



Cucinare per il piacere, le persone e il pianeta

Tom Hunt

Guido Tommasi Editore

1.2 Supportare la biodiversità

Per “biodiversità” si intende la varietà di forme di vita, da un organismo unicellulare o una pianta a un animale, in un determinato luogo o sistema, che sia un intero continente o un ruscello in fondo al vostro giardino.

Uno dei modi principali per evitare il collasso del clima è proteggere la biodiversità da cui il nostro mondo dipende. La natura è una complessa rete di vite, collegate in un’infinità di modi. Possiamo e dobbiamo proteggere questi sistemi di supporto della vita in svariate maniere: attraverso la salvaguardia o la rigenerazione del terreno, ma anche mangiando una più

ampia varietà di ingredienti coltivati, fra quelli della nostra complessa ecologia, in piccole fattorie.

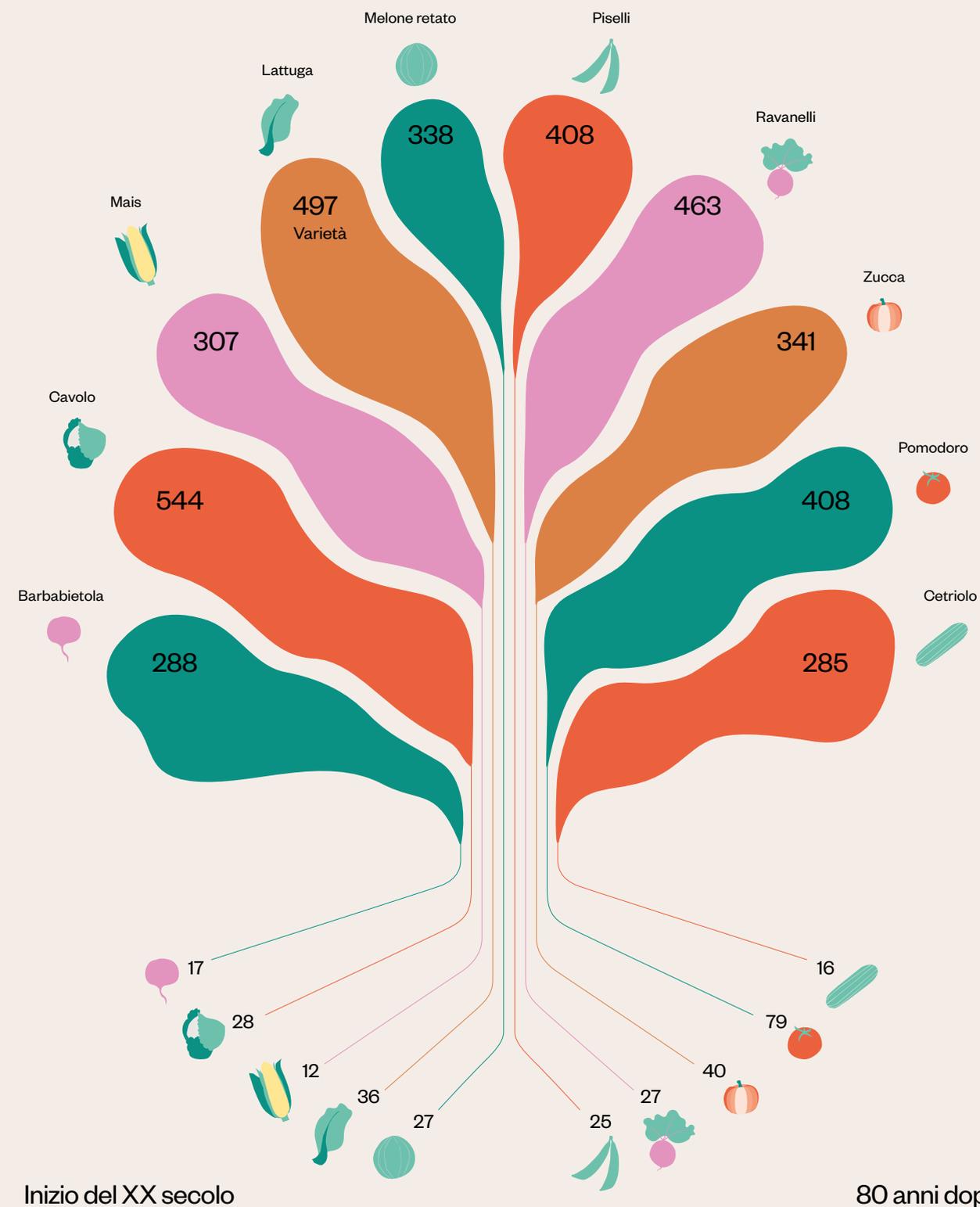
Quando arriva l’estate, il mio giardino (un esempio di biodiversità di batteri, insetti, piante e animali) esplose: le piante crescono floride dal terreno limoso (humus e miceli creati dai materiali morti in inverno), le api e gli insetti trasportano il polline avanti e indietro, gli uccelli si nutrono degli insetti, proteggendo le piante che porterò in tavola...

