

FEDERICO DI JUNIOR MASTERCHEF: «MIA MADRE NON È UNA GRAN CUOCA, PER QUESTO MI SONO MESSO IO AI FORNELLI»

La rivelazione dello show di Sky spiega com'è nata la sua passione e annuncia: «Ora mi iscrivo all'istituto alberghiero e poi vado a studiare in Francia. Il mio sogno? È quello di aprire un ristorante stellato...»

Stefania Saracino

Peschiera Borromeo, aprile

Q

uante volte i bambini si divertono a giocare con pentole e cucchiaini di legno?

E quante pasticciano in cucina mentre la mamma prepara un dolce o la pasta fresca? A pochi, però, capita di coltivare la passione per i fornelli, con il sogno di diventare un giorno cuochi di successo. È accaduto al giovanissimo Federico Cappello, medaglia d'argento alla prima edizione di *Junior MasterChef Italia*, talent di cucina dedicato ai ragazzini tra gli 8 e i 13 anni. Lo show torna in onda dal 15 aprile su Sky Uno con la nuova stagione e a giudicare gli aspiranti chef in erba c'è ancora il terzetto di giudici formato da Lidia Bastianich, Bruno Barbieri e Alessandro Borghese.

«Ho imparato molti trucchi e tecniche»

Federico, sta per cominciare la seconda edizione *Junior MasterChef*. Ci racconti la tua esperienza?

«Non la dimenticherò mai! Sono ancora in contatto con gli altri partecipanti e siamo andati perfino a Barcellona tutti insieme. All'inizio i miei erano un po' perplessi, perché io mi sono iscritto alle selezioni senza avvertirli. Quando, però, si è trattato di fare il provino, ho dovuto dirlo per forza e loro hanno accettato di man-

COSTO:
Medio
DIFFICOLTÀ:
Media
TEMPO:
60 minuti

MERINGHE ALLA NOCCIOLA

INGREDIENTI:

1 albume,
zucchero semolato
(tre volte il peso
dell'albume),
50 g di nocciole
sgusciate,
100 ml di panna
montata.

1 Montate molto bene l'albume e lo zucchero fino a ottenere una meringa ben soda e lucida.

2 Tritate grossolanamente le nocciole con l'aiuto di un batticarne e quindi aggiungetele alla meringa, senza farla smontare.

3 Su una placca rivestita di carta oleata, formate tanti ciuffetti con la tasca da pasticciere. Cuocete in forno ventilato a 130° per 35-40 minuti. Quando le meringhe saranno fredde, farcitele con la panna montata (chiudendole due a due) e servite.

darmi solo perché le registrazioni del programma si tenevano poco lontano da casa. Poi si sono resi conto che ho imparato moltissimo: dietro le quinte avevamo chef esperti che ci hanno insegnato diverse tecniche di preparazione e molti segreti».

Striscia la notizia ha svelato il vincitore dell'ultimo *MasterChef* per adulti prima della finale, insinuando tra l'altro che fosse tutto

concordato. Tu che ne pensi?

«A mio parere è stata una finale molto combattuta, però non si può sapere la verità fino in fondo».

Nel vostro caso non c'è stato niente del genere...

«Nessuno scandalo! Abbiamo duellato io ed Emanuela e ha vinto il migliore. Purtroppo non ero io...».

Anche tra i ragazzi è molto accesa la competizione?

continua a pag. 98

È GIÀ BRAVO

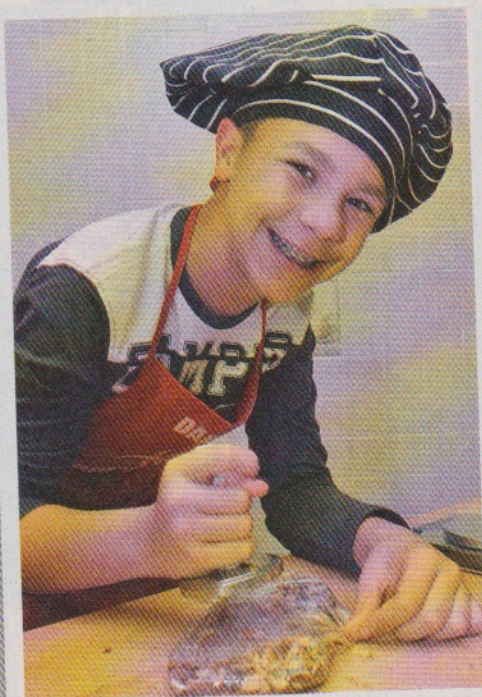
Peschiera Borromeo (Milano). Ha da sempre una grande passione per la cucina. Esperto di dolci, qui Federico Cappello (13 anni) è alle prese con la preparazione delle meringhe. Lo chef in erba è stato anche ospite più volte di *Detto fatto*, il programma di Caterina Balivo in onda su Raidue.

