

CSABA DALLA ZORZA

Fotografie di Stefania Giorgi

HONESTLY GOOD

UN NUOVO MODO DI CUCINARE, MANGIARE E STARE BENE

Guido Tommasi Editore

Csaba dalla Zorza

HONESTLY GOOD

UN NUOVO MODO DI CUCINARE, MANGIARE E STARE BENE

Fotografie di Stefania Giorgi

Guido Tommasi Editore

Sommario

INTRODUZIONE	12
1. VIVERE IN EQUILIBRIO	18
2. QUANDO SERVE UN PERIODO DETOX	46
3. PREDILIGERE L'INTEGRALE	84
4. CIBO CALDO PER IL CORPO E L'ANIMA	118
5. LA FORZA DEL CIBO FERMENTATO	148
6. TANTE PIANTE NEL MIO PIATTO	182
7. PESCE PER I GIORNI SPECIALI	220
8. STREET GOOD FOOD	246
9. RIDURRE LO ZUCCHERO	280
IL MIO PIANO DETOX	313
Ringraziamenti	315
Indice per ingrediente	316

IN PRINCIPIO ERA IL CAOS

Come molte persone, sono cresciuta sviluppando un gusto personale che nei primi anni della mia vita ha tecnicamente e inconsciamente diviso il cibo in tre grandi settori: ciò che mi piaceva, ciò che non mi piaceva, e ciò che generava indifferenza al mio palato (a pensarci oggi, decisamente la parte peggiore). In questo caos alimentare, che ha regnato in me più o meno per i primi 18 anni della mia vita, sono potuta sopravvivere orientandomi a vista e seguendo l'istinto governato più dallo stomaco che dalla testa. Nessuno a casa mia a quei tempi dava importanza all'aspetto nutrizionale di ciò che finiva nel piatto. C'era il cibo buono e saporito (spesso molto condito o comunque pesante) e quello leggero e sciapo (che veniva servito con la consapevole certezza di proporre qualcosa di meno gustoso, ma più sano). C'erano i piatti per le feste e per ricevere, rigorosamente a base di carne, e una quantità di proteine animali cucinate quotidianamente il cui ammontare, oggi, sarebbe pari a quello che forse consumo in una settimana. O giù di lì. Ciò nonostante, devo ammetterlo, a parte qualche dettaglio sul quale ora preferirei non soffermarmi, sono cresciuta bene e sono rimasta, più o meno, sempre intorno alla taglia 40, anche quando – durante i giorni della scuola di cucina a Parigi – la quantità di cibo ingerita nella settimana ha superato, per molto tempo, il tetto della umana sopportabilità. Merito di un metabolismo basale alto, del fatto che la parte attiva della mia vita copre diciassette ore al giorno da sempre, e di un mix genetico per il quale essere grata che, almeno per ciò che concerne la parte che si vede fuori, ha sempre salvato l'apparenza. Ma cosa stava succedendo dentro? Ho iniziato a chiedermelo intorno al mio quarantesimo compleanno, in quello spazio di vita che per noi donne segna uno spartiacque profondo. E dal ragionamento che ho fatto, dalle scelte che ho compiuto, è nata una nuova me stessa. Ma procediamo per ordine.

Sono stata un'adolescente goffa e leggermente sovrappeso (sì, proprio così) di quelle che hanno letto il manuale per valorizzarsi all'incontrario. Come molte, intenta a provarsi i jeans guardandosi solo torcendo il collo allo specchio per cercare di capire come mi sarebbero stati dietro. Ho contato le calorie (sì, negli anni '80 – perché tu no?) e ho seguito regimi alimentari inventati dai giornali del momento per avere l'impressione di prendermi cura di me, in quell'ultima decade prima del nuovo millennio, quando la mia età anagrafica si spostava progressivamente dai venti ai trent'anni. Per fortuna oggi guardando quegli anni sorrido e ringrazio il fatto di aver iniziato molto presto a cucinare per me stessa, perché è stato ciò che mi ha permesso di salvarmi. Tuttavia, il percorso con il quale sono riuscita a unire il cibo buono con quello che fa bene non è stato né facile né immediato. Ecco perché ho deciso di condividere quello che ho imparato, negli anni, con tutti coloro che leggeranno questo libro. Per poter evitare a molte

donne (e anche a tanti uomini, se me lo consentite) la frustrazione che deriva dall'idea di dover seguire una dieta per essere in forma e, soprattutto, in salute. E per condividere tutto ciò che serve sapere per mangiare in modo **#honestlygood**: semplicemente buono.