Amo scoprire e conoscere nuovi ingredienti. Che sia una specie di pomodoro antica o una spezia importata dal luogo d’origine; essere curiosi supporta in modo attivo la biodiversità e il nostro pianeta.

A sinistra: Ellen Rignell che conserva semi di pomodoro alla fattoria Trill. Conservare i semi è un importante atto politico che protegge la biodiversità e i diritti degli agricoltori. Scoprite di più su gaiafoundation.org



Perdita di biodiversità dei semi



Inizio del XX secolo

80 anni dopo

Nel 1903, le case delle sementi commerciali offrivano centinaia di varietà, come si mostra in questo campione di dieci culture.

Nel 1983 poche di queste varianti sono state trovate presso il National Seed Storage Laboratory

Fonte: Rural Advancement Foundation International e NG Image Collection

3 Mangiare il miglior cibo possibile

“Mangiare è inevitabilmente un atto agricolo e [...] come mangiamo determina in modo considerevole come ci prendiamo cura del pianeta”.

WENDELL BERRY

Il cibo economico ci costa più di quanto pensiamo. I supermercati promuovono l'acquisto in grandi quantità e le compere eccessive per far salire il totale della nostra spesa settimanale, facendo sembrare il cibo un bene senza valore, usa e getta. Questo significa che di solito sprechiamo il 20-50% del cibo che compriamo. Qui la cosa si fa interessante: gli alimenti prodotti meglio e biologici costano circa il 20-50% in più della controparte più industriale. Ciò significa che smettere di pensare al cibo che tanto amiamo, comprando meno (ma di miglior qualità), ci renderà sazi, soddisfatti e sarà piacevole senza per forza costarci di più.

Inoltre, mangiando un vegetale intero, comprese estremità, bucce e torsoli, risparmierete più o meno tra il 15% (percentuale di buccia in un vegetale) e il 70% (percentuale di gambi in un mazzo di erbe) del valore di un prodotto.

Se consumate bucce, foglie di radici e cibi nella loro interezza è consigliabile acquistare prodotti non trattati o biologici, per evitare le tracce di sostanze chimiche presenti nei prodotti convenzionali. Per fortuna, il costo superiore è quasi del tutto mitigato dal risparmio sugli sprechi.

Non esiste il cibo economico. I prodotti a basso costo nei negozi non sono buoni come possono sembrare: il loro valore reale è distorto dall'immenso potere d'acquisto delle grandi multinazionali del cibo, che riducono in modo incredibile i prezzi per i produttori, dimenticando le persone e l'ambiente.





3.3 Agire come se le nostre azioni contassero

“Non siamo consumatori!
Dobbiamo sbarazzarci di
quest’etichetta. Siamo cittadini,
produttori e artisti”.

SATISH KUMAR

Quando sono arrivato da Organiclea (una cooperativa di lavoratori agricoli ai margini di Londra, nella Lea Valley) era un alveare in attività: a sinistra, quattro persone giravano un cumulo di compost verde con grandi pale; a destra, 20 persone mettevano verdure di ogni tipo in sacchetti di carta da spedire...

casce di rape con foglie, carote con ancora qualche traccia di terra e verdure interessanti di ogni sorta coprivano i tavoli. La mission di Organiclea è produrre e distribuire cibo a livello locale e ispirare gli altri, incoraggiandoli a fare lo stesso. L’impatto collettivo delle nostre azioni non dovrebbe essere sottovalutato. Insieme possiamo fare un’enorme differenza per il nostro ambiente locale e in termini di impatto dell’umanità sul mondo. Il futuro del nostro pianeta dipende da una nostra più profonda relazione con la natura, affinché sia davvero valorizzata. Abbiamo bisogno di un sistema alimentare flessibile che abbracci le moderne e antiche tecnologie a supporto della biodiversità e della Terra. Scoprire da dove viene il cibo, fare scelte oculate e fare domande ai negozianti e ai legislatori favorisce il cambiamento.

