

TESTO di CARLA CAPALBO
FOTO di RICHARD HAUGHTON



Margot Henderson a Rochelle Canteen, Londra

Non è necessario attraversare lo specchio per arrivare alla Rochelle Canteen di Margot Henderson, ma dovrete invece bussare a una porta senza numero con su scritto "BOYS" (una beffa del destino per il ristorante gestito da una delle più dichiaratamente schierate donne chef). La Rochelle Canteen è nascosta all'interno di un giardino segreto, dietro un alto muro di mattoni, in quella che un tempo fu una scuola vittoriana in Arnold Circus, Shoreditch, nell'East End londinese, il quartiere delle ultime tendenze. La Rochelle School era parte integrante del primo caseggiato popolare di Londra, costruito nel 1875 e circondato ancor oggi da belle costruzioni.

"La scuola era in disuso quando, alla fine degli anni '90, James Moores comprò lo stabile per ospitare gli atelier di giovani creativi", ci spiega Margot. "Sette anni fa James decise di cercare uno chef che alla Rochelle gestisse una sorta di mensa per gli artisti e i designer riuniti in questo spazio". Il ristorante - perché di questo si tratta - è in quello che in passato era un ricovero per le biciclette, un rettangolo a un unico piano, con finestre a tutta parete su un lato e una cucina in acciaio lucente sul fondo. La sala è volumetrica, ariosa e luminosa, con lunghi tavoli di laminato bianco e sedie Ercol retrò. L'unico altro elemento decorativo sono una fila di appendiabiti Shaker per cappelli e soprabiti e i mazzi di fiori su ogni tavolo.

Anche il cibo si presenta sfacciatamente chiaro e lineare: Lamine di roast-beef di un rosa perfetto abbinato a salsa di rafano appena grattugiato e foglie di insalata, o Scaglie di cavolo-rapa con cerfoglio; Pollo arrosto con una croccante pelle bruna, talmente buona da far venire voglia di rosicchiare pure le ossa; Coniglio fritto in pastella con carciofi da intingere in una morbida *aïoli* gialla. Le Zuppe sono avvolgenti e saporite: di barbabietola, sedano-rapa o limone e spinaci. La Bottarga di merluzzo affumicata viene montata con una *crème fraîche* e servita sotto forma di una vellutata crema su fette di pane tostato della St. John Bakery. Una Torta rovesciata di arance il cui impasto è a base di farina di polenta e mandorle tritate, con le fette di arance sanguinelle talmente cotte da evocare una *marmalade*.



Margot Henderson



L'esterno del Rochelle Canteen

Non c'è niente di lezioso in questi piatti, solo il meglio della cucina britannica, così come le nostre nonne lo avrebbero preparato (o avrebbero potuto farlo). Sono il risultato di un'accurata ricerca di fornitori, principalmente della Gran Bretagna, pur con alcuni ingredienti mediterranei. Il White Park è una razza bovina da pascolo, lasciata frollare almeno due settimane. Il pesce viene dal Mare del Nord - "molto meglio di qualunque pesce del Mediterraneo" - e i formaggi sono artigianali, dai nomi seducenti quali Tunworth e Beenleigh Blue.

La Canteen ha 40 coperti interni - e altri 40 all'esterno, nella stagione estiva - ma alcune restrizioni sono un po' limitanti: il ristorante funziona solo all'ora di pranzo e, a oggi, non è riuscito a ottenere l'autorizzazione per l'apertura nelle ore serali. Manca la licenza per la vendita di alcolici (ma potrebbe rivelarsi divertente portarsi da bere: il cibo è assolutamente *wine-friendly*). Nonostante la sua notorietà, la Canteen non può mantenersi solo con il pranzo. Ma Margot non si sgomenta. In un altro spazio della scuola, lei e la sua socia di una vita, Melanie Arnold, gestiscono una delle società di catering più quotate, la Arnold & Henderson. Cucinano per feste, *vernissage* e matrimoni dei più trendy designer e artisti londinesi, recapitando il cibo in grande stile, con il loro tradizionale *black cab*.

