

Fin dall'inizio, wagamama ha creduto nel potere del "mangiare positivo" e nell'idea che la qualità della nostra vita sia determinata dalla qualità del cibo che mangiamo. Quando nutriamo il corpo dandogli ciò di cui ha bisogno, ovvero pasti gustosi che siano anche equilibrati dal punto di vista nutrizionale, siamo in grado di uscire e affrontare la giornata pieni di vitalità ed energia.

Ma da sola, una pancia piena non è vero appagamento. Quindi questo libro vi invita non solo a realizzare delle ricette, ma anche a prendervi il tempo per prepararle, gustarle e apprezzarle. Affinché percepiate e risvegliate tutti i sensi, compreso il sesto, la vostra anima. Perché anche l'anima ha fame.

Nutrire l'anima può sembrare impossibile, ma non lo è. Prendendosi un momento di pausa, i pensieri continuano a nutrire l'anima. Anche praticare la mindfulness, ovvero la consapevolezza, può essere d'aiuto in questo senso. È una cosa che potete fare quando preparate un piatto: il tempo, l'attenzione e la cura che mettete sia per crearlo che per mangiarlo, che si tratti di un manicaretto per gli amici o solo per voi. Mangiare con consapevolezza vi incoraggia ad apprezzare i più piccoli dettagli: il modo in cui i noodles volteggiano nel brodo del ramen, la sensazione del vapore sul viso, il formicolio del peperoncino sulla lingua. Significa diventare consapevoli di cose che nella maggior parte dei casi passano inosservate o su cui ci si sofferma a malapena. Proprio come per i giapponesi, per wagamama il cibo dovrebbe soddisfare l'occhio quanto lo stomaco.

Le prossime ricette sono la testimonianza della filosofia giapponese del Kaizen, che abbiamo abbracciato anche da wagamama e che è stata per noi un principio guida fin

dall'inizio. Kaizen significa "miglioramento continuo" e ci incoraggia a fare piccoli cambiamenti ogni giorno e a sforzarci di essere migliori del giorno precedente. Nelle nostre cucine, soprattutto quando creiamo nuovi piatti, ci mettiamo alla prova per trovare nuovi ingredienti, sapori, consistenze e modi di cucinare. Il Kaizen ci spinge a pensare in un'ottica che mette al centro i vegetali, a pensare in modo sostenibile e con in mente l'equilibrio.

I giapponesi sono noti per la loro lunga aspettativa di vita e il Giappone è uno dei Paesi con maggior numero di centenari al mondo. Gli studi suggeriscono che l'alimentazione giapponese tradizionale, ricca di proteine e verdure, sia la ragione principale di questa longevità. Anche se alcune di queste ricette traggono ispirazione da diverse zone dell'Asia, l'ispirazione originale per wagamama è arrivata dai veloci ramen bar giapponesi. Così, come accade nel nostro menu, molti piatti di questo libro sono stati influenzati dal Giappone. Per questo motivo abbiamo imparato molto sulla cultura giapponese, compresi i rituali che continuiamo a seguire e di cui beneficiamo ancora oggi. Per esempio, il modo in cui andrebbe gustato il ramen (cosa che potrete approfondire nell'introduzione al capitolo sul ramen), l'importanza della varietà e la necessità di trattenersi quando si è pieni all'80% (*hara hachi bu*) per non sentirsi mai stanchi.

La maggior parte delle ricette è stata pensata per due persone, ma potete dimezzare, raddoppiare o addirittura quadruplicare le dosi in base all'occasione. Per praticità abbiamo volutamente semplificato molte delle ricette, ma ne abbiamo anche incluse altre che vi saranno di insegnamento e miglioreranno le vostre abilità in cucina, fornendovi tutte le conoscenze necessarie per portare wagamama a casa vostra e nutrire la vostra anima.





per 8–10 involtini

2 petti di pollo senza la pelle
 1 cucchiaio colmo di pasta di curry verde thai (vedi pag. 155)
 70 g di vermicelli di riso
 aceto piccante (vedi pag. 150) per intingere
 8–10 sfoglie di carta di riso*
 le foglie tritate di 4 steli di menta
 le foglie tritate di 4 rametti di coriandolo
 1 carota raschiata e tagliata a julienne o grattugiata

involtini estate di pollo

Questi involtini ispirati agli involtini estate vietnamiti sono pieni di verdure croccanti e pollo marinato e, serviti con una salsa per gyoza, sono perfetti come ottimo pranzo leggero o come piatto di sicuro effetto per una cena.

