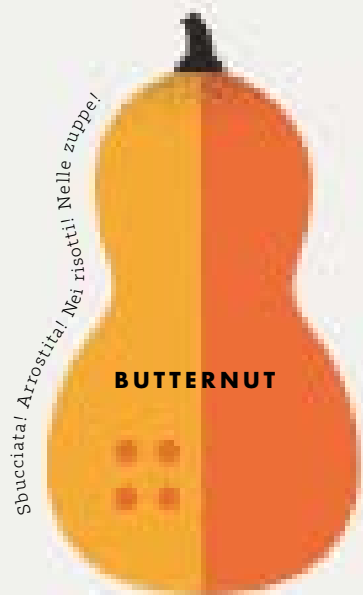
SPAGHETTI

Al forno! Ridotta in spaghetti!



ACORN

Ripiena! A fette! Arrostita!



BUTTERNUT

Sbucciata! Arrostita! Nei risotti! Nelle zuppe!



DALLA TERRA

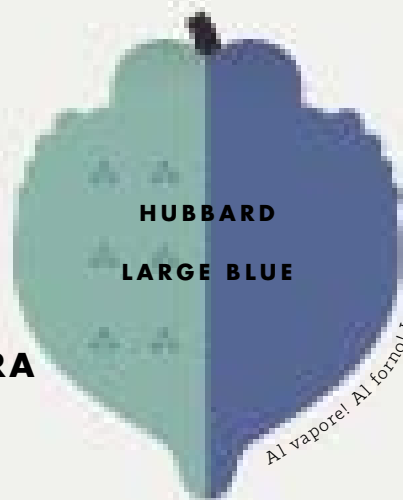
ZUCCA: DALLA TERRA ALLA TAVOLA

La zucca è probabilmente il più famoso prodotto invernale, simbolo del cambio di stagione, strumento per tenere lontani gli spiriti maligni e celebre presenza nelle fiabe. Si può dire che sia anche il più delizioso?

Parente di cetriolo, zuccina e melone, tecnicamente è un frutto e può essere di forme, dimensioni e colori diversi, dal blu scuro al giallo, dall'arancione al verde muschio. Le zucche vengono dall'America, dove sono molto conosciute per il loro ruolo nella tradizione del giorno del Ringraziamento (come purea con calde spezie invernali, oltre che come ripieno di una crostata dolce) ma anche perché vengono scavate e intagliate per Halloween.

Se ne può ricavare una birra, si possono grattugiare nelle torte o semplicemente ridurre in purea con del burro, e anche foglie e semi sono commestibili. Ma sapreste scegliere quella giusta?

Tostate i semi con sale o soia e aggiungete qualche spezia. Sarà uno snack saporitissimo!



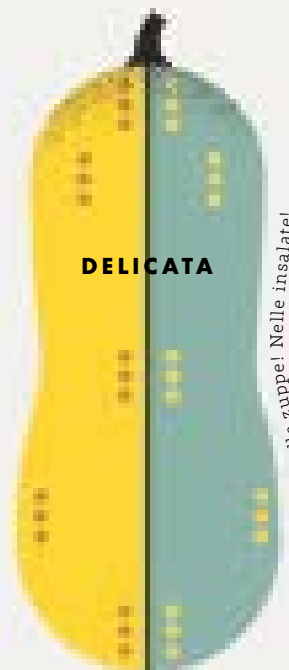
**HUBBARD
LARGE BLUE**

Al vapore! Al forno! In purea!



AMERICANA

A fette! Arrostita! Grattugiata nelle torte!



DELICATA

Arrostita! Nelle zuppe! Nelle insalate!



**JACK
O' LANTERN**

A cubetti! Stufata! Nei curry!



KABOCHA

Ripiena! A fette! Arrostita!



**TURBANTE
TURCO**

Delicata e farinosa! Ideale solo per decorare!



**TAN CHEESE
(LA ZUCCA DI CENERENTOLA)**

Ripiena! Al forno! Al gratin!