La carriera di Margot legata al cibo ha conosciuto diverse fasi. Nata in Nuova Zelanda, Margot si è trasferita a Londra all'età di 20 anni. La passione per il cibo è stata precoce: "Da piccola, i miei mi portavano al ristorante", racconta. "A 10 anni cucinavo le lumache raccolte in giardino per le cene di mia madre (le facevamo annegare per due giorni poi le saltavamo con aglio e pane grattato). E ricordo anche di aver mangiato le zampe di rana a 14 anni - avevo un'attrazione per il cibo. Quando si è piccoli, nel cucinare c'è un po' di ingordigia ma anche un po' di esibizionismo: 'Ma sì, provo quell'ostrica', un po' così. Mia madre amava la cucina sana: era tutto integrale e marrone! E ci ha un po' contagiati".

Ancora in Nuova Zelanda, Margot aveva lavorato al Java, il ristorante di Ayliffe Maddever a Wellington, ma aveva imparato anche dai libri di cucina. "I migliori sono scritti da donne. Ho imparato da Elizabeth David, Alice Waters, Mary Sue Milliken, Stephanie Alexander e Marcella Hazan". Arrivata a Londra, ha fatto esperienza in molti dei ristoranti più modaioli di quei tempi, tra cui il 192 e The Eagle a Farringdon, prima di diventare capo cuoco al First Floor. "Mi piaceva il lato passionale e



competitivo degli chef che lavoravano insieme in cucina. Ce ne vuole di fegato per cucinare e gestire un ristorante". Un incontro casuale, poi, apriva un nuovo capitolo.

"Un giorno, seduto proprio di fronte a me, vidi quest'uomo, bellissimo, generoso, Fergus Henderson, e ci bastò poco per capire di essere destinati a gestire insieme un ristorante". Dopo un paio di giorni si erano innamorati e progettavano l'apertura del French House Dining Room a Soho. "Erano tempi lievi e frivoli, di amore e cucina insieme. Litigavamo sul menu, ma era un connubio perfetto ai fornelli". L'influenza di Fergus sullo stile di Margot non è stata indifferente. "Mi atteggiavo un po' troppo a chef in quel periodo: le quaglie dovevano essere disossate e servite poco cotte, con il loro *jus*. Fergus rivoluzionava tutto questo. Non aveva alcuna formazione professionale. 'Le cuciniamo intere', disse. E io pensai 'Wow! Ti amo!'. Non perché fosse più semplice, ma perché aveva un senso: aspetto e sapore ci guadagnavano".

Ma quando Fergus se ne andò per aprire il suo ristorante, il St. John, Margot si sentì abbandonata, benché portasse avanti il French House con Melanie Arnold. Periodo tosto. "Fergus si allontanava per fare qualcosa di suo, mentre io ero incinta del primo dei nostri tre figli". I primi anni dopo la chiusura del French House sono stati dedicati più alle pappe per i bimbi che alla carriera, pur avendo mantenuto il catering per il quale lavorava da casa, raffreddando i piatti sul davanzale della finestra quando in frigo non c'era più posto. Non abbandonava i fornelli. Questa la prefazione al capitolo sul pane nel suo libro del 2012, *You're All Invited*, edito da Penguin: "Quando la vita si fa frenetica e caotica, come spesso accade, e quando le cose sembrano crollare attorno a voi, niente è più rassicurante che impastare il pane".

Tornare ai fornelli in modo professionale dopo diversi anni passati dietro ai bambini si rivelava un'impresa ardua. Margot aveva perso la sua sicurezza ed era risentita per essere stata lasciata a casa. "Se sei una donna, le aspettative sono diverse. Ho un matrimonio meraviglioso; a casa, io e mio marito dividiamo gli oneri della cucina, ma tocca a me molto più spesso riordinare o fare la lavatrice. Gli uomini vogliono essere accuditi. E oltre a essere cuoche, le donne vogliono essere brave madri". L'apertura della Rochelle Canteen aiutava a ristabilire gli equilibri. Il ristorante è stato un grande successo e gli Henderson sono entrambi in vetta alla scena gastronomica londinese.