Mangiare bene, per vivere a lungo e sani

Circa 150 anni fa l'aspettativa di vita media per una donna era intorno ai 40 anni. Oggi mentre scrivo sto per compierne 47 e – sinceramente – sono molto grata al progresso e alla medicina, che hanno fatto in modo che io oggi possa ragionevolmente pensare di avere davanti a me uno spazio di vita più o meno pari a quello che ho vissuto sin qui. Il problema, tuttavia, non è risolto perché oggi viviamo più a lungo, ma ci curiamo anche per più tempo, non sempre felici di farlo. La scommessa, dunque, parlando di longevità, non è più legata alla quantità di anni che si accumuleranno sul nostro percorso, bensì alla qualità della vita che ci si prospetta davanti e che per molte persone, purtroppo, è scandita dalla necessità di curare malattie come sovrappeso e obesità, diabete, insufficienza cardiaca o respiratoria, tumore. La medicina moderna può fare molto per curare questi mali – ma noi possiamo fare ancora di più: possiamo evitare di incorrere nel problema. La prevenzione è alla base di uno stile di vita corretto, che ci consenta di invecchiare in modo naturale e in salute, dentro un corpo ancora agile e ben funzionante, con una forma esterna che sia lo specchio della nostra salute interna. Io vorrei davvero vivere così i miei prossimi cinquant'anni, e tu? Se la tua risposta è affermativa, sappi che il modo in cui mangi può fare moltissimo per aiutarti a raggiungere l'obiettivo di una vita sana, piena di sapore e di gusto per quanto attiene alla tavola, e anche eticamente migliore ed economicamente più sostenibile. Come? Riducendo. Quantità, cottura, spreco.

#Honestlygood: scegliere di essere reducetariani

Un paio di anni fa Marie Claire Italia mi intervistò sul tema delle nuove mode in fatto di dieta e, nel dare il mio parere, dichiarai il mio regime *flexitarian*, ossia composto da giorni alternati in cui mangio tutto: vegetali ma anche animali, seppur con consapevolezza e misura. In Italia, al momento in cui scrivo, circa sei milioni di persone sono "celiache per moda" [fonte: Nielsen, 2017] e molti dichiarano di essere vegani o vegetariani, tranne quando talvolta si trovano davanti a una bella grigliata mista e, per non dare dispiacere ai propri ospiti, accettano di mangiare carne. Non voglio scagliare nessuna pietra, perché non ne avrei certamente il diritto, ma trovo che millantare un regime alimentare tanto per fare conversazione sia sinceramente deplorabile. Molte persone sono davvero colpite da una malattia che impedisce loro di poter mangiare serenamente prodotti che contengono glutine. E tante altre hanno deciso di non

mettere più nel proprio piatto prodotti di derivazione animale, convinta della propria scelta etica, che trovo sinceramente ammirevole, pur non classificandola come necessaria. Personalmente, ho trovato nel movimento dei “reducenterian” fondato in America da Brian Kateman il modo migliore per unire etica, salute, gusto – almeno per quanto mi riguarda. La teoria di Kateman è molto semplice da abbracciare, se lo si desidera davvero, perché non pone il limite di dover fare una scelta estrema che imponga il “tutto o niente”. Si definiscono reducenteriani infatti quegli individui che (come me) hanno scelto deliberatamente, e con motivazioni diverse, di ridurre il consumo di carne rossa, pollame, pesce e prodotti animali come uova, latte e derivati. Queste persone spesso scelgono anche di acquistare i propri prodotti fuori dalla grande ruota pubblicitaria dell’industria alimentare, privilegiando il biologico e il biodinamico, evitando di mangiare animali che non hanno avuto la possibilità di vivere un’esistenza dignitosa e che sono stati, invece, imbottiti di farmaci e mais OGM sin dal loro primo giorno di vita. Queste persone riducono anche i tempi di cottura, soprattutto dei vegetali, per preservare al massimo il loro valore nutrizionale. E mangiano in modo coscienzioso, evitando il più possibile ogni forma di spreco: di cibo, di acqua, di confezioni a perdere. Non voglio essere intransigente, tuttavia vorrei che ciascuno dei miei lettori, in questo momento, aprisse gli occhi e ragionasse su questa frase: abbiamo davvero bisogno di mangiare cibo già pronto, confezionato in modo sgargiante, che ci promette più di questo e meno di quello? Direi di no. Io ne sono convinta, e sono l’esempio vivente – almeno sin qui – che si può fare una cucina eccellente nel gusto e nell’estetica, che sia salutare per il corpo e per la mente, che non implichi rinunce impossibili e che ci mantenga sani e in forma.