Ingredienti che stanno benissimo con la zucca:



Maiale/pancetta



Noce moscata



Rosmarino



Formaggio erborinato



Castagne



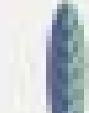
Noci pecan



Funghi



Peperoncino



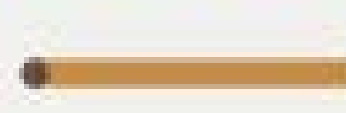
Salvia



Zenzero



Lime



Cannella

Per un gusto eccezionale, preferite la carne di bovini allevati al pascolo rispetto a quella di bovini nutriti con cereali.

La carne di manzo risulta più gustosa e tenera dopo un periodo di frollatura. Può essere "a secco" o più comunemente "in umido" e dura almeno 21 giorni.

Cercate carne che abbia un colore profondo, fino al rosso carminio.

Le venature di grasso sono buona cosa per chi ama la carne tenera e piena di sapore.

Prima della cottura, è bene portare la carne di manzo a temperatura ambiente.

I diversi tagli di bistecca richiedono livelli diversi di cottura, ma tutti devono riposare in un luogo tiepido per far sì che la carne "si rilassi" e diventi il più succosa possibile.

Caramellizzazione = sapore. "Rosolare" la carne di manzo, sotto forma di bistecca, arrosto intero o bocconcini per uno stufato, ne esalterà il sapore.

Per ottenere i migliori risultati, prima di friggere o grigliare ungete la bistecca e non la padella e prima di cuocere assicuratevi che la padella o la griglia siano caldissime.

Condite la carne di manzo subito prima di cuocerla.

DALLA FATTORIA

MANZO: TANTI PICCOLI CAPOLAVORI

Quando si parla di carne bovina, la maggior parte di noi pensa alla carne di bovini maschi castrati, noti come manzi, macellati tra l'anno mezzo e i due anni di età. I manzi più giovani, fino a un anno, vengono venduti come vitelli, mentre le mucche da latte ci forniscono di latte, burro, panna e formaggio. Ma come fanno questi potenti animali a trasformarsi nel cibo che troviamo nei nostri piatti? Ogni Paese scompone la carcassa a modo suo. I francesi sono noti per una macellazione che segue le linee naturali dei muscoli degli animali, mentre la tradizione britannica e in modo simile quella americana semplificano le cose: si fanno tagli dritti, attraversando ossa e grasso, per creare pezzi da arrostiti o grigliare.

In generale, nei punti in cui l'animale ha dovuto lavorare sodo (pensate al quarto anteriore) la carne sarà più dura e richiederà tecniche di cottura lunghe e lente, come nei brasati e negli stufati. La parte centrale dell'animale, tra gli zoccoli e le corna, è quella più buona: da qui vengono tagli come controfiletto, filetto e fesa, che si possono saltare velocemente in padella e servire come bistecche.

Non scartate però le altre parti: le ossa si possono usare per il brodo, mentre il midollo è delizioso arrosto e spalmato sul pane tostato con un po' di sale.

La coda di bue e la guancia sono succulente e saporite se brasate e il fegato saltato in padella è fantastico su un cremoso letto di purè di patate. Perfino i testicoli di toro sono una prelibatezza e in America si chiamano Rocky Mountain oysters.

Il grasso dovrebbe essere sodo al tatto e del colore della panna, non giallo.

UNA FETTA SAPORITA: E SAI COSA MANGI



Polpa di spalla

Dalla spalla, economica. Dà il meglio con una cottura veloce o al sangue, o se brasata lentamente.



Lombatello

Dal "petto" della mucca, ha un sapore che ricorda quello delle interiora. L'ideale è aprirlo a ventaglio prima di cuocerlo con cottura media-al sangue, e tagliarlo a fette sottili.



Fesa

Parte posteriore della mucca, con un grande sapore ma non tenera quanto il filetto, quindi ideale con cottura media o media-al sangue.



Fiorentina

Meraviglia tra le meraviglie! All'osso: in parte filetto, in parte controfiletto, richiede una cottura media-al sangue.