Il libro di cucina di Margot è stato anch'esso acclamato. Ma è stata una sfida, cui più di una volta ha pensato di rinunciare in corso d'opera. Per fortuna non l'ha mai fatto sul serio. Il volume è pieno di ricette deliziose, realizzabili, e di spunti sfiziosi e stimolanti. Eccola sulla Polenta: "Preferisco il tipo a lunga cottura, capace di regalarvi una pausa meditativa". Sui Tuberi arrostiti: "Grandi vassoi di splendide verdure disordinate possono rivelarsi emozionanti e deliziosi". Sulle cene commemorative: "Gli ospiti sono molto importanti: riunire gli amici più generosi e i parenti è sempre stata una mia passione. Cerco sempre di pensare a loro mentre programmo una cena". E sulle feste: "Una scodella piena di Uova sode (di gabbiano e di quaglia) è sempre molto invitante. Se vedete un gruppetto di persone che mentre chiacchierano rompono il guscio e sbocconcellano il tuorlo, capite di essere alla festa giusta". C'è sempre un rimando all'abbondanza e alla generosità.

Nell'agosto del 2013, Margot viene invitata a Copenhagen da René Redzepi e David Chang, per parlare al MAD Food Symposium. Il tema è 'fegato' e il contributo di Margot, sul cibo di oggi e il ruolo della donna, è provocatorio, con il titolo *'The Passion, the Probe and the Problem'* (La passione, la sonda e il problema).

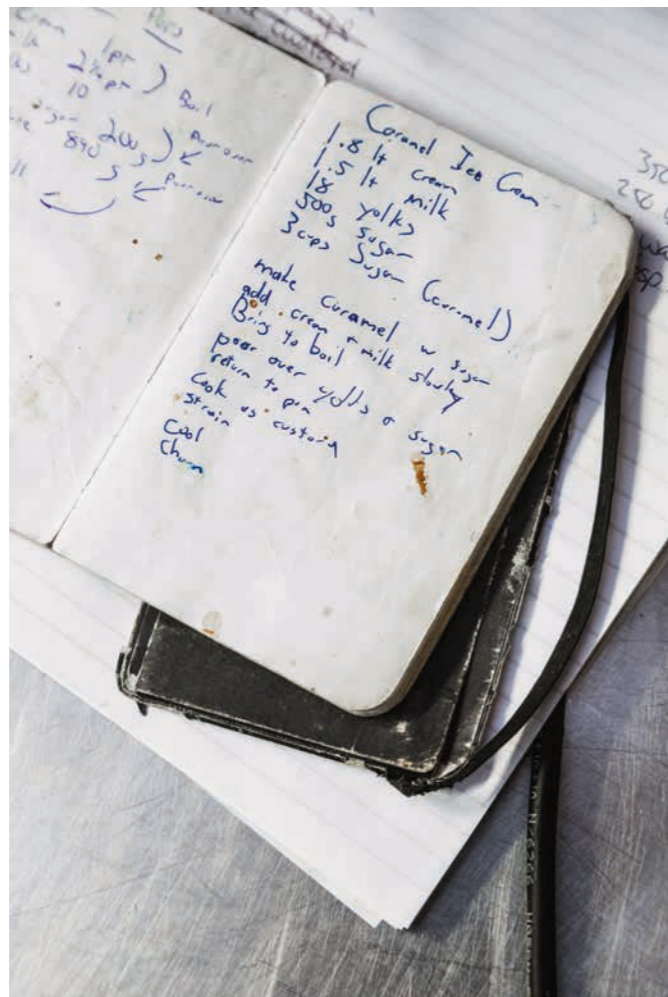
"Women don't need as much courage as men, they need more" (Le donne non hanno bisogno di coraggio quanto gli uomini, ne hanno bisogno di più), afferma. "Si scontrano con una difficoltà in più. Mi intriga molto il motivo per cui non ci siano più donne a gestire i fornelli di un ristorante. Nella storia, le donne hanno sempre nutrito, adorano cucinare. Ma lì fuori, è il Regno degli uomini, il Club dei maschietti. Mancano le donne nella nostra gastronomia. Non sono al comando, sono sempre ai margini, e c'è una spiegazione. Se l'oggetto del nostro incontro di quest'oggi è fegato e coraggio, ok, mi assumo le mie responsabilità e lo dico: Esistono in realtà due tipi di cucina (e un ristorante che sia veramente grande ne è consapevole, e trova un modo per farle andare d'accordo). C'è la cucina maschio e la cucina femmina. Gastronomia femminile e gastronomia maschile. Che vuol dire? Credo sia un concetto antico, che risale probabilmente all'Età della Pietra. Le donne producono cibo. Gli uomini provvedono al cibo. Le donne allattano mentre gli uomini vanno a caccia. Entrambi sono necessari. Dobbiamo sopravvivere entrambi ed entrambi seguiamo il nostro istinto. Ma oggi, in linea generale, nell'industria alimentare e in quella gastronomica, credo che l'approccio maschile tenda a dominare e che quello femminile possa essere talvolta sottovalutato".