il giovanissimo protagonista della prima edizione, il quale ci svela che cosa farà da grande



MEDAGLIA D'ARGENTO

Milano. Posa orgoglioso accanto ai giudici di *Junior MasterChef*, Federico: nel talent di Sky Uno si è classificato secondo. Con lui, da sinistra, Bruno Barbieri (53), Alessandro Borghese (38) e Lidia Bastianich (68).



CHE ENTUSIASMO!

Alcune ricette, come quella delle meringhe, prevedono di tritare a mano la frutta secca. L'operazione è un po' faticosa ma, nonostante questo, il piccolo chef non perde mai il sorriso. E lavora di buona lena!



continua da pag. 96

«Certo, ma credo che ci sia una maggiore solidarietà. Se, per esempio, qualcuno si accorgeva di non avere un ingrediente, poteva contare sul suo compagno di banco che glielo avrebbe prestato di sicuro...».

La tua non è una famiglia di ristoratori. Come ti sei appassionato alla cucina?

«Devo ringraziare per prima mia nonna, che andavo a trovare in montagna: con lei facevo gli gnocchi. Poi mia madre mi ha insegnato le basi delle preparazioni e, appena ho potuto, ho cominciato a sperimentare cose mie. All'inizio è stata necessità: a volte mamma mi preparava piatti che non mi piacevano!».

Da quanto tempo cucini?

«Dall'età di sei anni ma solo a nove i miei mi hanno dato il permesso di usare i fornelli».

Qual è il tuo piatto forte?

«I dolci mi piacciono e vanno a ruba anche in famiglia. Adoro preparare le meringhe ma, per esempio, per la festa

del papà ho cucinato una colazione super a base di pancake e di veneziane».

Ti capita spesso di invitare a pranzo gli amici e i compagni di scuola?

«A volte. A loro piace la mia pasta fresca ripiena, che aveva convinto anche i giudici di *Junior MasterChef*. Oltre alla versione classica, realizzata con metà semola e metà farina 00, ho imparato a farne una più elastica, usando solo albumi. Per secondo, il mio rombo alla vaniglia e lime».

I ragazzi non amano le verdure: tu le usi in cucina?

«Certo, ma adoro caramellarle proprio per mascherare quel loro sapore intenso».

Di recente hai pubblicato un libro di ricette, *Il mio sogno*: ci dici qual è?

«Vorrei un ristorante di alto livello, che riesca a guadagnarsi le stelle Michelin. Il prossimo anno comincerò a studiare all'alberghiero e poi mi piacerebbe specializzarmi in Francia, a Lione».

CAROTE CAMELLATE

INGREDIENTI

per 4 persone:

500 g di carote,
1 testa di aglio
rosso, 2 cucchiaini
di olio, 1 arancia
non trattata, timo
fresco, alloro,
60 ml di aceto
di mele, 80 ml

di miele, 80 g
di zucchero,
200 ml di acqua
bollente salata, 1
cucchiaino di semi
di cumino, 1 di
semi di coriandolo,
1 di curry, 1 semi
di finocchio e
1 di pepe rosa.

1 Mondate le carote, pelatele e tagliatele a rondelle di circa ½ cm di spessore. Pestate le spezie.

2 In una casseruola scaldate 2 cucchiaini di olio, unite le carote e l'aglio in camicia, a spicchi, e cuocete per 10 minuti circa. Unite le spezie, una foglia d'alloro, due rametti di timo, la scorza dell'arancia grattugiata e cuocete per altri 5 minuti. Unite anche il miele e sfumate con l'aceto.

3 Versate l'acqua bollente e fate restringere; unite lo zucchero e il succo di ½ arancia, chiudete con il coperchio e cuocete per altri 40 minuti, fino a quando si caramellizzerà tutto.



IN COPPIA

Spesso Federico può contare su un'aiutante speciale: la sua mamma, Rosanna Armellino (49). «Come assistente è perfetta», spiega il baby chef, «però è meglio che a gestire i fornelli di casa ci sia io!».



