

Riccardo Astolfi

CUCINA VIVA

quotidiana · vegetale · fermentata



**Come inserire i fermentati
nell'alimentazione di tutti i giorni**

fotografie di Benedetta Marchi

Guido Tommasi Editore

Introduzione

CUCINA QUOTIDIANA, VEGETALE, FERMENTATA

Cucina Viva è cucina quotidiana, cucina vegetale, cucina fermentata.

Sono i piatti che portiamo in tavola tutti i giorni per noi e per la nostra famiglia, sono le schiscette che portiamo in ufficio, sono i sapori, i colori e i profumi che rendono il pasto un'esperienza vitale e gioiosa.

Cucina Viva è un libro facile, veloce, divertente. Non è un libro di ricette, è un libro di esempi.

Ogni giorno sentiamo parlare di come una cucina vegetale possa aiutare la nostra pancia e la nostra Terra a diventare un ecosistema migliore. Dentro e fuori di noi. E poi, invece, nella maggior parte dei ristoranti o delle pizzerie i piatti vegetali fanno solo capolino, timidamente e non sempre, nelle ultime pagine dei menù.

In alternativa, potremo ritenerci fortunati ad avere un fuori menù di spaghetti al pomodoro o verdure grigliate.

Molto spesso, tornati a casa dopo una lunga giornata di lavoro, ci siamo ritrovati a fissare la dispensa e il frigorifero pensando a cosa mettere in tavola: qualcosa di buono e sano e che, allo stesso tempo, soddisfacesse le nostre voglie. Quante volte, stanchi, abbiamo aperto una scatola di tonno, una confezione di salumi e un pacchetto di cracker senza nemmeno apparecchiare?

Questo libro nasce per rispondere a questi desideri. E a questi bisogni.

Alla voglia di colori, di sapori e di profumi vivi che abbiamo ogni giorno proprio per il fatto che siamo umani. Per dare stimoli ed esempi facili e creativi alla nostra cucina quotidiana: una cucina vegetale e completa di tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno, una cucina che ama la nostra pancia e il nostro pianeta.

La cucina vegetale è sorprendente e piena di possibilità, è la biodiversità fatta piatto che si eleva e si colora grazie a un mondo di cereali, legumi, verdure, frutti, spezie, erbe, frutta a guscio e semi. Centinaia di materie prime, centinaia di ingredienti e noi, donne e uomini moderni, ne utilizziamo soltanto una decina.

La Cucina Viva è la cucina vegetale del domani. È quel tassello mancante, è il seme che diventa frutto.

Partiamo da ingredienti freschi, vegetali, vivi e pieni di sapore e aggiungiamo quel tocco in più, quel gesto segreto, un po' arcaico, sicuramente magico e meravigliosamente vivo: gli alimenti fermentati.

Aggiungere alimenti fermentati vivi ai piatti di tutti i giorni è quell'alchimia che trasforma un piatto buono in un piatto straordinario per la nostra mente, la nostra pancia e il nostro cuore.

Utilizzare alimenti fermentati significa aggiungere gusti nuovi, più complessi e allo stesso tempo armonici, in grado di esaltare il piatto.

È la pennellata finale della Cappella Sistina.

È trasformare in un minuto, in una cucchiata, un piatto "normale" in un piatto da chef. E non dimentichiamoci della pancia, il primo motivo per cui ci avviciniamo, in questi aridi tempi alimentari moderni, ai cibi fermentati.

Gli alimenti vivi, non pastorizzati e – quando possibile – fermentati spontaneamente portano nel nostro piatto e poi nella nostra pancia un grande bagaglio di batteri buoni, lieviti, muffe "nobili" ed enzimi capaci e desiderosi di trasferirsi nel nostro intestino, abitarlo come nuovi micro-coloni e renderlo un posto migliore.

Questo libro insegna come farlo con esempi pratici e quotidiani.

Quante volte ci siamo trovati davanti al banco frigo e siamo rimasti affascinati da tanti nomi nuovi e un po' esotici come kefir, kombucha, verdure fermentate e fermentini?

Una volta a casa abbiamo fissato il vasetto perplessi, con un grande punto interrogativo disegnato sulla fronte: e adesso?

I fermentati vivi sono quell'ingrediente magico che completa la meraviglia.

Saperli usare è un dono che facciamo alle nostre papille gustative e alla nostra pancia. La bellezza sta nella facilità e nella velocità con cui, insieme, riusciremo a farcela.

Velocità, sì, anche se la fermentazione ha bisogno di tempo, accorgimenti specifici, attenzione e tanto studio.