"In molte cucine, il cibo viene considerato, non dico un nemico, ma un problema da risolvere, qualcosa da dominare, qualcosa che deve rivelare i suoi segreti. Le cucine stanno diventando laboratori pieni di attrezzi e armi... macchine per il sottovuoto e *sous vide*, sonde e ogni altro tipo di aggeggio - talmente tanti che talvolta sembra che la parte legata all'istinto

sia andata perduta. Mi viene da piangere quando mi sento dire che una coscia d'anatra confit è altrettanto buona cotta in un sacchetto di plastica in acqua che nel suo grasso. Ma insomma: è terribile!”.

Sedute per pranzo a uno dei tavoli comunitari della Rochelle Canteen, un paio di mesi fa abbiamo ripreso le fila del discorso. “I ristoranti che in questo momento vengono osannati, che sono in vetta alle classifiche, sono i locali intellettuali, *free-style*” dice Margot. “Dove la scienza ha la meglio, e si gasano talmente tanto per aver fatto un'oliva che non è un'oliva... Mi sa più di opera che di cucina. Possiamo anche ammirarli, ma non sono tutto quello che vi è di buono nel cibo. Dovremmo celebrare di più la cucina regionale. Quando andiamo all'estero, tutti - chef compresi - ci teniamo ad assaggiare quei piatti unici, tipici di un posto. Quello che Fergus chiama il *genius loci*. Ma se i giovani chef di oggi non mantengono in vita le tradizioni, non ci sarà più niente da scoprire. È quanto sta già accadendo in diverse parti della Francia e della Spagna”.

Mi scappa da ridere quando mi racconta del suo ultimo incontro con Ferran Adrià alla Somerset House a Londra, in occasione dell'inaugurazione della mostra su El Bulli. “Adoravo andarci a mangiare, ma ero preoccupata all'idea che tutti i giovani chef cucinassero in quel modo. Mi avvicinai e gli chiesi: ‘Ma dov'è la tua *paella*? Cosa preparava tua nonna? È quello il cibo della tua cultura?’ Deve aver pensato: ‘Ma questa chi è? Portatela via!’. Meno male che il femminismo sta tornando di moda. Ma secondo te vedremo le Pussy Riot ai fornelli con le loro maschere?”.



