

i TECNICI

DANIEL FACEN

TECNICHE E TECNOLOGIE IN CUCINA

CONOSCERE E UTILIZZARE AL MEGLIO TUTTI GLI STRUMENTI
A DISPOSIZIONE DELLO CHEF MODERNO



FORNO A MICROONDE • PENTOLA A PRESSIONE • SONICATORE • BAGNO A ULTRASUONI • ABBATTITORE
PACOJET • ESTRATTORE • CENTRIFUGA • LIOFILIZZATORE • AZOTO LIQUIDO • ESSICCATORE

italiangourmet



CAP_1 MICRORGANISMI



CAP_2 MICROSCOPIO



CAP_3 PENTOLA A PRESSIONE

- 36 Fondo di agnello
- 36 Fondo di vitello
- 37 Fondo di anatra
- 37 Fondo di piccione
- 37 Brodo di vitello
- 37 Brodo di selvaggina
- 37 Brodo di pollo
- 38 Filetto di maiale con fagioli bianchi e pancetta
- 40 Muscolo di manzo in salsa verde
- 42 Pluma iberica con salda al miele
- 44 Petto di piccione fritto all'arancia
- 46 Confettura di fragole
- 46 Confettura di mele cotogne, mango e chiodi di garofano
- 47 Confettura di mango, passion fruit e ananas



CAP_4 FORNO A MICROONDE

- 55 Giardinetto di legumi
- 55 Pane bianco
- 56 Pane nero
- 56 Insalata di patate
- 59 Pane al plancton
- 60 Inuit
- 63 Scoglio
- 65 Erbe fritte
- 65 Polvere di pomodoro
- 65 Jercky di anatra
- 65 Film di rombo
- 66 Risotto alla zucca e anemoni di mare
- 66 Risotto alla parmigiana al microonde
- 66 Filetto di cernia alla mediterranea
- 67 Succo di lampone



CAP_5 COTTURA SOTTOVUOTO

- 78 Fondo di vitello
- 78 Fumetto di pesce
- 78 Brodo vegetale
- 78 Infusioni
- 78 Olio all'alga clorella
- 81 Carré d'agnello marinato
- 81 Tagliata marinata sottovuoto
- 82 Mele marinate al tè matcha
- 82 Carpaccio di salmone marinato
- 85 Punta di manzo dry rub
- 85 La frutta che cambia gusto
- 86 Petto d'anatra marinato alla soia
- 89 Carciofi marinati
- 89 Fiori di zucca e rabarbaro
- 89 Ganache di cioccolato bianco all'olio
- 89 Mousse di cioccolato e lampone



CAP_6 BAGNO A ULTRASUONI

- 96 Fumetto di pesce
- 96 Brodo vegetale
- 96 Il rombo via posta
- 97 Il lento movimento della terra
- 99 Un mare di plancton
- 99 Capasanta con cioccolato bianco
- 100 Petto di piccione con crema di carote e gel di lampone
- 100 Abalone con asparagi e salsa olandese
- 101 Filetto di gallinella con vongole della Nuova Zelanda
- 101 Petto d'anatra marinato alla soia con lenticchie al lampone
- 102 Filetto di vitello con scaloppa di foie gras e polvere di speck croccante
- 102 Crema di zucca, sogliola e gamberi
- 103 Filetto di cernia con salsa al cocco, carote e nigella
- 103 Mousse di cioccolato e lampone



CAP_7 SONICATORE

- 112 Emulsioni possibili (prima impossibili)
- 112 Emulsioni stabili con olio (apolari)
- 112 Olio aromatizzato
- 114 Spaghetti plancton e vongole con tartare di gola di baccalà
- 114 Glacier 51
- 116 Filetto di sogliola al vino bianco e caffè
- 116 Filetti di sogliola con crema di zucca e gamberi
- 118 Viaggio in campagna
- 118 Merluzzo con crema di burrata e pane allo shiso



CAP_8 PACOJET

- 125 Crema di piselli
- 125 Burro di stevia
- 125 Granita di mozzarella
- 125 Pesto di basilico e menta
- 126 Sorbetto alla mela verde
- 126 Sorbetto zenzero e mela verde
- 126 Gelato alla vaniglia
- 126 Sorbetto all'ananas
- 126 Sorbetto al mango, ananas e passion fruit
- 129 Gelato al cioccolato
- 129 Gelato al Calvados
- 129 Gelato di yogurt e lampone
- 129 Gelato al cocco
- 129 Gelato al pepe di Sichuan
- 130 Gelato all'aceto balsamico
- 130 Filetto di rombo con gelato di aglio nero
- 130 Farcia di pesce



