

Vicki Edgson e Heather Thomas

brodo

Il toccasana naturale per la salute e il nutrimento,
con deliziose ricette di brodi, zuppe, stufati e risotti



Guido Tommasi Editore

Fotografie di Lisa Linder

C'È BRODO E BRODO

Brodi, fondi e gelatine sono usati come basi per alcuni dei piatti più amati al mondo da centinaia di anni, ma di recente è cresciuta sempre più la consapevolezza che questi pilastri della cucina di ogni cuoco sono, in realtà, centrali energetiche alimentari contenenti i mattoni della salute.

Oggi più che mai si apprezza il cibo preparato in casa e si torna alle ricette di base da cui hanno avuto origine le nostre tradizioni culinarie. Gli ultimi vent'anni sono stati dominati da una cultura gastronomica all'insegna della velocità e della comodità, che tuttavia ci ha lasciato in eredità tassi di obesità e diabete in aumento, problemi che stiamo iniziando ad affrontare solo ora. La ritrovata consapevolezza dell'importanza di un'alimentazione sana e dell'impatto sulla salute di ciò che mangiamo sta riportando in cucina un numero di persone sempre maggiore, felice di investire tempo e fatica per assicurarsi di nutrire sé e i propri cari con alimenti deliziosi, ma anche sani e nutrienti.

Nelle pagine seguenti vi mostriamo come, preparando il brodo da zero, si possa trasformare tutto il vostro repertorio culinario e, con pochissimo sforzo, essere sicuri che i piatti da voi cucinati siano ricchi di elementi nutritivi sani e benefici. E per chi ha uno stile di vita frenetico e un lavoro impegnativo, i brodi si possono preparare in grandi quantità, surgelare e scongelare quando servono, così da non dover più ricorrere al dado. La gamma e la varietà di piatti che si possono preparare con i brodi sono davvero strabilianti, e il sapore è decisamente superiore alle alternative già pronte.

Dalle zuppe dal sapore fresco agli stufati che riscaldano, dai risotti cremosi e ricchi ai curry fragranti, le ricette di questo libro, semplici da seguire, sono estremamente saporite, hanno un aspetto fantastico e vi faranno sentire bene. Non richiedono nessuna abilità speciale, ed è davvero rassicurante sapere che si sta cucinando qualcosa di nutriente tanto per il corpo quanto per l'anima.



Potete preparare una fantastica **zuppa limpida cinese** aggiungendo avanzi sminuzzati di arrosto di maiale, peperoncino, salsa di soia, cipollotti e bok choy a un po' di brodo di stinco di maiale in lieve ebollizione.

Ora provate questo...

- L'impiego più comune del brodo di stinco di maiale è nella zuppa di piselli spezzati e pancetta, ma è fantastico anche in zuppe preparate con foglioline di cavolo, piselli freschi o surgelati e menta, oppure anche lenticchie.
- Potete sostituire il brodo di pollo con quello di stinco di maiale in tutta una gamma di zuppe, stufati e casseruole che comprendono salsicce o carne di maiale. È delizioso anche aggiunto a tanti piatti a base di maiale e zuppe limpide cinesi.





Questo delizioso brodo vegetale è nato durante un ritiro che stavo gestendo per numerosi miei ospiti abituali. Sono stata abbastanza fortunata da avere un'intera giornata riservata alla preparazione di vari piatti. Cucinavo su una grande cucina economica Aga in un enorme spazio di una casa di campagna dove si sarebbe potuto preparare cibo per più di 100 persone, perciò ho messo su la mia pentola del brodo e buttato dentro le "cime", i "fondi" e le bucce di tutte le verdure che usavo. Poi ho solo aggiunto qualche litro di acqua per coprire tutto e lasciato la pentola a sobbollire per l'intero fine settimana, aggiungendo "scarti" e liquido man mano che i giorni passavano. Quel che ne è venuto fuori era delizioso e molto nutriente, oltre a un ottimo modo per riciclare ciò che avevo davanti a me, invece di gettare tutto nella compostiera. Se avete una famiglia piuttosto grande, vale la pena di farlo, credetemi!