Scaldate il forno a 190°C.

Ricoprite i petti di pollo con la pasta di curry, conditeli e disponeteli su una teglia rivestita di carta forno, quindi infornate per 20–30 minuti o finché sono cotti.

Nel frattempo, cuocete i noodles in base alle istruzioni sul pacchetto e tenete da parte.

Spezzettate il pollo con 2 forchette e mettete da parte.

Preparate l'aceto piccante e mettete da parte.

½ cetriolo privato dei semi e tagliato a fiammifero
 20 g di cavolo riccio affettato finemente
 sale e pepe bianco, a piacere

*le sfoglie di carta di riso si possono trovare nei supermercati più forniti o nei negozi di alimentari asiatici

Per assemblare gli involtini, riempite una ciotola d'acqua calda per circa un quarto e immergeteci ogni sfoglia di carta di riso per 15–20 secondi, o fino a quando si ammorbidisce, poi trasferite su un piatto o un piano di lavoro e tamponate con carta da cucina per rimuovere l'acqua in eccesso.

Prendete una sfoglia di carta di riso e mettete al centro una piccola quantità di noodles, pollo spezzettato, erbe fresche e verdure.

Ripiegate il bordo più vicino a voi sopra il ripieno, aiutandovi con le dita per racchiudere con cura il ripieno. Poi ripiegate i 2 lati sulla parte superiore per fissare il ripieno e arrotolate accuratamente e saldamente ogni involtino. Ripetete con il resto delle sfoglie di carta di riso e gli ingredienti del ripieno per ottenere 8–10 involtini.

Sistemate gli involtini con il lato della chiusura in basso su un piatto o su un tagliere e servite con una ciotola di aceto piccante a parte per intingere. Se volete stupire i vostri ospiti, sono fantastici tagliati in diagonale per svelare gli ingredienti colorati all'interno.

- A**
 aceto di vino di riso 16
 aceto piccante 150
 age dashi 96
 agnello teriyaki 72
 ali di pollo tebasaki 138
 ananas
 succo estate
 tropicale 100
 succo forza positiva 100
 anatra
 panini hirata con anatra
 appiccicosa 144
 wrap di anatra
 e lattuga 141
 asparagi
 agnello teriyaki 72
 asparagi grigliati 133
 insalata tiepida con tofu
 e peperoncino 88
 sgombro teriyaki 33
 tempura di verdure 80
- B**
 bacon: okonomiyaki 46
 bok choy
 ramen con merluzzo
 al miso 109
 verdure al salto
 nel wok 83
 yasai itame 91
 bonito in fiocchi 16
 broccoletti
 donburi con funghi
 shiitake 26
- C**
 calamari piccanti 122
 cardoncelli al salto 87
 carote
 donburi con funghi
 shiitake 26
 donburi di pollo teriyaki 66
 insalata cruda 130
 insalata di manzo
 scottato 40
 insalata di salmone
 e quinoa 38
 insalata harusame 29
 insalata pad thai 30
 involtini estate
 di pollo 134-5
 kare burosu 92
 kimchee 161
 ramen con costine 116
 cavolfiore bang bang 84
 cavolo
 kimchee 161
 okonomiyaki 46
 insalata tiepida con tofu
 e peperoncino 88
 sgombro teriyaki 33
 tempura di verdure 80
 verdure al salto
 nel wok 83
 brodi 163-5
 brodo di manzo 164
 brodo di pollo 165
 brodo vegetale 163
 yasai itame 91
- D**
 daikon
 daikon sottaceto 125
 insalata cruda 130
 kimchee 161
 sottacetati giapponesi 158
 dashi 16, 20, 96, 166
 donburi
 donburi con funghi
 shiitake 26
 donburi di pollo teriyaki 66
- E**
 edamame 20
 ciotola di tonno
 kokoro 37
 insalata cruda 130
 insalata harusame 29
 tonno nuoc cham 34
 erbe: condimento ai piselli,
 erbe e wasabi 72
 condimento al cocco
 e rafano 38
 condimento ponzu
 agli agrumi 125
 condimento
- F**
 fagioli azuki: insalata
 harusame 29
 fiocchi d'avena: porridge
 al cocco 78
 firecracker di gamberi 49
 funghi
 agnello teriyaki 72
 cardoncelli al salto 87
 cha han 69
 kare burosu 92
 panini hirata con funghi
 misti + melanzane
 al panko 144
 ramen con funghi 99
 funghi shiitake 20
 donburi con funghi
 shiitake 26
 ramen con funghi 99
 sgombro teriyaki 33
 yasai gyoza 129
- G**
 galanga 20
 gamberi
 cha han 69
 firecracker di gamberi 49
 gyoza di gamberi 129
 insalata pad thai 30
 kushiyaki di gamberi 126
 pad thai di pollo
 e gamberi 62
 raisukaree di gamberi 53
 ramen con kimchee
 e gamberi 106
- H**
 haddock: kedgeree 50
- I**
 ingredienti 16-21
 insalate
 insalata cruda 130
 insalata di manzo
 scottato 40
 insalata di salmone
 e quinoa 38
 insalata harusame 29
 insalata pad thai 30
 insalata tiepida con tofu
 e peperoncino 88
 insalata wagamama 70
 involtini estate
 di pollo 134-5
- K**
 kare burosu 92
 katsu curry
 katsu curry di pollo 65
 salsa chilli katsu 155
 salsa katsu curry 148
 kedgeree 50
 kimchee 16, 161
 ramen con kimchee
 e gamberi 106
 kombu: dashi 166
 korokke di salmone 54
 kushiyaki di gamberi 126
- L**
 latte di cocco 17
 condimento al cocco
 e rafano 38
 curry di Surendra 57
 curry yasai samla 95
 pasta di curry verde
 thai 155
 porridge al cocco 78
- M**
 maiale
 ramen shirodashi 113
 tonkatsu 70
 maionese kewpie 17
 mango
 porridge al cocco 78
 succo estate
 tropicale 100
 manzo
 brodo di manzo 164
 insalata di manzo
 scottato 40
 ramen con costine 116
 ramen tantanmen
 con manzo 114
 yakitori di manzo 142
 melanzane
 insalata tiepida con tofu
 e peperoncino 88
 panini hirata con funghi
 misti + melanzane
 al panko 144
 raisukaree di gamberi 53
 salsa katsu curry 148
 smoothie vitaminico
 speziato 100
 yasai itame 91
 lattuga
 insalata tiepida con tofu
 e peperoncino 88
 wrap di anatra
 e lattuga 141
 lychees: smoothie
 vitaminico speziato 100