CAP_9 ESTRATTORE

- 140 Succo di asparagi
- 140 Succo di lampone
- 143 Piña colada
- 143 Prosciutto e melone
- 143 Mele, ananas e zenzero



CAP_10 CENTRIFUGA

- 151 Fondo di vitello
- 151 Carote
- 151 Pomodoro
- 151 Frutto di fragole trasparente
- 151 Olio al basilico
- 151 Piselli
- 151 Succo di agrumi
- 152 Aperitivo esotico caldo-freddo
- 152 Olio di mandorle
- 152 Brodo di funghi



CAP_11 EVAPORATORE ROTANTE

- 162 Vodka mint
- 162 Piña colada
- 162 Spuma di piña colada
- 162 Cocktail trasparente
- 162 Gelato al whisky
- 163 Quasi un vin brulée
- 163 Americano (Trasparente)
- 163 Aceto di mele e crauto rosso
- 163 Polpa di frutta o verdura concentrata
- 163 Sciroppo di arancia
- 164 Concentrato di arancio e lampone
- 165 Bisque di gamberi
- 165 Essenza di vitello
- 166 Zuppa di cozze
- 166 Petto di piccione con ristretto di lampone e agretti



CAP_12 ABBATTITORE

- 175 Crema di zucca
- 175 Tartare di ricciola con sfera di pomodoro, burrata e cialda al nero di seppia
- 176 Carré di vitello
- 176 Crocchette alla gruviera
- 179 Pasta sfoglia salata con farina di mais
- 179 Pasta frolla salata
- 179 Pasta brisée salata
- 180 Biscuit salato

- 180 Mousse di mascarpone al Cointreau
- 180 Pane alla farina del frutto di baobab
- 183 Bavarese al limone
- 183 Bavarese al mascarpone
- 184 Shock di cioccolato
- 185 Mousse al cioccolato
- 186 Torta Sacher
- 187 Biscotti alla farina di castagne



CAP_13 ESSICCATORE

- 196 Teste di gambero
- 196 Brodo di patata
- 196 Aglio essiccato
- 199 Petali di fiori eduli essiccati
- 199 Pellicola di ananas e zafferano
- 200 Stagno
- 200 Pellicola di agrumi
- 200 Infusi a tutta frutta



CAP_14 LIOFILIZZATORE

- 210 Cioccolato liofilizzato
- 210 Liofilizzato di cocco
- 210 Polvere di pomodoro
- 210 Pancia di maiale
- 210 Ricci di mare liofilizzati
- 212 Pesca la sarda
- 213 Barbabietola liofilizzata
- 213 Il filetto di merluzzo con le sue uova
- 213 Zuppetta di grana, speck e funghi
- 215 Spuma di astice
- 215 Fondo di vitello
- 215 Spuma di parmigiano ai porcini: quasi un tartufo



CAP_15 GHIACCIO SECCO

- 221 Petto d'anatra marinato
- 221 L'illusione
- 222 Spuma di foie gras e tartufo nero
- 222 L'ostrica e la sua perla 2.0
- 225 Salmone crispy e granita di burrata
- 225 Sorbetto al cocco
- 226 Flan di anice stellato
- 226 Caruso
- 229 Crispy di quaglia con verdure e balsamico
- 229 Frutti rossi con gelato alla vaniglia, ananas, croccante al cocco e aceto di Modena
- 230 Il disgelo nel 2019
- 230 Tagliata marinata con gelato allo zafferano
- 233 Gelato allo yogurt e clorella
- 233 Gelato fritto



CAP_16 AZOTO LIQUIDO

- 240 Cocci di more
- 240 Sfera di yogurt
- 240 Polvere d'erbe
- 240 Granita di mozzarella di bufala
- 243 Pancetta di maialino al latte
- 243 Polenta di mais, gamberi e uovo cotto in aceto
- 243 Insalata di puntarelle
- 244 La brezza marina
- 244 Raviolo di ananas al lampone
- 245 Tartare cruda di porcini con salsa al parmigiano e polvere di prezzemolo
- 245 Gelato alle mandorle e crema di aglio dolce
- 245 Granita di cioccolato bianco
- 246 Petto di pollo croccante con il suo fondo
- 246 Gambero crudo con latte di semi di canapa
- 249 Sorbetto al lampone
- 249 Gelato al Calvados
- 249 Gelato al pompelmo rosa, scampi, vongole e granita al basilico