Brodo di scarti vegetale

PER 1,2 LITRI CIRCA

scegliete 6–8 verdure tra le seguenti, poiché userete solo quello che avrete tagliato via dalle verdure intere, insieme a 2 erbe aromatiche e una spezia alla volta:

cipolle, aglio e porri, sedano, indivia, finocchio, rape, pastinache, cavolo navone, zucchine, patate dolci, zucca butternut, fagiolini, fave, barbabietole, carote, biette, cavolo riccio o spinaci

2,25 litri di acqua

2 cucchiaini di aceto di vino o di sidro

foglie di coriandolo, prezzemolo, foglie d'alloro, salvia, timo, rosmarino o finocchio

zenzero, curcuma fresca, anice stellato, chiodi di garofano, cannella o noce moscata

1 Unite tutti gli ingredienti (bucce, raschiate e non, trucioli, cime e fondi, foglie non belle e gambi di biette, cavolo riccio e spinaci) in un grande calderone (è una pozione magica dopotutto!) e mettetelo su fuoco medio per diverse ore (o mentre state cucinando i piatti principali per la vostra giornata).

2 Controllate ogni ora per verificare che ci sia liquido a sufficienza e per mescolare gli ingredienti.

3 Spegnete la fiamma di notte e lasciatelo coperto, ma non in frigorifero, perché i sapori si svilupperanno meglio se il brodo è lasciato a temperatura ambiente.

4 Filtrate la zuppa in un'altra pentola prima di tirar fuori il vostro brodo a mestolate quando vi serve: scaldatelo per consumarlo come bevanda, con spezie miste, oppure aggiungetelo in altre ricette.

NOTA

Questi brodi non vengono mai due volte uguali, ma è questo il loro bello: unite aromi ed erbe aromatiche a piacere, a seconda delle pietanze che servirete in quell'occasione.



Questo brodo è **delizioso** con l'aggiunta di **verdure verdi sminuzzate** o a dadini, lasciate sobbollire finché sono morbide. Altrimenti, anche **finocchio, indivia e/o raddicchio** sono ottime varianti, e si possono lasciare sobbollire per 10–20 minuti, per poi aggiungere una **spruzzata di succo di lime** e servire subito nelle ciotole: otterrete una **zuppa purificante e rinfrescante**.

Ora provate questo...

- Per una variante disintossicante e purificante velocissima e facile da preparare, aggiungete i seguenti ingredienti a una mug di brodo d'aglio fumante: scaglie sottili d'aglio e zenzero fresco, un po' di foglie sminuzzate (preferibilmente di cavolo riccio, una grande fonte di potassio), un pizzico di curcuma e di cumino in polvere, un po' di succo di limone o lime spremuto al momento e qualsiasi erba aromatica tritata abbiate a portata di mano. Deliziosa e tanto fresca e tonificante.
- Quando avete fretta e avete bisogno di un bicchierino per tirarvi su, scaldate una porzione di brodo d'aglio in una pentola e aggiungeteci un po' di pesto verde e succo di limone. Macinate sopra il pepe nero e versatelo in una ciotola.
- Per una zuppa ghiacciata in una calda giornata estiva, frullate un po' di brodo d'aglio con la polpa scavata da uno o due avocado maturi, succo di limone, foglie e gambi di coriandolo fresco e un pizzico di cumino o pepe di Cayenna. Vi ritroverete con un composto dalla favolosa consistenza vellutata. Mettete a raffreddare in frigorifero e servite la zuppa guarnita con coriandolo o erba cipollina tritata, oppure con un po' di pomodoro tagliato a dadini.



Per un sapore eccellente, vi serviranno pomodori maturi fragranti e succosissimi, preferibilmente dall'orto: la maggior parte delle varietà da supermercato non sarebbe all'altezza e fareste meglio a setacciare le bancarelle al mercato contadino a fine estate e inizio autunno. Ricordate di annusare sempre i pomodori prima di comprarli: dovrebbero avere un caratteristico profumo dolce, uno dei fantastici aromi estivi.