Se la pensi come me, allora farai tuo il mio credo, coniato nel 2015 quando ho scritto il mio primo libro (Good Food) sul tema. Eccolo qui: **“Credo in un solo cibo: uno, fresco, stagionale e poco lavorato”**.

Mi auguro che la tua cucina sia presto abitata da un nuovo tipo di cibo: fresco, vibrante di vita, meraviglioso da mangiare ma anche socialmente sostenibile, acquistato in una busta di carta e non sigillato in vari strati di plastica. Straripante di gusto e di proprietà benefiche per il tuo organismo. Sinceramente buono, semplicemente **#honestlygood**.



INSALATA DETOX

La verdura cruda, specialmente se è biologica e di stagione, è una vera miniera di sostanze preziose per il nostro organismo. A volte a pranzo preparo semplicemente un'insalata come questa: grande, variegata e soddisfacente. Non serve aggiungere molto per saziarti, ma puoi affiancarla con un uovo in camicia, del pane integrale, oppure della ricotta fresca. Mi piace bere un thé verde e prendermi un momento di relax per gustarmi sapore e colore di questa deliziosa preparazione.

PER 1 PERSONA

50 g di spinacini baby
1 manciata di pisellini freschi sgranati
1 pezzetto di cavolo cappuccio
½ pompelmo rosa
¼ di mango
1 piccolo peperoncino rosso fresco non piccante
1 manciata di anacardi
1 cucchiaino di sesamo bianco
1 cucchiaino di semi di canapa
1 piccola cipolla di Tropea (facoltativo)
½ limone
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
sale in fiocchi

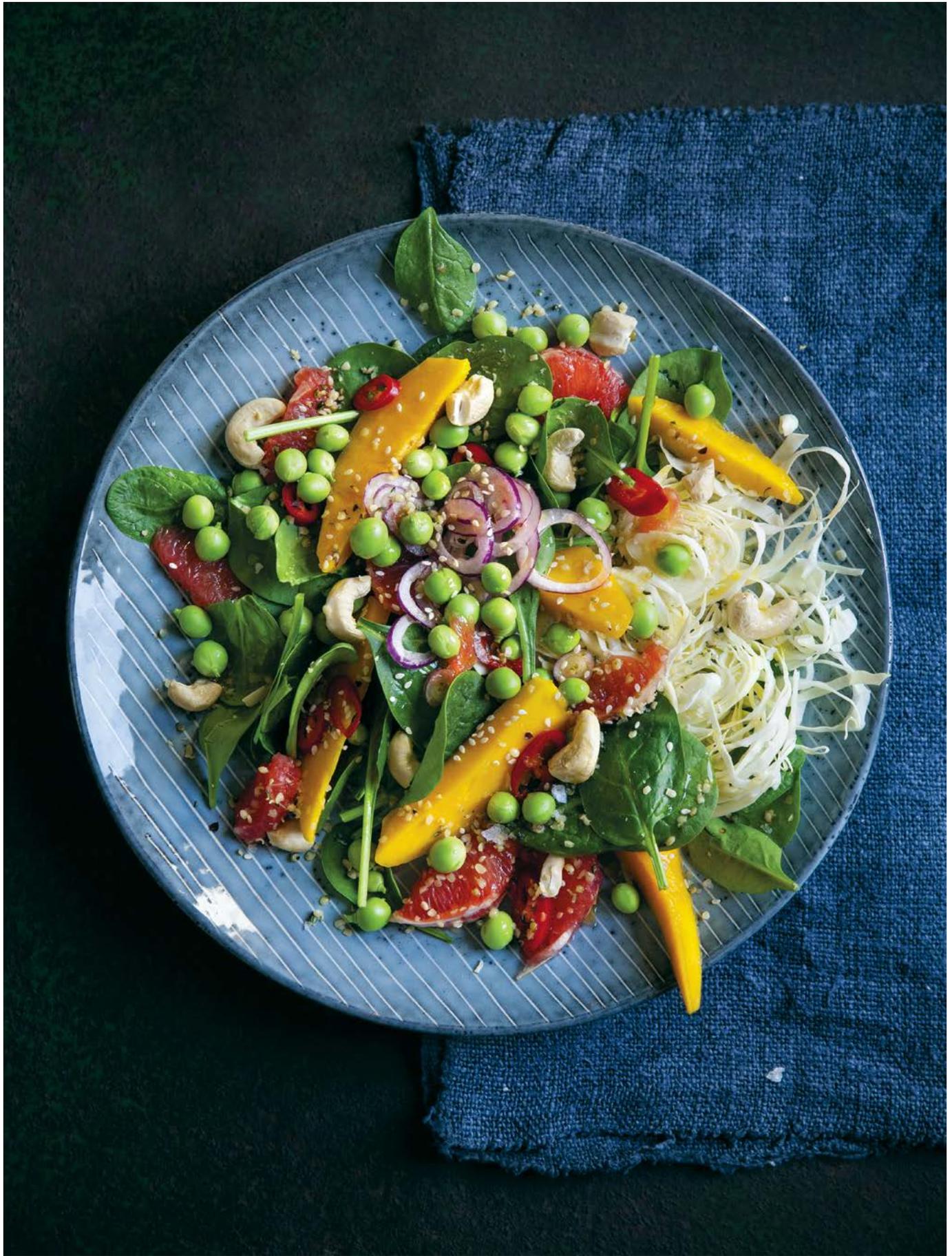
La buona riuscita di questo piatto è legata alla scelta degli ingredienti e dal modo in cui li tagli. Puoi omettere la cipolla di Tropea se non vuoi mangiarla cruda, oppure mitigare il suo sapore forte lasciandola a bagno in acqua e aceto di mele per un paio d'ore, prima di usarla. Devi tagliarla a rondelle molto fini e sciacquarla quando la sollevi dall'acqua acidulata.

