



cibo e cucina

“cibo e cucina”

volumi già pubblicati

- Benedetta patata*, di Salvatore Marchese  
*La cucina russa*, di Donatella Possamai  
*La cucina dei numeri primi*, di Giovanni Ballarini  
*Il boccon del prete*, di Giovanni Ballarini  
*Morsi d'Italia*, di Giacomo Pilati  
*L'arte di utilizzare gli avanzi della mensa*, di Olindo Guerrini  
*Guida alla Grande Cucina*, di Auguste Escoffier  
*Cavoli a merenda*, di Giovanni Ballarini  
*Acciuga regina*, di Salvatore Marchese  
*La regina Margherita mangia il pollo con le dita*, di Giovanni Ballarini  
*Ricette di cinghiale*, di Marco Galleri  
*Il sapore dei sogni*, di Alessandro Morelli  
*Muscoli. Storie e ricette di cozze nostre e mitili ignoti*, di Salvatore Marchese  
*Ricette di lepre*, di Marco Galleri  
*Andavamo a cena a “Saperi e Sapori” nel Delta del Po*, di Salvatore Marchese  
*I maccheroni di Casanova*, di Giovanni Ballarini  
*Memorie di un tubetto di conserva*, di Giovanni Ballarini  
*Cucina vegetariana indiana*, di Jack Santa Maria

Alessandro Morelli

# Si fa presto a dire cuoco

Viaggio fra gli abitanti del variegato  
mondo delle cucine professionali

TARCA

Alessandro Morelli  
*Si fa presto a dire cuoco*

Tutti i diritti riservati

Prima edizione: marzo 2025

© 2025 Tarka Edizioni srl  
Piazza Dante 2 - Mulazzo (MS)  
[www.tarka.it](http://www.tarka.it)

Impaginazione ed editing: Monica Sala

Finito di stampare nel mese di marzo 2025  
presso Mediagraf SpA - Noventa Padovana (PD)

# Indice

- Prefazione (amichevole) *di Rolando Paganini* XI
- Presentazione 1
1. Cuoco per passione, per scelta o per necessità 3
  2. Si fa presto a dire cuoco 17
  3. Locale che vai, cuoco che trovi 25
  4. Siamo tutti chef grazie alla TV 29
  5. Chef, luoghi comuni e leggende metropolitane 35
  6. Molti nemici, molto onore 49
  7. Il cuoco resiliente: il risveglio di Mr. N 69
  8. Il cuoco resiliente: la storia di Mr. N 75
  9. Cuoco: perché sì e perché no 91
  10. E per finire... magari un dessert? 93
  11. Il cuoco resiliente: alcune ricette storiche di Mr. N 97
    - Girello di vitello con asparagi 98
    - Crema di carciofi e fagottini di gamberi 99
    - Capesante gratinate al parmigiano, salsa di cipolle e barbe rosse 101

Salsa di cipolle e barbabietole rosse	102
Cappellino di crêpes, pere e coulis di limone	103
Crêpes dolci	105
Strudel di pasta	106
Coulis di pomodoro	108
Pasta fresca per tagliatelle	109
Petto di pollo cotto nella sua salsa	110
Pere al forno con le spezie	112
Insalata di indivia, olive nere e gallinella di mare	114
Branzino brasato	115
Bagna di verdure	116
Passata di finocchi e gamberi	117
Tortino di riso allo zafferano con asparagi	118
Rombo ai frutti di mare	120
Soffiatini di agrumi e kiwi	122
Pesce spada affumicato con salsa al mascarpone	124
Lasagnette scampi e calamaretti	125
Involtini di vitello e piccione	127
Tortina di pasta matta e meringa cotta	129
Insalata della salute	130
Terrina di foie gras	131
Cappelletti brodettoni al piccione	133
Triglie con cappelletti, salsa all'aceto balsamico	135
Coda di rana pescatrice e acciughe ai tartufo nero	137
Ravioli di astice	138
Pasta per ravioli	140
Zuppa di fave con crema al bacon	141
Sella di coniglio alla purea di cipolle	142
Riso al latte e angelica	144
Scaloppe di salmone affumicato tiepido	145
Fettuccine "Montecarlo", salsa di cipolle e funghi porcini	146
Salsa cipolle e funghi porcini	147