mele
 succo estate
 tropicale 100
 succo forza positiva 100
 menma 21
 merluzzo: ramen con
 merluzzo al miso 109
 mirtilli: smoothie vitaminico
 speziato 100
 miso 17, 21
 ramen con merluzzo
 al miso 109

N

noodles
 agnello teriyaki 72
 insalata harusame 29
 involtini estate
 di pollo 134–5
 kare borosu 92
 noodles di base
 per ramen 177–9
 pad thai di pollo
 e gamberi 62
 ramen con costine 116
 ramen con funghi 99
 ramen con kimchee
 e gamberi 106
 ramen con merluzzo
 al miso 109
 ramen con pollo 110
 ramen shirodashi 113
 ramen tantanmen
 con manzo 114
 yaki soba 61

yaki udon 58
 yasai itame 91

O

okonomiyaki 46
 olio di sesamo 17

P

pad thai
 insalata pad thai 30
 pad thai di pollo
 e gamberi 62
 pancakes: okonomiyaki 46
 panini hirata 174
 panini hirata con anatra
 appiccicosa 144
 panini hirata con funghi
 misti + melanzane
 al panko 144
 panko 17
 pasta di curry verde
 thai 155
 patate: korokke
 di salmone 54
 patate dolci
 sgombro teriyaki 33
 yasai gyoza 129
 pepe bianco 16
 peperoncini 16
 calamari piccanti 122
 curry di Surendra 57
 firecracker di gamberi 49
 insalata tiepida con tofu
 e peperoncino 88

pasta di curry verde
 thai 155
 pasta di peperoncino 16
 salsa chilli katsu 155

peperoni
 curry yasai samla 95
 firecracker
 di gamberi 49
 raisukaree di gamberi 53
 tonno nuoc cham 34
 yaki udon 58

pesce
 ciotola di tonno
 kokoro 37
 insalata di salmone
 e quinoa 38
 kedgerree 50
 korokke di salmone 54
 ramen con merluzzo
 al miso 109
 sgombro teriyaki 33
 tataki di salmone 125
 tonno nuoc cham 34

piatti al salto
 firecracker di gamberi 49
 verdure al salto
 nel wok 83

pollo
 ali di pollo tebasaki 138
 brodo di pollo 165
 cha han 69
 curry di Surendra 57
 donburi di pollo teriyaki 66
 gyoza di pollo 129

insalata harusame 29
 insalata pad thai 30
 involtini estate
 di pollo 134–5
 katsu curry di pollo 65
 pad thai di pollo
 e gamberi 62
 ramen con pollo 110
 tori kara age 137
 yaki soba 61
 yaki udon 58

pomodori: insalata
 cruda 130
 ponzu 21
 condimento ponzu
 agli agrumi 125
 porridge al cocco 78