IL BAGNO A ULTRASUONI: LA TEXTURE PERFETTA

Gli ultrasuoni, lo indica il termine stesso, sono delle onde meccaniche sonore che vanno al di là del chiaramente udibile. Come tutti i fenomeni ondulatori, essi sono soggetti a fenomeni di riflessione, rifrazione e diffrazione e sono definiti dalla loro frequenza, lunghezza d'onda, velocità di propagazione, intensità, misurata in decibel, e attenuazione o impedenza acustica del mezzo che attraversano.

Pitagora e Galileo furono i primi a sperimentare gli effetti degli ultrasuoni e aprirono la strada agli scienziati che ne sfruttarono le possibilità in molti campi: militare, industriale, medicale ed estetico e infine domestico. E se oggi riusciamo a sondare le profondità marine, a vedere i bambini prima che nascano, a scoprire malattie, a lavare il bucato in maniera impeccabile o richiamare all'ordine i migliori amici dell'uomo lo dobbiamo a loro.

Per quanto mi riguarda, ritengo che gli ultrasuoni applicati alla cucina ne rappresentino il futuro. Uso il bagno a ultrasuoni da almeno dieci anni e definisco questo strumento fondamentale per le mie cotture. Tutto o quasi viene passato nel bagno a ultrasuoni per soddisfare appieno il mio desiderio di ottenere la texture perfetta e il massimo del gusto nel mistico rispetto e a favore della materia prima.

L'azione degli ultrasuoni consiste nella creazione di onde ad alta frequenza in una vasca contenente acqua, che trasformano corrente elettrica in vibrazioni meccaniche. Nel bagno a ultrasuoni queste si propagano attraverso l'ac-

qua in modo uniforme andando a formare onde di compressione e decompressione, che danno origine a microbollicine. Il riscaldamento dei tessuti indotto in questo modo modifica i colloidali dispersi nei tessuti stessi, producendo la "pulsazione cellulare": una ritmica compressione e decompressione, in breve un micromassaggio, in virtù della quale gli alimenti rilasciano il meglio dell'aroma e dei nutrienti. Il risultato che si ottiene è decisamente superiore a quello ottenuto con le cotture tradizionali.

Ovviamente, così come richiede ogni metodologia di cottura, il bagno a ultrasuoni va usato in maniera corretta e specifica per ogni diverso alimento, se si vogliono ottenere i risultati migliori. Ad esempio per le cotture lunghe superiori alle 10 ore è sempre preferibile usare il roner, o il forno a vapore e usare il bagno ad ultrasuoni per rigenerare. Se infatti, anziché riprendere in modo canonico la preparazione nel bagno di cottura, lo si fa attraverso gli ultrasuoni e per lo stesso tempo, si avrà un risultato migliore sia nel gusto che nella struttura, poiché si lavora sulla parte colloidale dell'alimento.

Le cotture veloci di pesci e molluschi, che si possono fare direttamente nel bagno a ultrasuoni, risulteranno perfette. Tieni sempre presente, sia per la cottura sia per la rigenerazione, che il micromassaggio ultrasonico innalza di default la temperatura dell'alimento di 5° o 6°.

L'idea di cuocere gli alimenti protetti isolandoli con un imballaggio che oggi per la maggior parte di noi si chiama sacchetto da cottura ri-



sale dall'antichità. Gli alimenti erano avvolti da foglie di vite o di banana, ricoperti con la creta o isolati con il fieno. Più tardi venivano ricoperti di sale o di carta da forno. Adesso la protezione sottovuoto e con i sacchetti da cottura ci permette una cottura uniforme a temperatura controllata e ugualmente diffusa. Inoltre, attraverso i termometri possiamo verificare in qualsiasi momento la temperatura al cuore del prodotto. Durante la cottura, nel sacchetto si può aggiungere qualsiasi condimento che, come già descritto nella cottura ultrasonica, avrà un risultato di gusto molto più accentuato che in altre cotture.