Rochelle Canteen

Arnold Circus
London E2 7ES
Regno Unito
Tel: +44 20 7729 5677
www.arnoldandhenderson.com



Terrina di fegato d'anatra e foie gras

Per il foie gras

*½ lobo di foie gras
sale marino
vieille prune o brandy*

Portare il foie gras a temperatura ambiente e quindi eliminarne delicatamente la membrana. Insaporire con sale marino e bagnare con vieille prune o con del brandy. Cercare di mantenerne la forma e riporre in frigorifero per una notte.

Per l'impasto di carne

*½ spalla di maiale tritata
400 g di lardo in dadini di ½ cm
400 g di fegato d'anatra, pulito e tritato al coltello
1 pizzico di chiodo di garofano
1 pizzico di sale
1 pizzico di pepe*

In una scodella mescolare la spalla di maiale, il lardo e il fegato d'anatra, aggiungendovi sale, pepe e chiodi di garofano.

Per il soffritto

*50 g di burro
3 scalogni, tagliati a pezzettini
2 denti d'aglio
2 foglie di salvia
½ cucchiaino di timo
½ cucchiaino di macis
1 foglia d'alloro
½ cucchiaino di pepe della Giamaica
140 ml di vino rosso*

In una pentola riscaldare il burro, aggiungervi gli scalogni, l'aglio finemente tritato, la salvia, il timo, la foglia d'alloro, il macis e il pepe della Giamaica. Lasciare struggere fin quando gli scalogni non saranno diventati teneri e trasparenti. Aumentare la fiamma e aggiungere il vino rosso. Far ridurre di 2/3. Togliere dal fuoco e una volta raffreddato, aggiungere l'impasto di carne preparato in precedenza e mescolare.

Per la terrina

bacon striato non affumicato, tagliato a fettine sottili

Foderare lo stampo con della pellicola trasparente e con il bacon striato. Potrebbe rivelarsi una buona idea spianare il bacon sulla pellicola, in modo che le fette risultino molto sottili e si uniscano le une alle altre. Le estremità dovranno essere sovrapposte, affinché possano avvolgere bene l'impasto di carne. Riempire lo stampo a metà con l'impasto di carne, adagiare sopra il foie gras intero e schiacciarlo delicatamente. Coprire con il resto dell'impasto e battere lo stampo sul tavolo affinché il composto si assesti. Richiudere con il bacon. Preriscaldare il forno a 120°C. Coprire con carta d'alluminio e cuocere in forno a bagnomaria per circa un'ora e mezza a una temperatura di 54°C.

Per completare il piatto

Una volta raffreddato, tenere in frigorifero per una notte. Tagliare delle fettine non troppo sottili, disporle sul piatto e servire con delle prugne sottaceto.



Salmone marinato

Per la marinata

500 g di sale marino
400 g di zucchero
125 ml di gin o vodka
1 mazzetto di aneto, finemente tritato
pepe nero, appena macinato

Preparare la marinata mescolando il sale, lo zucchero, l'aneto tritato, il gin o la vodka e il pepe nero.

Per il salmone

un filetto di salmone diliscato da 1 k

Disporre su un pezzo di pellicola uno strato di circa ½ cm di spessore di preparato per la marinata. Adagiarvi sopra il salmone, con la pelle verso il basso, e coprire con il resto del preparato. Avvolgere nella pellicola, avendo cura di chiudere in modo che sia un blocco compatto. Tenere in frigorifero 24 ore rigirandolo spesso. Sciacquare per eliminare il sale in eccesso, asciugare tamponando con un panno pulito. Il pesce può essere conservato fino a una settimana avvolto nella pellicola.

Insalata di cavolo-ropa, *crème-fraîche* e aneto

Il cavolo-ropa è una verdura fantastica che tutt'a un tratto si ritrova in un'infinità di menu. Soprattutto nel mio. Non esiste verdura più croccante, ed è squisito servito crudo in insalata, semplicemente affettato e spolverato con un pizzico di sale marino, delizioso da sgranocchiare. Verde o porpora all'esterno, la polpa interna è invece sempre uguale. Mi ricorda un personaggio dei fumetti, riesco quasi a vederlo che spalanca la bocca per fare una battuta.