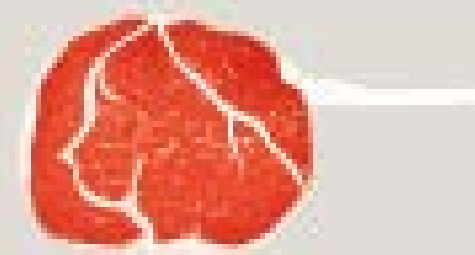
Filetto

Dalla zona lombare, magro (e per questo meno saporito) ma tenero. Ideale al sangue.



Controfiletto

Dalla zona lombare. Assicuratevi di scegliere una cottura media-al sangue sia per la carne sia per il bordo di grasso.



Costata

Si trova nella costola anteriore, con grosse venature di grasso (ergo, sapore!). Cottura ideale: media-al sangue.



Diaframma

Da una parte molto muscolosa del manzo, adatta a una cottura al sangue o media-al sangue. Il taglio più tenero si ottiene affettando nel senso opposto a quello della venatura.



DALLA FATTORIA

UOVO: ALIMENTO TUTTOFARE

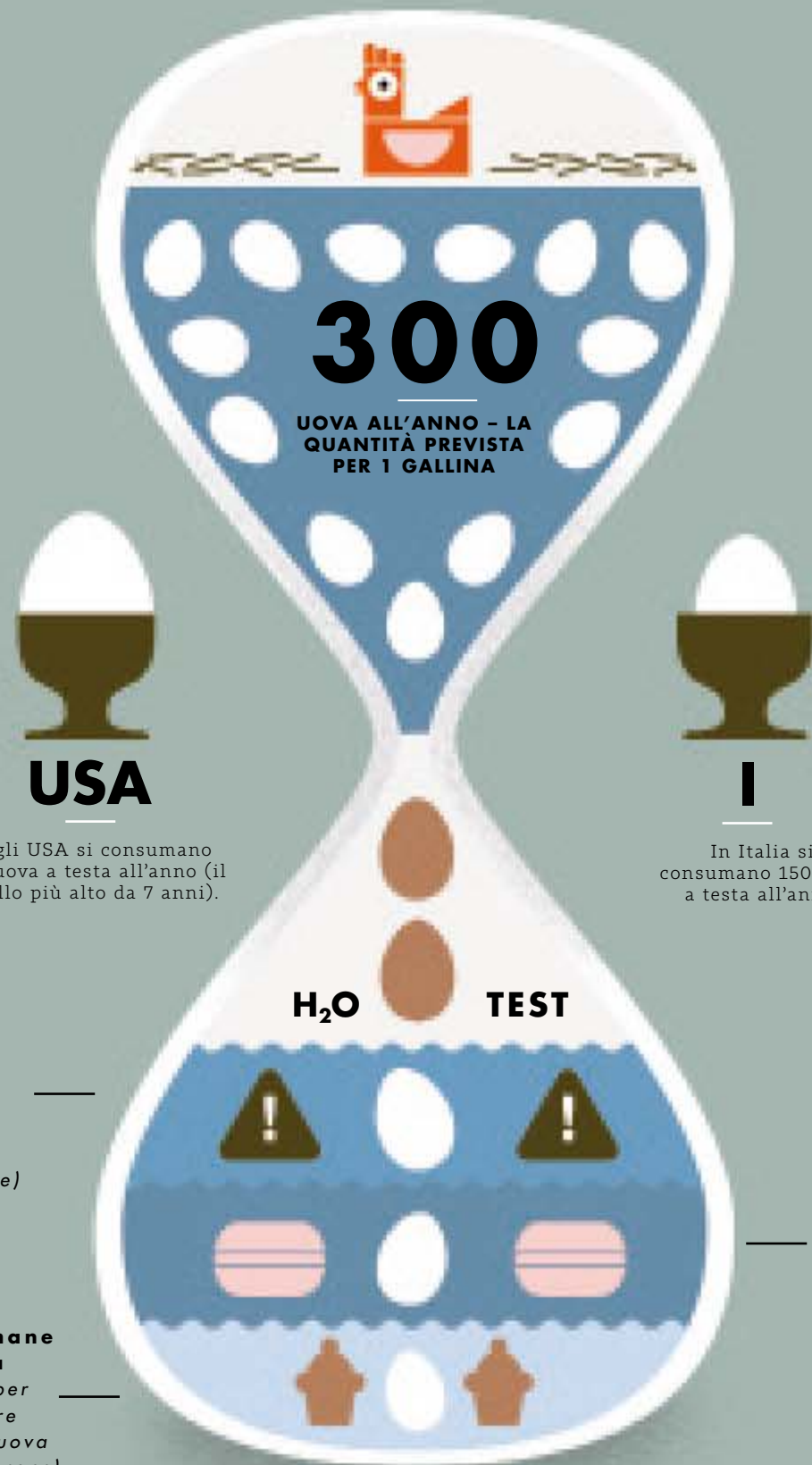
L'umile uovo è uno degli alimenti più economici, versatili e facili da reperire. Ma sapevate che è anche uno dei più antichi? L'uomo consuma qualsiasi alimento ovoidale fin dal Neolitico, e ha assaggiato le varietà più disparate, dalle uova di gallina, anatra, oca, quaglia, fagiano, piviere e faraona fino a quelle di struzzo, emù, pellicano, piccione e gabbiano (che non sa di pesce, nonostante alcuni food writer sostengano il contrario).