Come sempre in cucina, le cotture innovative vanno trattate partendo, con metodo appropriato, dal rispetto delle regole igienico-sanitarie. La cottura ultrasonica, così quella come nel roner, deve essere comunque distinta tra cottura dolce diretta, adatta a pesce, verdura e frutta; e lunga cottura che necessita di un raffreddamento in acqua e ghiaccio e di una successiva rigenerazione.

Uno dei grandi vantaggi nella cottura sottovuoto è l'assenza di ossigeno, quindi la riduzione del rischio di avaria alimentare e la proliferazione di carica batterica e di agenti patogeni dannosi per l'organismo. L'attenzione anche in questa cottura deve essere massima, perché cuocere sottovuoto non significa essere esentati da rischi. Ricordo che la scelta del sacchetto idoneo al sottovuoto è fondamentale per la cottura corretta.

Il principio fondamentale di funzionamento degli ultrasuoni: la cavitazione ultrasonora

Ogni materiale ha un indice diverso di propagazione delle onde ultrasoniche; infatti avremo un'ottima propagazione nei mezzi solidi o nei liquidi e una cattiva, invece, nei gas, soprattutto in presenza di frequenze elevate. E poiché le onde ultrasonore si propagano con grande facilità nei liquidi, si iniziò a studiare già a partire dalla metà del Novecento l'utilizzo degli ultrasuoni come mezzo per produrre un'elevata energia meccanica, per pulire immediatamente e alla perfezione svariati tipi di materiali. Oggi

le industrie hanno perfezionato trasduttori ultrasonici di potenza capaci di trasmettere al liquido notevoli energie ultrasoniche in grado di creare all'interno del liquido onde di compressione e decompressione acustica molto potenti, che fanno oscillare le microbolle nel liquido. Quando le microbolle durante la fase di compressione raggiungono il loro raggio minimo consentito, implodono improvvisamente, generando un'enorme energia d'urto tra i liquidi e la superficie da cuocere. Questo fenomeno di rapida implosione è denominato cavitazione ultrasonora. Per rendere più comprensibile il principio possiamo pensare a un palloncino gonfio d'aria che viene schiacciato, compresso, dalla nostra mano. Ovviamente il palloncino si deformerà e poi scoppierà improvvisamente, rilasciando quella grande energia, un'onda d'urto, che si chiama decompressione.

Le onde d'urto generate durante la cavitazione raggiungono ogni parte della superficie dell'alimento durante la cottura e quindi tutta la sua parte colloidale. A frequenze basse è necessario fornire più energia sonora, mentre a frequenze più alte basta fornire minore potenza. Per cui la cavitazione ultrasonora a 20 kHz avrà un'energia più elevata rispetto a quella a 40 kHz; tuttavia la distribuzione di cavità per unità di volume sarà la metà.

La cavitazione ultrasonora è allora il fenomeno mediante il quale è possibile comprendere il principio degli ultrasuoni e l'importanza della loro applicazione in cucina.

Le onde ultrasonore opportunamente montate sotto la vasca si propagano nel liquido generando compressione e decompressione ad alta velocità, che dipende dalla frequenza del generatore a ultrasuoni. In questi apparecchi un apposito generatore elettronico ultrasonoro unito a un trasduttore montato sotto al fondo della vasca, solitamente costruita in acciaio inox, produce energia elettrica ad alta frequenza. Immergendo l'alimento nella vasca si percepisce chiaramente che il lavoro degli ultrasuoni e la propagazione delle onde sulla sua superficie non potrà che portare risultati eclatanti.

TEMPI DI COTTURA

FRUTTA A PEZZI E IN PUREZZA

Albicocche 15 minuti a 65°

Ananas 15 minuti a 65°

Banane 10 minuti a 65°

Ciliegie 10 minuti a 65°

Mango 15 minuti a 65°

Pere tagliate 15 minuti a 65°

Pesche tagliate 15 minuti a 65°

Prugne 15 minuti a 65°

Si può cuocere la frutta aggiungendo dello sciroppo 1/1 (1 lt di acqua, 1 kg di zucchero) utilizzando la tabella sopra.