Il cavolo cappuccio e gli spinacini sono la base alcalina di questa insalata nutriente e molto colorata: il condimento che ti propongo, a base di olio extravergine e limone, ne accentua l'azione detossinante, quindi non fare l'errore di sostituire la mia citronnette con aceto rosso o balsamico, e dosa bene il sale (io spesso non lo metto).

Lava la verdura. Taglia a fette molto sottili il cavolo cappuccio. Ricava dal pompelmo degli spicchi al vivo (*suprêmes de pamplemousse*) staccando con un coltello affilato prima la buccia e poi incidendo tra una membrana e l'altra. Sbuccia il mango e taglialo a spicchi lunghi o a pezzetti.

Metti tutti gli ingredienti in un'insalatiera e aggiungi per ultimi i semi di sesamo e di canapa.

A parte, emulsiona insieme il succo del limone e l'olio. Versa il condimento sull'insalata solo appena prima di mangiarla, poi aggiungi il sale in fiocchi.



PASTA INTEGRALE CON VERDURE AL FORNO

Questa è una ricetta molto veloce per le sere fresche di fine estate, quando ci sono ancora i pomodori maturi e iniziano ad arrivare i finocchi, ma soprattutto per quando l'idea di accendere il grill per 10 minuti non è poi così terribile. Il sale in fiocchi e l'origano fresco fanno la differenza.

PER 4 PERSONE

320 g di pasta integrale
corta
2 finocchi
1 cipolla rossa di Tropea
350 g di pomodorini
datterini
5 cucchiaini di olio
extravergine d'oliva
sale in fiocchi
1 cucchiaino di doppio
concentrato di pomodoro
4 rametti di origano fresco
pepe nero macinato
al momento
2 cucchiaini di ricotta
salata grattugiata grossa
(facoltativo)

Metti sul fuoco una grande pentola di acqua e portala a ebollizione, ricordandoti di salarla.

Nel frattempo, prepara la verdura. Sbuccia la cipolla e tagliala a spicchi sottili, lava i pomodorini e tagliali a metà, lava il finocchio, privalo delle foglie esterne più coriacee e poi dividilo in quarti, da cui ricaverai delle fettine sottili.

Prepara una teglia rivestita con carta forno. Sistemaci sopra i pomodori, copri con la cipolla e infine i finocchi. È necessario tenere i pomodorini sotto, altrimenti bruciano. Irrora le verdure con 2 cucchiaini di olio ma non salarle adesso, lo farai a fine cottura.