I piccoli agricoltori, per loro natura, sono eclettici e flessibili. La loro sopravvivenza dipende dal supporto delle comunità locali come la nostra. Alcuni di noi possono fare più di altri, in base al tempo e alle disponibilità finanziarie. Per chi, però, può permettersi frutta e verdura fresca, migliorare le nostre abitudini andrà a beneficio di tutti. Supportare queste aziende non ci costa più di una dieta normale; quando cambiamo le abitudini scegliendo cibi grezzi stagionali e vari, insieme alla tecnologia moderna, questo tipo di alimentazione può essere anche efficace in termini di tempo. Investire nel nostro cibo e nei nostri agricoltori li aiuta a crescere, proteggendo l’ambiente e assicurando un trattamento equo per le persone. Tuttavia, i benefici sono sfaccettati e incoraggianti, e arricchiranno le nostre vite e quelle degli altri con una miglior alimentazione, comunità rafforzate e il piacere del buon cibo.





Meze del mattino: insalata invernale tritata con condimenti della dispensa

Per 4 persone

Quest'insalata è un'aggiunta rinfrescante per ogni colazione o pranzo. Qui l'ho servita con una purea di datteri, labneh e sottaceti della dispensa (vedi pagina 222). Voi potete accompagnarla con qualunque cosa abbiate in dispensa o nel frigorifero, trasformandola in un sontuoso meze e servendola con una varietà di delizie e avanzi.

Ravanelli, barbabietole, cavolo rapa e altre radici crescono tutte con un fresco pennacchio di foglie saporite, simili alla bietola o agli spinaci. Queste foglie di radici sono spesso rimosse dall'azienda agricola, tuttavia, quando possibile, cercate verdure biologiche con le loro foglie intatte. Foglie vivaci sono un ottimo indice di freschezza del vegetale e, sebbene il biologico abbia un prezzo più alto, il vantaggio di includere foglie e buccia nella vostra dieta mitiga il costo extra, riducendo al contempo l'impatto ambientale della sua produzione.

- 1 cavolo rapa a cubetti piccoli

- 1 gambo di rabarbaro a cubetti piccoli (compostate le foglie)

- 1 mela a cubetti piccoli

- 6 steli di menta (gambi e foglie tritati finemente)

- 6 steli di prezzemolo (gambi e foglie tritati finemente)

- 2 cucchiaini di semi misti

- una manciata di germogli di fagioli (vedi pagina 154; facoltativo)

- un po' di aceto di mele (vedi pagina 223)

Per servire (facoltativo)

purea di datteri, labneh (vedi pagina 224), sottaceti (vedi pagina 222), olive, tempeh, pan focaccia

Preparate tutti gli ingredienti e metteteli insieme in una ciotola. Per mantenere fresca l'insalata, attendete finché non sarete a tavola, pronti per mangiare prima di condirla con aceto e mescolare. Servite con un vasto assortimento di contorni.

Cavolo navone travestito da prosciutto

Per 4–6 persone

Il cavolo navone è una delizia quando lo si arrostitisce intero e, coperto di zucchero e senape, diventa irresistibile, portando il livello di soddisfazione all'estremo. Questo piatto è un pezzo forte per ogni tavola, ed è perfetto servito caldo o persino freddo il giorno dopo, e messo tra due fette spesse di pane, proprio come il prosciutto, con altra senape e tanto crescione. Al posto del cavolo potete usare il sedano, che ben si adatta a questa ricetta.

1 cavolo navone (circa 500 g)
o sedano rapa

12 chiodi di garofano

olio extravergine d'oliva

30 g di zucchero non raffinato
(jaggery, rapadura o muscovado
scuro)

20 g di senape (vedi pagina 161)

Per servire

crauti (vedi pagina 221), crescione

Scaldate il forno a 180°C.

Incidete a rete il cavolo navone lungo tutta la superficie, penetrando circa 1 cm nella polpa (proprio come si fa per un prosciutto intero). Inserite i chiodi di garofano sistemandoli in modo uniforme nei tagli. Condite con un filo d'olio e una leggera spolverata di sale. Avvolgete il cavolo in un pezzo grande di carta forno non sbiancata e mettetelo in una pirofila piccola.

Cuocete in forno per 1 ora, poi togliete la carta e rimettetelo dentro per altri 30–60 minuti, finché non sarà ben cotto. A questo punto, sfornate il cavolo navone e abbassate la temperatura a 120°C.

Mescolate lo zucchero e la senape in una ciotola piccola e ricoprite il cavolo con il composto, quindi infornate di nuovo e cuocetelo per 20–30 minuti.

Affettatelo a tavola e servitelo con crauti e crescione, o lasciatelo raffreddare e servitelo a fette nei panini.