Zuppa di pomodori arrosto con olio al basilico

PER 6



1 kg di pomodori maturi succosi tagliati a metà

2 cipolle rosse tagliate a fettine

3 spicchi d'aglio con la buccia

2 carote tagliate a fette
un pizzico di zucchero

3 cucchiaini di olio d'oliva

900 ml di Brodo di scarti vegetale (vedi pag. 50) o Brodo di pollo leggero (vedi pag. 30)

2-3 gocce di aceto balsamico
sale e pepe nero macinato al momento

Per servire:

4 cucchiaini di crème fraîche

4 cucchiaini di olio al basilico

4 rametti di basilico
focaccia o pane a lievitazione naturale
per servire

1 Scaldate il forno a 190°C.

2 Mettete i pomodori in una teglia, con il lato tagliato verso l'alto, insieme alle cipolle rosse, all'aglio e alle carote. Cospargeteli con lo zucchero e bagnateli con l'olio d'oliva. Insaporite con un po' di sale e pepe. Arrostiti per 45-50 minuti circa, finché le verdure sono morbide e iniziano a bruciarsi sui bordi. Controllate ogni tanto e girate le cipolle e le carote nell'olio per evitare che attacchino.

3 Tirate fuori gli spicchi d'aglio e strizzatene la polpa, eliminando la buccia. Metteteli in una pentola con le verdure arrostate e il brodo. Portate a ebollizione, poi abbassate la fiamma e cuocete su fuoco medio per 5-10 minuti.

4 Trasferite la zuppa nel frullatore o nel robot da cucina e lavoratela, un po' alla volta, finché è liscia; in alternativa usate il frullatore a immersione lontano dal fuoco. Controllate il sale e il pepe, aggiungete l'aceto balsamico e riscaldate su fuoco dolce.

5 Distribuite la zuppa nelle ciotole e completate con un poco di crème fraîche e olio al basilico. Mettete in ogni ciotola un rametto di basilico e servite con pezzettoni di pane o focaccia.

Oppure potete provare questo...

- Per un colore rosso fiero e brillante, sostituite le carote con 2 peperoni rossi (privati di gambi, coste e semi) e arrostate come sopra.
- Se preferite una consistenza più cremosa, incorporate un paio di cucchiaini di crème fraîche alla zuppa prima di distribuirla nelle ciotole.
- Non preoccupatevi se non avete l'aceto balsamico: sostituitelo con l'aceto di vino rosso. In ogni caso andateci piano con il balsamico perché ha un sapore forte e se ne aggiungete troppo può scurire la zuppa distruggendone il colore vivace e fresco.





Il laksa è una zuppa o un piatto principale? Qualsiasi risposta diate, è decisamente “un pasto in una ciotola”, e nonostante la lunga lista di ingredienti è molto rapido e facile da preparare... e infinitamente versatile. Vi servono solo un robot da cucina o un frullatore per la pasta aromatica (o mortaio e pestello, se preferite una pasta più grossolana) e una pentola grande e pesante.

Laksa di gamberi con vermicelli di riso

PER 4



- 200 g di vermicelli di riso (secchi)
- 1 cucchiaino di olio di cocco o di arachide
- 1 lattina da 400 ml di latte di cocco
- 500 ml di Fumetto di pesce (vedi pag. 43) o Fumetto di crostacei (vedi pag. 47)
- 1–2 cucchiaini di nam pla (salsa di pesce thailandese)
- succo di 1 lime
- 675 g di gamberi grandi sgusciati crudi freschi o surgelati e scongelati
- 250 g di taccole tagliate a metà per il lungo o foglie di spinacini o broccoli viola
- 1 manciata di foglie di coriandolo tritato
- 4 cipollotti sminuzzati
- 1 peperoncino rosso privato dei semi e sminuzzato
- Per la pasta laksa:**
- 2 peperoncini bird's eye rossi
- 2 steli di lemongrass pelati e tritati
- 4 scalogni tagliati a dadini
- 3 spicchi d'aglio
- 4 foglie di lime kaffir fresche sminuzzate
- 5 cm di zenzero fresco pelato e tritato
- 2 cucchiaini di curcuma in polvere
- 1 cucchiaino di zucchero di palma (jaggery) o zucchero di canna
- 1 cucchiaino di pasta di gamberi (facoltativo)
- 1 cucchiaino di pasta di tamarindo (facoltativo)
- 1 manciata di foglie, gambi e radici di coriandolo