In realtà non deve sorprendervi. Con l'uovo, la natura ci ha fornito lo snack perfetto: sta in una mano ed è pronto da mordere. È ricco di vitamine (A, B, D ed E), minerali (iodio, fosforo, selenio, zinco e ferro) ed è una proteina "completa", cioè contiene tutti gli amminoacidi essenziali di cui l'organismo ha bisogno. Ci sarà un motivo se Rocky Balboa inizia la giornata bevendo uova crude...

Le uova sono amiche in cucina: deliziose nelle ricette dolci e salate, intere o con tuorlo e albume separati, da sole o come ingrediente per legare, rassodare, far lievitare, addensare, arricchire, emulsionare, glassare o schiarire. Si possono preparare bollite (le uova più vecchie sono migliori, poiché più facili da sbucciare),

strapazzate al burro (a fuoco lento), in camicia (mescolando l'acqua creando un vortice e rompendo un uovo al suo interno) o fritte (con burro e olio vanno bene, ma l'ideale è usare lo strutto). Si possono anche cuocere al forno in cocotte come si fa in America: con panna, formaggio e pangrattato. Se festeggiate la Pasqua ebraica, dopo averlo bollito potete arrostitire l'uovo (Beitzah) finché il guscio diventa scuro e si rompe.

In ogni caso, è meglio partire da uova a temperatura ambiente, soprattutto per la cottura al forno. Potete anche controllare il loro grado di freschezza mettendole delicatamente in un bicchiere d'acqua: se vanno a fondo significa che sono buone, mentre se galleggiano vanno buttate, a meno che siate in Cina, dove le uova millenarie sono una prelibatezza. L'uovo viene conservato per 45-100 giorni in un composto di sale, lime e cenere; l'albume diventa giallo, sodo e gelatinoso, mentre il tuorlo diventa verde, simile a formaggio. Si mangia crudo, probabilmente tappandosi il naso per via del forte odore di ammoniaca. Non è però il modo più insolito per mangiare le uova: nel Sud-est asiatico, in particolare nelle Filippine o in Vietnam, potreste trovare il balut, uovo di anatra di 17-20 giorni, bollito e fecondato.



USA

Negli USA si consumano 251 uova a testa all'anno (il livello più alto da 7 anni).

I


In Italia si consumano 150 uova a testa all'anno.

H₂O TEST

L'uovo vecchio viene a galla (non utilizzabile)


L'uovo rimane a metà (adatto per preparare meringhe, uova sode e macarons)

L'uovo fresco scende sul fondo (adatto per preparare uova in camicia, torte e soufflé)




DALLA FATTORIA


**MIELE: NON
RONZIAMOCI
ATTORNO**




Il miele viene prodotto da una colonia di api - una regina, migliaia di maschi detti "fuchi" (il cui unico compito è fecondare la regina stessa) e decine di migliaia di femmine dette "api operaie" (che fanno tutto il resto).