Inforna la teglia sotto il grill acceso e lascia cuocere per circa 10 – 12 minuti. Trascorsa la metà del tempo, gira le verdure con una spatola, senza toglierle dal forno (fai attenzione a non scottarti con il grill).

Togli le verdure dal forno e salale subito, altrimenti ti dimenticherai di certo. A me è capitato più volte.

Cuoci la pasta per i minuti indicati sulla confezione, scolala e rimettila nella pentola tenendo da parte un pochino di acqua di cottura.

Condisci la pasta con l'olio rimasto e con il concentrato di pomodoro, poi aggiungi le verdure e, se la usi, la ricotta salata grattugiata grossolanamente. Diluisci con un po' di acqua di cottura, se serve.

Termina spargendo sulla superficie una macinata di pepe nero, poi le foglie di origano fresco. Servi subito.

NOTA Se non hai voglia di accendere il grill puoi preparare questa ricetta anche sul fuoco, utilizzando un wok o una padella ampia molto calda e 1 cucchiaino di olio. Fai saltare tutto senza coperchio e sala alla fine.



MISO RAMEN CON POLPO

Questa versione di ramen è fatta con il miso bianco e i noodles di grano saraceno. Quelli di grano saraceno al 100% sono gli unici senza glutine, ma hanno una consistenza che non amo in modo particolare. Trovo che quelli con una parte di farina di grano e una parte di grano saraceno siano migliori, quindi se non hai problemi di intolleranza, usa questi ultimi. Puoi sostituire il polpo con uno scampo sgucciato, se preferisci.

PER 2 PERSONE

2 tentacoli di polpo
decongelato
2 foglie di alloro
2 - 3 grani di pepe nero
4 funghi shiitake secchi
1 cm di radice di zenzero
fresco
2 carote
2 cucchiaini di shiro miso
(miso bianco)
1 litro di acqua
1 cucchiaino di salsa di soia
tamari
2 cucchiaini di alga wakame
disidratata in fiocchi
70 g di noodles soba
(con grano saraceno)

Metti in una pentola i tentacoli di polpo, l'alloro e i grani di pepe nero. Copri con acqua fredda e porta a ebollizione, poi cuoci per circa 30 minuti, sino a che il polpo sarà tenero. Lascialo raffreddare nella sua acqua calda ancora 30 minuti. Nel frattempo, prepara il ramen.

Metti i funghi secchi in una tazza e coprili con acqua bollente. Lasciali così per 10 minuti, poi strizzali e tienili da parte. Grattugia lo zenzero fresco in modo da raccogliere il succo in una tazzina. Pela le carote e tagliale a rondelle oblique.

Porta a ebollizione una pentola con l'acqua, aggiungi la salsa di soia e i funghi shiitake – puoi lasciarli interi o tagliarli a fettine, come preferisci. Cuoci per 5 minuti, poi aggiungi le carote. Continua a cuocere per altri 10 minuti, quindi preleva le verdure con una schiumarola e metti nel brodo la pasta di miso e i noodles. Mescola fino a che il miso sarà sciolto e lascia cuocere a fiamma bassa per 2 minuti.

Prepara le ciotole di portata. Metti in ciascuna 1 cucchiaino di alghe, poi ripartisci le verdure e infine aggiungi i noodles, prelevandoli con una pinza. Copri con il brodo di miso, filtrandolo con un colino direttamente nelle ciotole. Aggiungi lo zenzero e il polpo e servi ben caldo.

Una nota importante: il polpo va lasciato intero per l'estetica, ma può essere complicato da mangiare, quindi se servi questo piatto a ospiti che magari non sono molto pratici nell'uso delle bacchette, considera la possibilità di tagliarlo a pezzi. Aggiungi sempre un cucchiaino per il brodo (sebbene in Giappone lo si beva anche dalla tazza).





Mangiare bene è un obiettivo che tutti possiamo raggiungere. Non è difficile, e con questo libro potrai imparare a farlo anche tu. Ti guiderò alla scoperta di ricette facili, rapide da preparare, molto buone e di grande soddisfazione per tutta la famiglia. Il cibo diventerà il tuo alleato per la salute e la longevità, senza privazioni né sensi di colpa.

Crab



ISBN: 978 88 6753 206 3



9 788867 532063

34 €
IVA inclusa



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it