Sformato di foie gras, filetto di maiale e lardo di Colonnata	148
Filetto alla crema di scalogno	149
Tartare di salmone marinato e sogliole	150
Olio aromatico	152
Salsa Smetana	153
Timballini di cannelli di pasta agli spinaci con pollo brasato e scarola	154
Cosce di coniglio alla verza	156
Postscriptum	159



*La televisione dà un'immagine distorta dello chef, una caricatura eccessiva.*

*Lo chef deve rimanere sempre un artigiano, non diventare una star.*

– Alain Ducasse



# Prefazione (amichevole)

Leggendo con attenzione questi nuovi scritti, devo dire che mi sono trovato davanti a quella che mi è apparsa come una conclusione del precedente libro o, diciamo, al suo naturale proseguimento.

La professione di cuoco e quanto questo lavoro formi un tutt'uno e assorba completamente la vita privata, modificando addirittura i caratteri delle persone, viene analizzato in modo critico, attento, sincero e con grande verità.

Se Virgilio ti avesse accompagnato fin dal tuo precedente libro, *Il sapore dei sogni*, si sarebbe fermato alle soglie del Paradiso e come "a me ci" avrebbe riconosciuto il peccato di "ira".

Quello che tu definisci "animale cuoco", senza offese per l'animale per me non entra nei gironi infernali.

Ne parlo con ironia, ma è pur vero che sono messi in evidenza i difetti che, con facilità, possono emergere da chi fa questo lavoro e lo ha messo come priorità nella propria vita. Così il risultato dello svolgimento di questa professione, intesa come disciplina quasi religiosa, porta a una "vita senza vita" e senza regole (o, per meglio dire, con regole che appaiono assurde a chi questo mestiere non lo fa).

Certo è che anche altre professioni potrebbero trovarsi nelle stesse condizioni e condannate ai gironi danteschi indicati per noi cuochi da te Alessandro che, il più delle volte, metti in allarme chi sta per intraprendere o ha intrapreso da poco questa professione.

Infatti, sembra che tu faccia pendere la bilancia più verso gli aspetti negativi del mestiere piuttosto che su quelli positivi.

Pur tuttavia quel bellissimo ricettario, che è il tuo percorso di vita tra i fornelli, ribalta la situazione.

Ho infatti la certezza che la tua vita professionale sia stata accompagnata da tante soddisfazioni che hanno tacitato la tua “rabbia” come avessi percorso la tua strada in una gimcana evitando birilli pieni di “tentazioni”.

Tornando al libro è interessante considerare con attenzione le vicende di “Mister N”, descrizione esemplare di una vita estremizzata, di fantasia certo ma che potrebbe essere benissimo una storia di cruda realtà (e tu sei stato testimone di vicende vissute da personaggi diversi), storia di un personaggio dalla vita senza limiti o regole o, per meglio dire, vissuta con regole che ognuno stabilisce per sé.

Ti ringrazio Alessandro per aver fatto quelle classificazioni motivazionali del perché una persona sceglie di intraprendere la professione di cuoco: per passione, per scelta, per necessità. Magari è una cosa alla quale non avevamo mai pensato, ma tu ci fai riflettere e capire che in fondo è proprio così.

La cosa che mi ha colpito di più è stata la tua analisi sui “cuochi divi e televisivi” che, a loro volta, hanno creato orde di ascoltatori “compulsivi e dipendenti” da trasmissioni culinarie, tanto che gli stessi (telespettatori) credono di aver acquisito le capacità dei cuochi dei quali seguono i programmi e, di conseguenza, si comportano come loro ogni qual volta entrano in un ristorante o in una cucina.