Il miele è composto per il 18% da acqua.




Il miele nasce sotto forma di nettare, che le api raccolgono dalle piante. Quando le api inghiottono il nettare, questo si trasforma in zuccheri semplici e viene depositato nelle celle degli alveari. Qui evapora e diventa miele.




Si ritiene che circa un terzo di ciò che mangiamo abbia origine da colture impollinate dagli insetti (di cui l'80% sarebbero api).




Il miele prende il suo sapore dall'ambiente che lo circonda, che si tratti di erbe selvatiche o di fiori di avocado. Cercate i diversi tipi di miele da ogni parte del mondo, tutti con un colore, un sapore e un aroma unici: acacia, eucalipto, erica, manuka e fiori d'arancio.



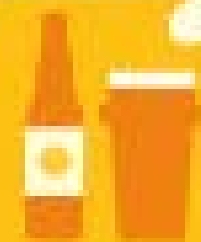
In generale, più il miele è chiaro, più tenue sarà il sapore.




Molto del miele industriale viene da api che si sono cibate di nettare di trifoglio.




Nella sua vita, un'ape produce una quantità di miele pari a un dodicesimo di cucchiaino.



Il miele si può usare per preparare idromele, birra e liquori.




Il "miele crudo" è miele che non è stato riscaldato, purificato o filtrato (per renderlo trasparente e liquido), a differenza di gran parte di quello in commercio.




Le api possono produrre il doppio o il triplo del miele di cui hanno bisogno, quindi non è un problema se noi umani vogliamo rubarne un po', a patto di non esagerare.

20-26 °C

Conservate il miele a temperatura ambiente per evitare che si cristallizzi. Se dovesse accadere, immergete un vasetto ben chiuso in acqua calda: il calore gli farà acquisire di nuovo una consistenza fluida.



Per dosare il miele senza fare pasticci, prima di procedere intingete il cucchiaino in un olio privo di sapore.



Per produrre 450 g di miele (poco più di un vasetto), le api devono visitare 2 milioni di fiori.

CROSTACEI E MOLLUSCHI: FRUTTI DAL MARE

I frutti di mare, stelle della cucina francese e oltre, sono solo uno dei tesori commestibili che l'acqua salata ci regala. Cerimoniosi, sensuali e conviviali per natura - creano confusione, sono causa di discussioni, inducono alla gola - si dividono in due categorie principali: crostacei e molluschi. I crostacei equivalgono alla famiglia reale, composta da astici,

granchi, gamberi e gamberetti, mentre i molluschi si possono dividere in cefalopodi (animaletti con conchiglia interna come le seppie), gasteropodi (con conchiglia singola, come le lumache di mare) e bivalvi (con due conchiglie unite, come le cozze, che non passano mai di moda).

Naturalmente esistono anche altri celebri frutti di mare che non si rientrano in nessuna di queste categorie, come ricci e cetrioli di mare, che fanno parte della famiglia degli echinodermi. Per la gran parte l'ideale è mangiarli crudi, oppure cotti nel modo più leggero; in ogni caso, il più freschi possibile e cucinati vivi.