Per il cavolo-ropa

2 cavoli-ropa ben sodi, puliti e sbucciati

Con un coltellino ben affilato, sbucciare il cavolo-ropa e affettarlo quanto più sottilmente possibile, in lamelle rotonde o in semicerchi. L'ideale sarebbe usare un tagliaverdure a mandolino, facendo attenzione alle dita.

Per il condimento di *crème-fraîche*

1 cucchiaino di panna fresca
1 cucchiaino di mostarda
il succo di un limone
1 cucchiaino di aceto di vino rosso
100 ml di olio extravergine di oliva
sale marino
pepe nero

Con una frusta mescolare la mostarda, il limone e la panna. Una volta amalgamati, aggiungere lentamente l'olio e infine l'aceto. Aggiungere il sale marino e il pepe nero appena macinato.

Per completare il piatto

2 cucchiaini di aneto, finemente tritato

Condire il cavolo-ropa con il condimento di crème-fraîche e servire in un'insalatiera o in un piatto da portata con del salmone affettato sottilissimo. Decorare con l'aneto tritato.



Animelle di vitello con funghi di bosco

Le animelle sono una vera ghiottoneria. Cibo degli dei. Ogni volta che in un menu leggo che ci sono le animelle, mi illumino. Se le animelle d'agnello sono deliziose, quelle di vitello sono semplicemente sublimi. Un'esperienza del palato, una crosticina croccante all'esterno che racchiude un interno cremoso, morbido e ricco. Noi serviamo spesso le animelle con piselli e pancetta o con verdure sauté. In questo caso le abbiamo accompagnate semplicemente a un contorno di funghi. Le animelle sono prima scottate e poi dorate.

Per le animelle di vitello

400 g di animelle di vitello

Per il brodo

½ cipolla, sbucciata
1 carota, sbucciata
½ porro, tagliato a metà e lavato
2 foglie d'alloro
½ limone
circa 2 l d'acqua

Per la cottura delle animelle

½ tazza di farina 00
sale
pepe nero
burro

Per i funghi di bosco

200 g di trombette dei morti
200 g di finferli neri
200 g di galletti
4 scalogni, sbucciati
3 denti d'aglio, tritati o grattugiati
1 manciata di prezzemolo
2 cucchiaini di olio di oliva
1 spruzzo di vino bianco
il succo di 1 limone
sale, pepe

Per il brodo di pollo

rigaglie di un pollo
½ cipolla, sbucciata
1 porro, lavato
1 gambo di sedano
1 carota, sbucciata
½ testa d'aglio
2 ciuffetti di timo
2 ciuffetti di rosmarino

Sciacquare le animelle in acqua corrente, eliminare ogni residuo di sangue, verificando che siano ben pulite.

Preparare il brodo con tutte le verdure e immergervi le animelle per 20 minuti. Allontanare dal fuoco e lasciare raffreddare. Togliere le animelle dal brodo e lasciarle raffreddare completamente.

Spezzare delicatamente le animelle precedentemente sbollentate, rimuovere la pelle e ogni residuo di grasso. Passarle nella farina, cui saranno stati aggiunti sale e pepe, e scuotere per eliminarne l'eccesso. In una padella di ghisa riscaldare il burro e, quando inizierà a spumeggiare, friggere delicatamente, rigirandole, finché non saranno croccanti. Adagiare su carta da cucina per asciugare il grasso in eccesso e tenere in caldo.