Concordo con te quando dici che “la brigata” diventa quasi una famiglia per le ore che si vivono insieme a condividere creatività, scambi di idee, gloria, complimenti ma anche arrabbiate, invidie, delusioni e stanchezza.

Allora anche il linguaggio che tu ci fai assaporare in minime dosi “può sembrare maschilista” ma diventa un intercalare usuale di uomini e donne che condividono da sempre situazioni in cucina. Ho trovato il ricettario particolarmente interessante anche perché hai voluto omaggiare il grande maestro Angelo Paracucchi, con il suo stile semplice caratteristico degli anni Ottanta, anni floridi per

il rinnovamento della cucina, che hanno creato le basi a tutta la gastronomia moderna.

Ti sono riconoscente per avermi fatto leggere in anteprima questo tuo lavoro, per non avermi dimenticato come insegnante fin dai tempi della scuola e per aver messo a disposizione di tutti le tue esperienze, comunque importati, anche per chi volesse intraprendere la professione di cuoco con i suoi “annessi e connessi”.

*Rolando Paganini*  
*chef di cucina*



# Presentazione

Questa finestra che vorrei si aprisse sull'interno delle cucine professionali (e purtroppo a volte poco professionali) spero aiuterà il lettore curioso e appassionato alle "cose della cucina" a capire comportamenti, abitudini, consuetudini, caratteristiche, peculiarità e stranezze dell'"animale" cuoco e cercherà di spiegare e sviscerare gli aspetti caratteristici più comuni di questa specialissima razza di umani in maniera il più delle volte seria e, spero, ogni tanto ironica e scanzonata.

Anche se non sono il depositario di verità assolute, questo lavoro, basato sull'esperienza personale, cercherà di spiegare in maniera oggettiva ossessioni, manie, vizi e virtù di questa categoria di persone oggi più che mai al centro dell'attenzione mediatica e divenuta ormai quasi "di tendenza".

Inutile dire che questo scritto non è un lavoro scientifico, tutt'altro. Direi che è quasi una parodia caricaturale, esagerata, tagliente e spietata dei rappresentanti di una categoria della quale anch'io faccio parte a pieno titolo.

Quindi, leggendo i miei giudizi, le mie descrizioni, le mie generalizzazioni, il mio suddividere in categorie e così via, prendetelo per quello che è... e cioè quasi uno scherzo.

Uno scherzo che comunque racchiude al suo interno una bella dose di verità.

Non me ne vogliano i colleghi più sensibili se qualcuno non si riconoscerà in questo scritto, ma spero che la maggior parte degli addetti ai lavori apprezzi e si faccia, magari, anche qualche grassa risata.



# I. Cuoco per passione, per scelta o per necessità

I cuochi, gente strana.

Benché accomunati dalla stessa qualifica generica, quella dei cuochi è una categoria molto variegata che annovera fra le sue fila individui molto diversi fra loro per caratteristiche fisiche, sociali, culturali e, soprattutto, motivazionali.

Di tutte queste tipologie cercherò in queste pagine di fare una analisi accurata ma scanzonata, cercando di descriverle nel modo migliore che mi sarà possibile dopo anni di esperienza (in prima persona) e di frequentazione quotidiana della categoria.

Ma perché la prima frase di questo libro dice: “cuochi, gente strana”?

E come definireste voi della gente che, generalmente, fa del lavoro la ragione di vita antepoendolo a ogni altro interesse o affetto?

Con frotte di fidanzate, mogli, compagne, figli, mamme e chi più ne ha più ne metta relegate a mere occupanti di una piccolissima fetta della propria esistenza e mai al primo posto fra le priorità.

O come definireste della gente che passa in media dodici ore al giorno in cucina e per giunta, la maggior parte delle volte, sottopagata; che fa un lavoro “sporco” (nel senso che ci si sporca, alla lettera), puzzolente, dove non esistono orari precisi (di uscita), dove normalmente si lavora nelle feste comandate e durante i weekend e i periodi di ferie altrui.

Gente che, e questa è la stranezza più grande, ha “scelto” di fare un lavoro nel quale ogni volta che esce un piatto si è costantemente sotto esame.