Q

quinoa
 insalata di salmone
 e quinoa 38
 tonno nuoc cham 34

R

rafano: condimento
 al cocco e rafano 38
 ramen
 noodles per ramen
 177–9
 ramen con costine 116
 ramen con kimchee
 e gamberi 106
 ramen con merluzzo
 al miso 109

ramen con pollo 110
 ramen shirodashi 113
 ramen tantanmen
 con manzo 114
 ravanelli: sottaceti
 giapponesi 158

riso
 cha han 69
 ciotola di tonno
 kokoro 37
 curry yasai samla 95
 donburi con funghi
 shiitake 26
 donburi di pollo teriyaki 66
 firecracker di gamberi 49
 katsu curry di pollo 65
 kedgerree 50
 raisukaree di gamberi 53
 riso perfetto, in stile
 wagamama 180
 tonkatsu 70

S

salmone
 insalata di salmone
 e quinoa 38
 korokke di salmone 54
 tataki di salmone 125

salse
 salsa amai 151
 salsa barbecue
 coreana 138
 salsa chilli katsu 155
 salsa di ostriche 16
 salsa di pesce 16

salsa di soia 16
 salsa dolce al
 peperoncino 16
 salsa firecracker 154
 salsa katsu curry 148
 salsa per gyoza 150
 salsa teriyaki 148
 salsa yakitori 154
 salsina per intingere 80

sfoglie di carta di riso:
 involtini estate
 di pollo 134–5
 sfoglie per gyoza 182–5
 sgombro teriyaki 33
 shichimi 17, 20
 smoothie vitaminico
 speziato 100
 sottaceti giapponesi 158
 spinaci: succo forza
 positiva 100
 sriracha 17
 succhi
 succo estate
 tropicale 100
 succo forza positiva 100

T

taccole
 agnello teriyaki 72
 cha han 69
 firecracker di gamberi 49
 insalata di salmone
 e quinoa 38
 insalata harusame 29
 insalata pad thai 30

insalata tiepida con tofu
 e peperoncino 88
 raisukaree di gamberi 53
 ramen con costine 116
 tamari 16
 tataki di salmone 125
 tempura di verdure 80
 tofu
 age dashi 96
 curry yasai samla 95
 insalata tiepida con tofu
 e peperoncino 88
 kare burosu 92
 tofu pressato
 alla perfezione 180
 yasai itame 91
 tonkatsu 70
 tonno
 ciotola di tonno
 kokoro 37
 tonno nuoc cham 34
 tori kara age 137

U

uova
 kedgerree 50
 uova in camicia
 perfette 50

V

verdure
 brodo vegetale 163
 sottaceti giapponesi 158
 tempura di verdure 80
 verdure al salto

nel wok 83
 yasai gyoza 129
 yasai itame 91
 vedi anche i vari tipi
 di verdure

W

wakame 20
 condimento ai piselli,
 erbe e wasabi 72
 insalata cruda 130
 wrap di anatra
 e lattuga 141

Y

yaki soba 61
 yaki udon 58
 yakitori di manzo 142
 yasai itame 91

Z

zenzero
 insalata di manzo
 scottato 40
 zenzero marinato 16

Sin dall'apertura del suo primo ristorante nel 1992, **wagamama** è cresciuto fino a diventare un amatissimo fenomeno globale. Già dall'inizio, ispirandosi alla filosofia giapponese del Kaizen, che significa "buon cambiamento", ha promosso l'idea che mangiare fuori casa dovrebbe far parte di un approccio positivo e olistico a uno stile di vita sano.

Questo libro celebra lo spirito di wagamama e propone più di 70 invitanti ricette basate su equilibrio e semplicità. I piatti spaziano dalle ricette infrasettimanali veloci ai ramen a cottura lenta, un vero comfort food, e includono grandi classici apprezzatissimi nei ristoranti wagamama, come il katsu curry e lo yaki soba, ma anche pietanze vegetariane come il cavolfiore bang bang e il ramen con funghi. Per offrire a tutti i sapori freschi e nutrienti dell'Asia.



Guido Tommasi Editore
www.guidotommasi.it

25 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 293 3



9 788867 532933