RAVIOLONI FARCITI

INGREDIENTI per 4 persone: 300 g di farina, 3 uova, sale, acqua q.b. **PER LA FARCIA:** 400 g di spinaci freschi, 200 g di ricotta fresca, 200 g di yogurt greco, 1 uovo, 50 g di parmigiano grattugiato, noce moscata, sale, pepe. **PER IL BRODO:** 200 g di asparagi, 2 cipollotti, 1 carota media, 100 g di champignon, timo, prezzemolo, olio extravergine d'oliva, sale.

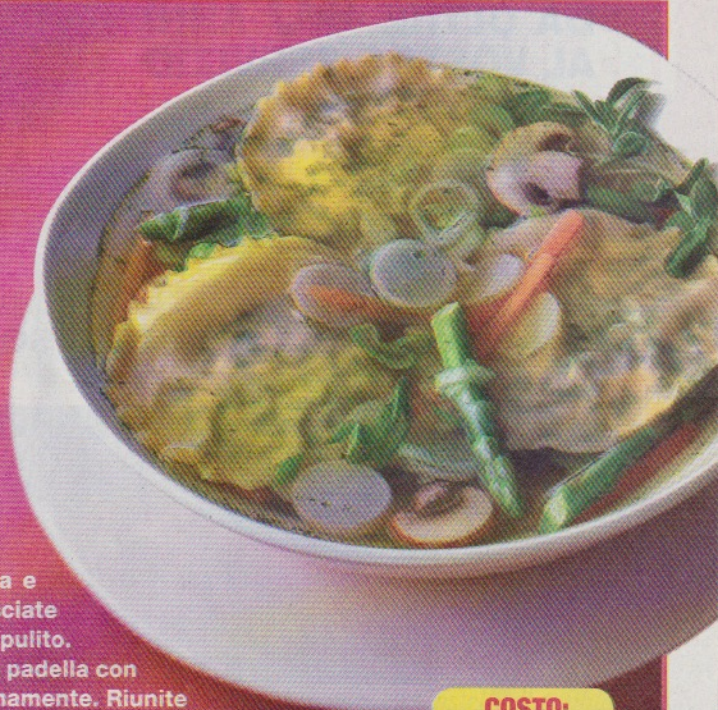
1 Mondate gli asparagi, tagliate il gambo in tre pezzi e tenete le punte intatte. Affettate i funghi puliti, riducete a julienne la carota pelata e tagliate a rondelle i cipollotti. Rosolate questi ultimi e la carota in un filo d'olio, quindi versate acqua bollente e cuocete per 10 minuti. Unite gli asparagi, i funghi, un rametto di timo e uno di prezzemolo e cuocete altri 10 minuti. Salate e tenete da parte.

2 Impastate la farina con un pizzico di sale, le uova e poca acqua. Lavorate per una decina di minuti e lasciate riposare almeno 30 minuti, coperto da un canovaccio pulito.

3 Nel frattempo lavate gli spinaci e fateli appassire in padella con un filo d'acqua. Strizzateli bene e tritateli grossolanamente. Riunite gli spinaci in una ciotola con la ricotta, lo yogurt, l'uovo, il parmigiano, la noce moscata, sale e pepe.

4 Tirate la pasta in sfoglie sottili, ponete tanti mucchietti di farcia a distanza di 3 cm, coprite con una seconda sfoglia e pressate sui bordi. Ritagliate i ravioloni con la rotella e infarinateli un po'.

5 Portate a bollire il brodo e cuocetevi la pasta per 5 minuti circa. Servite tutto insieme.



COSTO:
Medio
DIFFICOLTÀ:
Media
TEMPO:
75 minuti +
riposo



COSTO:
Medio
DIFFICOLTÀ:
Bassa
TEMPO:
80 minuti

ROMBO ALLA VANIGLIA E LIME

INGREDIENTI per 4 persone:

1 rombo di circa 1,2 kg,
2 lime, ½ bacca di vaniglia,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

1 Lavate il pesce, evisceratelo senza eliminare la pelle e praticate su ogni lato tre tagli obliqui per una cottura più uniforme.

2 Preparate una marinata emulsionando il succo di due lime, un pizzico di sale, i semi di ½ bacca di vaniglia e l'olio extravergine d'oliva. Lasciate marinare il rombo in frigorifero per almeno 1 ora.

3 Arroventate una griglia e adagiatevi il pesce, facendolo cuocere per circa 30 minuti. Spennellatelo di tanto in tanto con la marinata e giratelo a metà cottura. Portate in tavola ben caldo.



COSTO:
Alto
DIFFICOLTÀ:
Bassa
TEMPO:
40 minuti +
riposo