ALTRI TEMPI DI COTTURA

Abalone 12 minuti a 55°

Ananas 12 minuti a 40°

Asparagi bianchi 15 minuti a 60°

Asparagi verdi 15 minuti a 55°

Carciofi 30 minuti a 60°

Cervo 40 minuti a 55°

Cosce di piccione 12 minuti a 55°

Fagiolini 15 minuti a 65°

Filetto di triglia 8 minuti a 55°

Maialino da latte 8 ore a 55°

Merluzzo 12 minuti a 60°

Patate: a seconda del taglio 30 minuti a 65°

Pere 10 minuti a 55°

Petto anatra 180 minuti a 55°

Petto di piccione 25 minuti a 40°

Salmone 14 minuti a 55°

San Pietro 9 minuti a 55°

Sogliola 8 minuti a 55°

LA COTTURA DELLE VERDURE

Ti consiglio di cuocere le verdure come carote, zucchine, cipollotti, sedano, zucca dopo averle tagliate secondo necessità mettendole in un sacchetto sottovuoto senza mischiarle. Unisci una noce di burro e delle erbe aromatiche a piacere. Cuoci nel bagno a ultrasuoni a 60° per un tempo che varia dalla tipologia di verdure, mediamente dai 20 ai 40 minuti.

I SUCCHI DI FRUTTA

Metti 200 grammi di frutta e 50 grammi di glucosio in un sacchetto da cottura. Cuoci nel bagno a ultrasuoni a 60° per 40 minuti. Raccogli poi il succo e conservalo.

LE INFUSIONI

Olio al basilico: olio 200 g, foglie di basilico 30 g.

Chiudere in sacchetto sottovuoto, 2 ore a 20°.

Olio di menta: olio 200 g, Foglie di menta 30 g.

Chiudere in sacchetto sottovuoto, 2 ore a 20°.

Olio al peperoncino: olio 200 g, peperoncino 30 g.

Chiudere in sacchetto sottovuoto, 2 ore a 20°.

Olio di anice stellato: olio 200 g, anice stellato 30 g.

Chiudere in sacchetto sottovuoto, 2 ore a 20°.

Olio allo zenzero: olio 200 g, zenzero 30 g.

Chiudere in sacchetto sottovuoto, 2 ore a 40°.

Olio allo zafferano: olio 200 g, zenzero 5 g.

Chiudere in sacchetto sottovuoto, 2 ore a 40°.

Olio alla vaniglia: olio 200, mezza stecca di vaniglia.

Chiudere in sacchetto sottovuoto, 2 ore a 40°.

Olio di dragoncello: olio 200 g, dragoncello 30 g.

Chiudere in sacchetto sottovuoto, 2 ore a 40°.

Acqua di limone: acqua 200 g, zeste di limone 30 g.

Chiudere in un sacchetto, 2 ore a 40°.

Acqua di rose: acqua 200 g, petali di rose 30 g.

Chiudere in un sacchetto, 2 ore a 40°.

Acqua di té matcha: acqua 200 g, tè matcha 30 g.

Chiudere in un sacchetto, 2 ore a 70°.

Acqua di stevia: acqua 200 g, foglie di stevia 30 g.

Chiudere in un sacchetto, 2 ore a 40°.

Acqua di plancton: acqua 200 g, plancton 2 g.

Chiudere in un sacchetto, 2 ore a 40°.

Acqua di fiori d'arancio: acqua 200 g, fiori d'arancio 30 g. Chiudere in un sacchetto, 2 ore a 40°.

Acqua di citronella: acqua 200 g, citronella 30 g.

Chiudere in un sacchetto, 2 ore a 40°.

Pancetta: olio 200 g, pancetta affumicata 100 g.

Chiudere in sacchetto, 2 ore a 70°.

Prosciutto crudo: olio 200 g, prosciutto crudo 100 g.

Chiudere in sacchetto, 2 ore a 70°.

Lardo: olio 200 g, lardo 100 g. Chiudere in sacchetto, 2 ore a 70°.

Indice alfabetico

INDICE ALFABETICO

A

Abalone con asparagi e salsa olandese	pag. 100
Aceto di mele e crauto rosso	pag. 163
Aglione essiccato	pag. 196
Americano (Trasparente)	pag. 163
Aperitivo esotico caldo-freddo	pag. 152

B

Barbabietola liofilizzata	pag. 213
Bavarese al limone	pag. 183
Bavarese al mascarpone	pag. 183
Biscotti alla farina di castagne	pag. 187
Biscuit salato	pag. 180
Bisque di gamberi	pag. 165
Brodo di funghi	pag. 152
Brodo di patata	pag. 196
Brodo di pollo	pag. 37
Brodo di selvaggina	pag. 37
Brodo di vitello	pag. 37
Brodo vegetale	pag. 78
Brodo vegetale	pag. 96
Burro di stevia	pag. 125