I funghi possono essere preparati in anticipo e poi riscaldati prima di mandarli in tavola. Pulire accuratamente i funghi con uno spazzolino, affinché sia eliminata ogni traccia di terra, quindi tagliarli a metà o lasciarli interi. La scelta sarà solo di carattere estetico. Sbucciare gli scalogni e tagliarli in quarti, nel senso della lunghezza. In una padella riscaldare l'olio. Aggiungere gli scalogni e cuocere a fiamma bassa finché non saranno diventati teneri. Aggiungere l'aglio, i funghi, sale e pepe. Saltare un paio di minuti, finché non saranno teneri e scuri, ma non sfatti. I funghi dovranno mantenere la loro forma. Bagnare con un po' di vino, lasciare ridurre, irrorare con il succo di limone e completare con il prezzemolo tritato.

In una padella di medie dimensioni, coprire le rigaglie di acqua, aggiungere aglio, il sedano tagliato grossolanamente, la cipolla, la carota, il porro, il rosmarino, il timo e la foglia d'alloro. Lasciare bollire a fiamma bassa per circa mezz'ora. Filtrare e usare all'occorrenza.

Per completare il piatto

burro

Prima di portare in tavola, ultimare i funghi aggiungendovi una noce di burro e saltandoli in padella a fiamma vivace. La salsina dovrà risultare ben amalgamata. Se necessario, aggiungere un po' di brodo di pollo. Disporre i funghi sul piatto e aggiungervi le animelle.



Budino di riso e marmellata di fragole

Adoro il budino di riso. Un budino che mi riporta alla mia infanzia in Nuova Zelanda. Un dolce fresco e delicato. Un cibo che ti fa sentire amato. Il budino di riso può essere servito caldo o freddo. È ottimo anche a colazione. A me piace molto con le prugne o con il rabarbaro cotto. La nostra ricetta di quest'oggi lo vede servito con una marmellata di fragole.

Per il budino di riso

65 g di burro
75 g di zucchero semolato extrafine
100 g riso a chicco rotondo
1 l di latte intero
½ bacca di vaniglia, aperta
150 ml di panna fresca
un pizzico di sale

In una casseruola con il fondo spesso, sciogliere il burro, aggiungervi lo zucchero e lasciare caramellare. Aggiungere il riso e tostare nel composto di zucchero, finché non sarà diventato dorato, come se si stesse preparando un risotto. Sempre mescolando, versare il latte, facendo attenzione perché una volta versato sul riso potrà schizzare. Aggiungere la vaniglia, la panna e il pizzico di sale. Portare a bollore, poi allontanare dal fuoco e versare in una teglia. Cuocere in forno preriscaldato a 150°C per circa 3 ore, finché tutto il latte si sarà assorbito e si sarà formata una crosticina dorata.

Per completare il piatto

marmellata di fragole

Servire in un piatto, accompagnandolo con una cucchiata di un'ottima marmellata di fragole.

PETRA®
LINEA DEL PANE

+39 0429649110
www.molinoquaglia.com



L'uomo non ha ancora trovato il modo di fermare il tempo, perché il tempo è il carburante della vita. E così è per il pane: i fermenti nel tempo trasformano un impasto di farina, lievito, acqua e sale nei pani della nostra tavola. Lieviti vivi che si nutrono di farina e restituiscono l'energia che tira su il pane: dal cracker secco e sottile alla pagnotta con la crosta dorata e la mollica gustosa e ricca di umidità, passando per il grissino, la ciabatta, il panino morbido, la mantovana e così via. **Il tempo crea la struttura del pane, le consistenze, le diverse umidità, i sapori diversi a seconda dei piatti da accompagnare.** L'uomo non può fermare il tempo, ma il cuoco può controllare i fermenti dell'impasto. **E CON PETRA® USI UNA SOLA FARINA, UN SOLO LIEVITO E UN SOLO IMPASTO PER COSTRUIRE LA TUA LINEA DEL PANE.** Ti serve soltanto un orologio che misuri il tempo e questa linea del pane che ti dice quando bloccare la fermentazione dell'impasto. Da lì in poi saranno le tue idee a dare forma al pane della tua tavola. Facile, economico e buono. Come il vero pane.