MOLLUSCHI: GASTEROPODI



Abalone



Buccino



Littorina

MOLLUSCHI: BIVALVI



Vongola e Cardo



Ostrica



Cannolicchio e Cozza

CROSTACEI



Astice



Granchio



Gamberetto e Gambero

MOLLUSCHI: CEFALOPODI



Seppia



Polpo

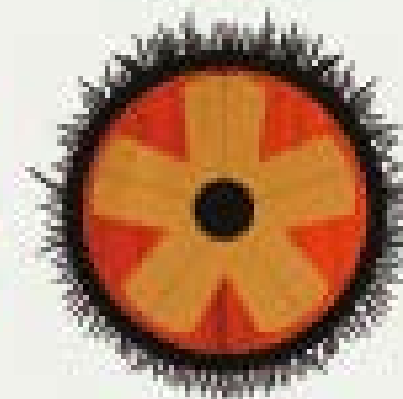


Calamaro

ECHINODERMI



Capasanta



Ricci di mare

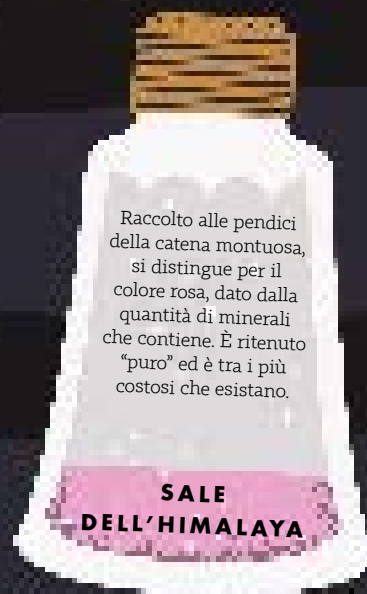


Cetriolo di mare



Quello che mettiamo nella saliera, spesso con aggiunta di iodio e agenti antiagglutinanti. Ideale per la cottura al forno perché si distribuisce in modo omogeneo.

SALE FINO DA TAVOLA



Raccolto alle pendici della catena montuosa, si distingue per il colore rosa, dato dalla quantità di minerali che contiene. È ritenuto "puro" ed è tra i più costosi che esistano.

SALE DELL'HIMALAYA



Conosciuto anche come sale nero indiano, è però di colore rosa/grigio. Ha un forte odore "di uovo" e i vegani lo adorano.

KALA NAMAK



In genere è formato da cristalli più grandi e grezzi. Il più famoso è il fleur de sel della Bretagna. Ha un ottimo sapore ed è perfetto come condimento finale.

SALE MARINO



I SALI NON SONO TUTTI UGUALI



Altra specialità francese. Il colore grigio naturale viene dai minerali assorbiti dall'argilla presente nelle saline.

SEL GRIS



Sale marino hawaiano mescolato con argilla vulcanica ricca di minerali, che gli conferisce un colore rosso. C'è poi il sale hiwa kai, nero grazie all'aggiunta di carbone.

SALE ALAEA



Il sale si può affumicare o mescolare con altri aromi, come peperoncino, erbe, tartufo o perfino vaniglia.

SALI AROMATIZZATI

NELLA DISPENSA

SALE: DELLA TERRA

Ci sono alcuni ingredienti che potremmo definire "essenziali" (i miei preferiti sono peperoncino, maionese e formaggio, meglio se nello stesso piatto), ma pochi sono davvero necessari per l'uomo; fa eccezione, naturalmente, il sale. Che sia estratto a centinaia di metri di profondità per essere usato sulle strade contro il ghiaccio, o raccolto a mano dal mare e sparso come neve su una frittata, il sale ha sempre la

stessa composizione chimica. Il sodio e il cloruro al suo interno (che il nostro organismo non produce) sono fondamentali per l'invio di segnali al cervello, la funzione muscolare, l'assorbimento di sostanze nutritive e la regolazione dei fluidi. Naturalmente, però, oltre che per le sue proprietà, il sale è essenziale anche per gustare il cibo. È uno dei cinque gusti "chiave" (gli altri sono il dolce, l'aspro, l'amaro e l'umami)

e migliora il sapore degli alimenti. Riduce l'amaro ed esalta la dolcezza; insomma, dà equilibrio ai piatti. Si può anche usare per conservare gli alimenti, migliorare consistenza e colore, e come agente abrasivo. Per non parlare delle centinaia di applicazioni possibili nel campo della cosmesi e della pulizi.

In media nel corpo di ciascuno di noi ci sono circa 250 g di sale: l'equivalente di 3-4 saliere!

Il sale è composto per il 40% di sodio e per il 60% di cloruro.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia di non superare un consumo di 5 g di sale al giorno (poco meno di 1 cucchiaino).

Per raffreddare più in fretta una birra, aggiungete sale all'acqua ghiacciata.