1 Per preparare la pasta laksa, mettete tutti gli ingredienti in un robot da cucina o in un frullatore e azionatelo fino ad avere una pasta densa e liscia.

2 Ammollate i vermicelli di riso in acqua bollente o calda, a seconda delle istruzioni sulla confezione. Scolateli bene e mettete da parte.

3 Scaldate l'olio di cocco o di arachide in una pentola grande e metteteci la pasta di laksa. Mescolate su fuoco medio-basso per 2–3 minuti, finché sprigiona il suo profumo, ma non lasciate che si scurisca o bruci. Aggiungete il latte di cocco e il brodo e portate a ebollizione.

4 Abbassate la fiamma in modo che sobbolla e incorporate il nam pla, il succo di lime e i gamberi. Lasciate sobbollire per 4–5 minuti, finché i gamberi diventano rosa.

5 Nel frattempo, cuocete le verdure scelte al vapore o tuffatele in acqua bollente, finché diventano morbide ma sono ancora sode, con un bel colore verde fresco. Scolatele e aggiungetele al laksa.

6 Dividete equamente i vermicelli in 4 piatti. Unite il coriandolo al laksa e versatelo sui vermicelli. Cospargete con i cipollotti e i peperoncini e servite.

Oppure potete provare questo...

- Al posto dei gamberi, o come aggiunta, potete anche usare chele di granchio, capesante, vongole, cozze, astice e pezzi di rana pescatrice o merluzzo diliscati e privati della pelle: otterrete comunque un delizioso laksa di pesce. Se vi piace, provate ad aggiungere pezzi di filetto di salmone senza pelle con un po' di aneto tritato. O, per un'alternativa di carne, usate il pollo a dadini con il brodo di pollo e aggiungete un po' di arachidi tritate alla pasta di laksa.
- La pasta di gamberi e quella di tamarindo sono facoltative, ma se potete usatele, soprattutto quella di tamarindo, la cui asprezza bilancia la dolcezza dello zucchero e il lime, agrumato e pungente. Le variazioni sono molte: alcuni uniscono alla pasta di laksa galangal a fettine, paprika e cumino in polvere, menta fresca o basilico thailandese. Il numero di peperoncini dipende dalla loro piccantezza e dal vostro livello di tolleranza.

Scoprite i poteri curativi del brodo per un buon nutrimento, ossa forti e intestino sano.

- 10 deliziose ricette per 10 brodi fondamentali a base di carne, pesce e verdure, con istruzioni passo a passo e presentazione dei benefici nutritivi di ciascuno.
- 50 ricette di zuppe, stufati, casseruole, risotti e salse, sviluppate a partire da uno dei 10 brodi di base.

‘*Nel mondo della salute e dell'alimentazione non esiste voce più affidabile. Vicki Edgson non è solo un'esperta nel suo campo, con tutte le qualifiche e le competenze scientifiche, bensì una potenziatrice di vita, una donna saggia e una cuoca sensazionale. Amo le sue ricette, amo i suoi consigli e il modo in cui comprende le necessità della vita frenetica del XXI secolo. Quelle di Vicki sono soluzioni efficaci e facili, ma profonde. Il libro Brodo condensa questo approccio: è la nuova bibbia per chi ha a cuore la propria salute, è l'ultima parola a proposito di cibo per l'anima, che nutre e risana.*’

Daisy Finer, Fondatrice di Spa.Kitchen e Spa Editor, Condé Nast Traveller

25 € IVA inclusa
ISBN: 978 88 6753 170 7



9 788867 531707



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