C

Capasanta con cioccolato bianco	pag. 99
Carciofi marinati	pag. 89
Carote	pag. 151
Carpaccio di salmone marinato	pag. 82
Carré di agnello marinato	pag. 81
Carré di vitello	pag. 176
Caruso	pag. 226
Cioccolato liofilizzato	pag. 210
Cocci di more	pag. 240
Cocktail trasparente	pag. 162
Concentrato di arancio e lampone	pag. 164
Confettura di fragole	pag. 46
Confettura di mango, passion fruit e ananas	pag. 47

Confettura di mele cotogne, mango

e chiodi di garofano	pag. 46
Crema di piselli	pag. 125
Crema di zucca	pag. 175
Crema di zucca, sogliola e gamberi	pag. 102
Crispy di quaglia con verdure e balsamico	pag. 229
Crocchette alla gruviera	pag. 176

E

Emulsioni possibili (prima impossibili)	pag. 112
Emulsioni stabili con olio (apolari)	pag. 112
Erbe fritte	pag. 65
Essenza di vitello	pag. 165

F

Farcia di pesce	pag. 130
Farcia di vitello	pag. 124
Filetti di sogliola con crema di zucca e gamberi	pag. 116
Filetto di cernia alla mediterranea	pag. 66
Filetto di cernia con salsa al cocco, carote e nigella	pag. 103
Filetto di gallinella con vongole della Nuova Zelanda	pag. 101
Filetto di maiale con fagioli bianchi e pancetta	pag. 38
Filetto di rombo con gelato di aglio nero	pag. 130
Filetto di sogliola al vino bianco e caffè	pag. 116
Filetto di vitello con scaloppa di foie gras	
e polvere di speck croccante	pag. 102
Film di rombo	pag. 65
Fiori di zucca e rabarbaro	pag. 89
Flan di anice stellato	pag. 226
Fondo di agnello	pag. 36
Fondo di anatra	pag. 37
Fondo di piccione	pag. 37
Fondo di vitello	pag. 78
Fondo di vitello	pag. 151
Fondo di vitello	pag. 215
Fondo di vitello	pag. 36
Frutti rossi con gelato alla vaniglia, ananas,	

INDICE ALFABETICO

crocante al cocco e aceto di Modena	pag. 229	Inuit	pag. 60
Frutto di fragole trasparente	pag. 151	J	
Fumetto di pesce	pag. 78	Jercky di anatra	pag. 65
Fumetto di pesce	pag. 96	L	
G		L'illusione	pag. 221
Gambero crudo con latte di semi di canapa	pag. 246	L'ostrica e la sua perla 2.0	pag. 222
Ganache di cioccolato bianco all'olio	pag. 89	La brezza marina	pag. 244
Gelato al Calvados	pag. 129	La frutta che cambia gusto	pag. 85
Gelato al Calvados	pag. 249	Liofilizzato di cocco	pag. 210
Gelato al cioccolato	pag. 129	M	
Gelato al cocco	pag. 129	Mele marinate al tè matcha	pag. 82
Gelato al pepe di Sichuan	pag. 129	Mele, ananas e zenzero	pag. 143
Gelato al pompelmo rosa, scampi,		Merluzzo con crema di burrata e pane allo shiso	pag. 118
vongole e granita al basilico	pag. 249	Mousse al cioccolato	pag. 185
Gelato al whisky	pag. 162	Mousse di cioccolato e lampone	pag. 103
Gelato all'aceto balsamico	pag. 130	Mousse di cioccolato e lampone	pag. 89
Gelato alla vaniglia	pag. 126	Mousse di mascarpone al Cointreau	pag. 180
Gelato alle mandorle e crema di aglio dolce	pag. 245	Muscolo di manzo in salsa verde	pag. 40
Gelato allo yogurt	pag. 123	O	
Gelato allo yogurt e clorella	pag. 233	Olio al basilico	pag. 151
Gelato di yogurt e lampone	pag. 129	Olio all'alga clorella	pag. 78
Gelato fritto	pag. 233	Olio aromatizzato	pag. 112
Giardinetto di legumi	pag. 55	Olio di mandorle	pag. 152
Glacier 51	pag. 114	P	
Granita di cioccolato bianco	pag. 245	Pancetta di maialino da latte	pag. 243
Granita di mozzarella	pag. 125	Pancia di maiale	pag. 210
Granita di mozzarella di bufala	pag. 240	Pane al plancton	pag. 59
I		Pane alla farina del frutto di baobab	pag. 180
Il disgelo nel 2019	pag. 230	Pane bianco	pag. 55
Il filetto di merluzzo con le sue uova	pag. 213	Pane nero	pag. 56
Il lento movimento della terra	pag. 97	Pasta brisée salata	pag. 179
Il rombo via posta	pag. 96	Pasta frolla salata	pag. 179
Infusi a tutta frutta	pag. 200	Pasta sfoglia salata con farina di mais	pag. 179
Infusioni	pag. 78	Pellicola di agrumi	pag. 200
Insalata di patate	pag. 56	Pellicola di ananas e zafferano	pag. 199
Insalata di puntarelle	pag. 243	Pesca la sarda	pag. 212