Il sale non è sempre stato un semplice condimento, ma anche una moneta. I soldati romani venivano pagati in sale, e gli schiavi comprati nello stesso modo.

Per preparare una purea di aglio super omogenea, aggiungete un pizzico di sale grosso, che agisce sia come abrasivo che come condimento.

NELLA DISPENSA

ZAFFERANO: LA SPEZIA PIÙ CARA DEL MONDO

Gli stami gialli, detti "maschi", in cucina non hanno valore.

Si ritiene che esistano oltre 80 specie di *Crocus*, ma solo il *Crocus sativus* produce lo zafferano.

Ciascun bulbo produce un solo fiore.

Gli stammi dello zafferano si usano in cucina, nelle tinture e in medicina da migliaia di anni.

ISO 3632

L'ISO, Organizzazione Internazionale per la Normazione, ha elaborato una norma in base alla quale lo zafferano viene giudicato. Parte dalla misurazione scientifica della crocina (responsabile del colore), della picrocrocina (sapore) e del safranale (aroma). Più alti sono i livelli di ciascuno, migliore sarà lo zafferano.

È QUELLO GIUSTO?

Il vero zafferano costa molto e i pistilli sono di colore rosso intenso/arancione dorato, di dimensioni omogenee e a forma di trombetta.

Un buono zafferano non deve contenere troppi stami gialli (che non hanno sapore) o petali, e deve avere un aroma floreale, leggermente metallico. A seconda di dove è stato coltivato, può avere un leggero gusto di miele con tocchi di amaro, e deve essere conservato lontano dalla luce diretta del sole. Potete comprarlo in polvere, ma solo da un fornitore affidabile, dato che è molto più facile falsificarlo e adulterarlo.

COME ORO

A parità di peso, lo zafferano può costare più dell'oro, il che ne fa la spezia più cara del pianeta. Fortunatamente, per dare il tipico tocco dorato ai vostri piatti non ne serve molto: qualche pistillo può bastare. Meglio andare cauti piuttosto che usarne troppo, dato che questa spezia rischia di sovrastare gli altri sapori.



L'ORA DEL TÈ

A differenza di altre spezie, non si dovrebbe mai aggiungere lo zafferano direttamente in un piatto. Potete tostarlo leggermente e macinarlo con mortaio e pestello, o (meglio) stemperarlo in un liquido caldo come acqua, brodo o latte, oppure alcool. Più lo si lascia in infusione (almeno 20 minuti, ma fino a 24 ore), più intenso sarà il sapore.



GLI IMPOSTORI

Imitazioni dello zafferano esistono fin da quando questa spezia ha iniziato a essere venduta.

I surrogati più comuni sono il cartamo (da cui si ricava anche un olio) e la curcuma. Se costa poco, non è zafferano!

IN CUCINA!

Provate lo zafferano in uno di questi classici dolci e salati da tutto il mondo

RISOTTO ALLA MILANESE ITALIANO

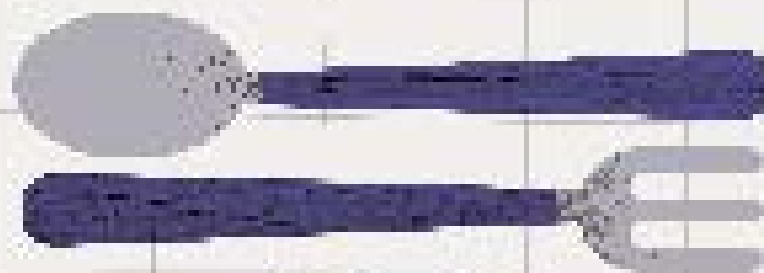
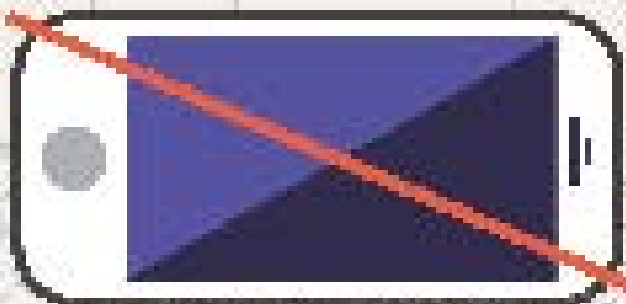
PAELLA SPAGNOLA