Valutati e giudicati, quindi; e da parte di chi? Da parte del capo cuoco, da parte dell’eventuale datore di lavoro e, soprattutto, da

parte dei singoli clienti che, inutile dirlo, non sono tutti intelligentissimi, né grandi gourmet, né obiettivi nei giudizi.

Superfluo poi dire che, una volta fuori dalla cucina, nei rari momenti liberi che questo stressante lavoro lascia a disposizione dei suoi interpreti principali, questi spesso si lascino andare a eccessi (quando va bene alcolici) piuttosto frequenti, come piuttosto frequenti sono, nella categoria, anche gli abusi di sostanze più pesanti, di solito assunte per poter reggere i ritmi infernali imposti dal lavoro.

Si potrebbe dire che cuoco sia quasi sinonimo di masochista; una persona che gode nel soffrire e che, a volte, di questa sofferenza diventa schiavo e dipendente. Molti cuochi (e di tutte le tre categorie che descriverò più avanti) infatti non potrebbero vivere fuori da una cucina, essendo diventati ormai schiavi e assuefatti all'ambiente, alle consuetudini e all'adrenalina che si trovano in ogni cucina del mondo al momento del servizio.

Sono molti anche quelli che a un certo punto gettano la spugna e dicono basta. Non ce la fanno più. Con un po' di fortuna riusciranno a reinventarsi e cambiare vita e, forse, a disintossicarsi mentalmente. Ma dentro gli rimarrà sempre un residuo dell'essere cuoco.

Parafrasando un proverbio arabo che dice "è facile far uscire un beduino dal deserto ma è difficile far uscire il deserto da un beduino", potremmo dire che "è facile far uscire un cuoco dalla cucina ma è difficile far uscire la cucina da un cuoco".

Per cominciare le descrizioni ho suddiviso sommariamente i cuochi in tre raggruppamenti principali: i cuochi per passione, i cuochi per scelta e quelli per necessità.

In questo racconto parlerò dei cuochi sempre al maschile per ragioni di comodità, ma è sottinteso che nella categoria generale dei cuochi sono presenti sia uomini che donne.

## Il cuoco per passione

Il cuoco per passione è in generale molto pericoloso.

Il gruppo si può dividere in due sottogruppi: A) i cuochi per passione precoci e B) i cuochi per passione tardivi.

I primi (i precoci) hanno sviluppato una passione per la cucina e un gusto raffinato già da piccoli e sono cresciuti con l'idea chiara e certa di quale sarebbe stato il loro futuro lavoro. Il cuoco appunto. Un mestiere che permette loro di coltivare la propria passione e, nel loro pensiero, di condividerla con i clienti, beneficiari finali della loro "arte".

Di questo gruppo di persone solo una piccola parte si salva dall'essere pericoloso. Quelli che mostrano un po' di umiltà.

Questi, nonostante sia innegabile che abbiano un talento innato, non si autocompiacciono. Svolgono una costante ricerca, si migliorano continuamente e, nella maggior parte dei casi, riescono a emergere e ad avere successo e soddisfazioni.

Cercano di migliorarsi anche a livello personale e non solo professionale, si sono costruiti una discreta cultura generale e sono in grado di sostenere conversazioni sensate su svariati argomenti, si tengono informati e generalmente hanno buone capacità relazionali fuori dal lavoro.

Di solito sono abbastanza stabili, lavorativamente parlando, e non di rado diventano anche imprenditori del settore della ristorazione. Come detto in precedenza, purtroppo, questa specie (i precoci umili) è quasi in via di estinzione.

I cuochi per passione precoci non umili invece sono molto pericolosi.

Sono generalmente convinti di essere dei geni del fornello, sono poco inclini a rinnovarsi e migliorarsi e considerano stupidi e/o incompetenti tutti quelli che non apprezzano o condividono i loro gusti culinari.

Poco inclini anche al lavoro in squadra, generalmente aprono locali di loro proprietà dove sono costretti a cambiare spesso personale