INDICE ALFABETICO

Pesto di basilico e menta	pag. 125	Shock di cioccolato	pag. 184
Petali di fiori eduli essiccati	pag. 199	Sorbetto al cocco	pag. 225
Petto d'anatra marinato	pag. 221	Sorbetto al lampone	pag. 249
Petto d'anatra marinato alla soia con lenticchie al lampone	pag. 101	Sorbetto al mango, ananas e passion fruit	pag. 126
Petto d'anatra marinato alla soia	pag. 86	Sorbetto all'ananas	pag. 120
Petto di piccione con crema di carote e gel di lampone	pag. 100	Sorbetto alla mela verde	pag. 126
Petto di piccione con ristretto di lampone e agretti	pag. 166	Sorbetto zenzero e mela verde	pag. 126
Petto di piccione fritto all'arancia	pag. 44	Spaghetti plancton e vongole con tartare di gola di baccalà	pag. 114
Petto di pollo croccante con il suo fondo	pag. 246	Spuma di astice	pag. 215
Piña colada	pag. 143	Spuma di foie gras e tartufo nero	pag. 222
Piña colada	pag. 162	Spuma di parmigiano ai porcini: quasi un tartufo	pag. 215
Piselli	pag. 151	Spuma di Piña colada	pag. 162
Pluma iberica con salsa al miele	pag. 42	Stagno	pag. 200
Polenta di mais, gamberi e uovo cotto in aceto	pag. 243	Succo di agrumi	pag. 151
Polpa di frutta o verdura concentrate	pag. 163	Succo di asparagi	pag. 140
Polvere d'erbe	pag. 240	Succo di fragole trasparente	pag. 145
Polvere di pomodoro	pag. 65	Succo di lampone	pag. 140
Polvere di pomodoro	pag. 210	Succo di lampone	pag. 67
Pomodoro	pag. 151	T	
Prosciutto e melone	pag. 143	Tagliata marinata con gelato allo zafferano	pag. 230
Punta di manzo dry rub	pag. 85	Tagliata marinata sottovuoto	pag. 81
Q		Tartare cruda di porcini con salsa al parmigiano e polvere di prezzemolo	pag. 245
Quasi un vin brulée	pag. 163	Tartare di ricciola con sfera di pomodoro, burrata e cialda al nero di seppia	pag. 175
R		Teste di gambero	pag. 196
Raviolo di ananas e lampone	pag. 244	Torta Sacher	pag. 186
Ricci di mare liofilizzati	pag. 210	U	
Risotto alla parmigiana al microonde	pag. 66	Un mare di plancton	pag. 99
Risotto alla zucca e anemoni di mare	pag. 66	V	
S		Viaggio in campagna	pag. 118
Salmone crispy e granita di burrata	pag. 225	Vodka mint	pag. 162
Scioppo di arancia	pag. 163	Z	
Scoglio	pag. 63	Zuppa di cozze	pag. 166
Sfera di yogurt	pag. 240	Zuppetta di grana, speck e funghi	pag. 213

La frontiera della cucina di domani sta esattamente dove il sapere è il mezzo per il fare, dove la capacità di creare si arricchisce e si amplifica con l'utilizzo della tecnologia e della tecnica. Una scienza che si nutre di fantasia e si modula su principi chimico-fisici da governare a piacere attraverso strumenti antichi e moderni. "Non smettere di imparare: sia tua cura accrescere ciò che sai" diceva Catone: così lo chef diventa sperimentatore creativo, che studia, applica, approfondisce e supera i limiti della materia attraverso la conoscenza.