Frangipane alle noci e galetta di khorasan con mele e frutti di bosco

Per 10–12 persone

La crema frangipane è uno dei miei dessert preferiti. Al posto delle mandorle, qui ho usato le noci e l'ho servita su una base rustica, molto facile da fare (ma potete cuocere la frangipane anche senza base in una teglia, se preferite). Con il cambiare delle stagioni, mi piace aggiungere un ingrediente protagonista diverso nella mia frangipane per celebrare i migliori prodotti disponibili. Ogni stagione ha il suo ingrediente iconico che vale la pena sfruttare: in inverno le arance rosse a fette, in primavera il rabarbaro e in estate le albicocche.

Il grano khorasan, noto anche con il nome commerciale di kamut, è un cereale antico di dimensioni doppie rispetto al frumento normale e con un sapore molto più ricco e di frutta secca. Si coltiva abbastanza bene senza pesticidi o fertilizzanti e resiste alla siccità, cosa che lo rende un cibo a impatto ridotto, molto nutriente e ricco di sapore. I chicchi sono grandi, perfetti nelle insalate di cereali o macinati per una farina nutriente. Si trova nei negozi di alimenti salutari, nei supermercati e online.

250 g di noci

80 g di zucchero non raffinato
più un po' per spolverare

50 g di farina di khorasan
o altro tipo

¼ di cucchiaino di lievito
istantaneo

50 ml di olio extravergine d'oliva

80 ml di aquafaba
(vedi pagina 214)

1 quantità di frolla fatta
con farina di khorasan
(vedi pagina 231)

1 mela biologica senza torsolo
tagliata a spicchi sottili (se non è
biologica, sbucciatela)

150 g di bacche di sambuco,
more o altri frutti di bosco
(o confettura di frutti di bosco)

yogurt per servire
(vedi pagina 224)

Posizionate una teglia in un forno acceso a 180°C.

Tostate le noci in forno per 8 minuti, quindi lasciatele raffreddare e frullatele a scatti con lo zucchero, la farina e il lievito finché non saranno tritate finemente. Unite l'olio e l'aquafaba e frullate di nuovo per amalgamare.

Stendete la frolla su una superficie appena infarinata fino a ottenere una specie di disco di circa 40 cm di diametro. Sollevate con delicatezza la pasta con il mattarello e mettetela in un'altra teglia. Con un cucchiaino trasferite la crema frangipane sulla base e distribuitela in modo uniforme sulla superficie, fino ai bordi, con una spatola. Spargetevi sopra la frutta, lasciando un margine di 5 cm. Ripiegate il bordo sulla frangipane, creando una sovrapposizione di 5 cm. Spennellate tutta la superficie con acqua e spolveratevi sopra un po' di zucchero non raffinato.

Cuocete in forno per 40 minuti, finché la frangipane non sarà gonfia e ben dorata. Servite con a fianco dello yogurt.



Una cucina ricca di vegetali, senza sprechi e amica dell'ambiente

Dal seme al piatto, il nostro sistema alimentare ha un impatto enorme sul pianeta: influisce sulla salute del terreno, sulla biodiversità e su tutti gli ecosistemi. Da solo, è il più grande produttore di gas serra e un importante attore nelle dinamiche di distruzione ambientale. Tuttavia può essere anche l'opposto, perché il buon cibo e la buona agricoltura rigenerano il terreno, promuovono la biodiversità, trattengono il carbonio e costruiscono ecosistemi. Il cibo è natura, proprio come lo siamo noi. In parole povere, ciò che mangiamo può contribuire a creare un mondo migliore.

Siamo in un momento della storia in cui le nostre azioni contano e devono cambiare. Con questa consapevolezza, e con qualche informazione per mangiare meglio, abbiamo il potere di invertire tendenze potenzialmente catastrofiche come il riscaldamento globale.

Spesso, davanti a scenari così ampi, ci sentiamo del tutto impotenti, ma è proprio qui che sbagliamo: sebbene la crisi climatica richieda cambiamenti su larga scala, anche noi possiamo contribuire a invertire il senso di marcia, attraverso le nostre scelte di ogni giorno. Questo libro è una guida per aiutarvi a farlo, sia che cuciniate a casa, solo per voi stessi, sia che siate chef in un ristorante.

Le ricette che troverete in queste pagine sono convenienti e semplici da fare, con prodotti immediatamente disponibili, perché di larghissima diffusione, o basate su varietà meno conosciute, ingredienti dal mondo e prodotti selvatici per incoraggiare la biodiversità (in questi casi, è però sempre presente un'alternativa).

E tuttavia, ciò che conta non è cucinare a partire da queste ricette, ma acquisire sicurezza e farsi ispirare, inventando i nostri piatti, usando gli avanzi e cambiando gli ingredienti per sfruttare quello che abbiamo nella dispensa.

Per iniziare a essere il cambiamento che vorremo vedere nel mondo.

30 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 331 2



9 788867 533312



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it