SAFFRON BUNS INGLESI

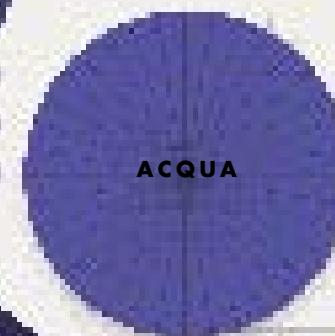
LUSSEKATTER SVEDESI

BOUILLABAISSE FRANCESE

CHELOW KABAB IRANIANO



DESSERT



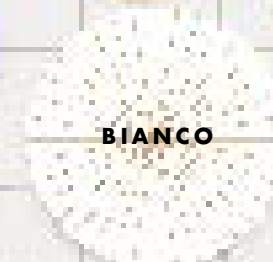
ACQUA



VINO DA
DESSERT O
FLUTE PER
BRINDISI



ROSSO



BIANCO



PESCE (SE PREVISTO)



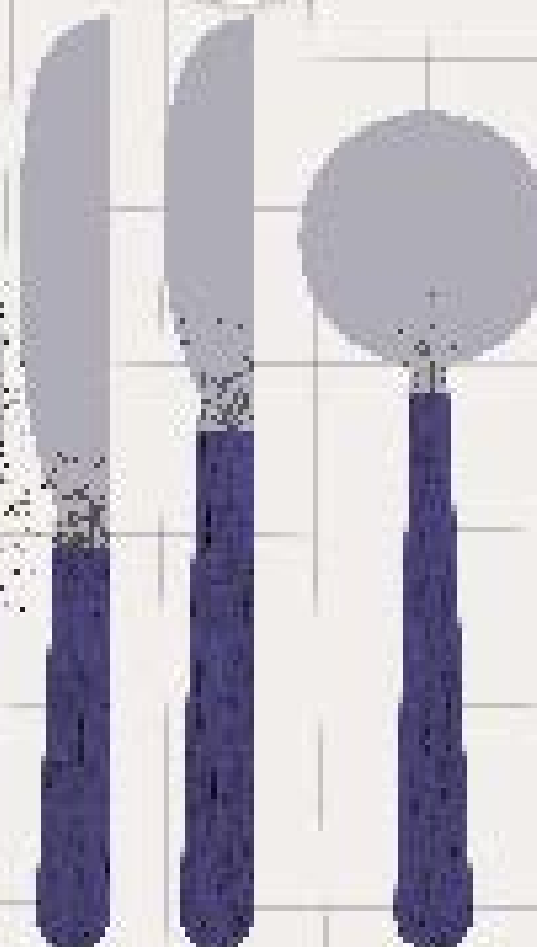
TUTTO IL RESTO

LA CENA È SERVITA

Una cosa che ho imparato nel decennio in cui ho lavorato come cameriera è che l'unica "regola" nella sala di un ristorante è che nessuna regola sarà rispettata. Certo, esistono alcune tradizioni che hanno senso; la "geografia" della tavola è una di queste. Posizionare posate, stoviglie e bicchieri nel modo "giusto"

significa che i vostri ospiti potranno rilassarsi e godersi ciascuna portata senza imbarazzi e senza ritrovarsi a mangiare con le mani.

Questa mappa si basa su un pasto di tre portate, e il segreto è procedere dall'esterno all'interno. Le forchette sono sempre a sinistra, i coltelli e i cucchiari a destra; allineando il fondo delle posate a quello dei piatti la tavola avrà un aspetto più ordinato. Assolutamente vietati i cellulari.



PIATTO PRINCIPALE ANTIPASTO

ZUPPA

PIATTO PER IL PANE ANTIPASTO PIATTO PRINCIPALE

DALL'ESTERNO ALL'INTERNO

DALL'ESTERNO ALL'INTERNO