Questo libro non insegna a produrre i fermentati in casa: in libreria ce ne sono tantissimi già pronti per essere acquistati e letti.

I fermentati si possono trovare in negozio, possono essere regalati dagli amici fermentatori o autoprodotti in casa: questo libro racconta il passo successivo, ossia come passare dal vasetto alla pancia.

Un libro di esempi, dicevamo.

Chi non ricorda la celebre frase di Gusteau in Ratatouille: "Chiunque può cucinare!"?

Ho sempre pensato, da ingegnere convertito al mondo dell'alimentazione e oggi al mondo della cucina, che la cucina creativa e del futuro sia alla portata di tutti.

Certo, la cucina ha bisogno di ispirazione e creatività e i grandi cuochi sono geni e visionari, ma con pochi accorgimenti si possono creare

piatti gustosi e sorprendenti in pochi minuti. Partendo dalle basi.

La cucina è matematica. No, non è poesia. Conoscendo le formule e gli ingredienti si può prevedere già sulla carta (o con l'immaginazione) cosa può succedere con una certa combinazione di materie prime e di tecniche di cottura. Aggiungere o meno un ingrediente, un sapore, una consistenza può cambiare un piatto, migliorarlo e renderlo strepitoso.

Allo stesso tempo, la matematica è arte. Pensiamo a come la matematica ha contribuito a disegnare le più alte forme di fisica quantistica e a disegnare e prevedere il mondo di oggi e di domani: se non è arte questa!

Bene, ora la smetto di fare l'ingegnere pentito: ciò che intendo dire è che conoscendo le fondamenta, le formule base su cui tutto si costruisce, al variare degli ingredienti si può conoscere (e quindi immaginare) la meraviglia di un piatto.

Per tale ragione questo non è un libro di ricette, è un libro di esempi. Sono suggerimenti, suggestioni e istruzioni per piatti buonissimi. Sono idee ed esempi facilmente modificabili per curiosità, esigenze personali e voglia di sperimentare.

Ogni ricetta è costruita utilizzando ingredienti e materie prime normalmente reperibili nei negozi. Certo, può sempre succedere di trovarsi davanti al banco frigo a cercare, per esempio, il kombucha al melograno che però, purtroppo, proprio quel giorno, manca. Poco male, potrete sostituirla con un altro kombucha dai gusti e colori simili: il piatto verrà ugualmente buono. Buono e diverso, ma è questo il bello della cucina.

Quindi: esercitatevi, imparate, sperimentate. Sbagliate anche, se necessario: tutte le più grandi innovazioni della cucina sono nate da quelli che potevano sembrare errori.

Riccardo Astolfi



SALSA *al fermentino*

Per chi ama la frutta secca e gli alimenti fermentati, questa salsa fa parte del bagaglio a mano della cucina viva: imperdibile, va portata sempre con sé. Una base semplicissima per condire primi piatti, verdure, panini, cereali... questa salsa esalta ogni piatto! La sua leggera acidità aromatica unita alla cremosità perfetta la trasforma in crema, salsa, dip, besciamella. Insomma, sta bene su tutto!

PER 2 PERSONE

•
50 g di fermentino spalmabile di anacardi all'erba cipollina
due cucchiai d'acqua
un cucchiaino di olio extravergine d'oliva
sale
pepe nero

Frullate tutti gli ingredienti fino a ottenere una salsa liquida e omogenea, aggiungendo eventualmente altra acqua a filo per raggiungere la consistenza desiderata.
Utilizzate come salsa per condire insalate verdi, verdure cotte, pasta e insalate di riso.



PASTA FREDDA

con verdure fermentate

L'attesa per un bel pranzo estivo in giardino, una brezza leggera, il canto delle cicale... la sera prima abbiamo preparato una pasta fredda, che si è insaporita tutta la notte e ora è pronta per essere portata in tavola. Quanti colori e profumi! E che vita! Tantissime verdure fermentate danno sapore e colore, il fermentino regala la giusta cremosità, gli anacardi tostati il doveroso e immancabile effetto croccante e le olive assicurano la sapidità che sotto sotto ti aspetti. È estate: più vivi di così! Manca solo un bel mocktail (vedi a pag. 148).

PER 2 PERSONE

- 150 g di pasta semintegrale
- 50 g di giardiniera di verdure lattefermentate
- 50 g di carote lattefermentate
- 50 g di cavolo viola lattefermentato
- 50 g di fermentino spalmabile di anacardi all'erba cipollina
- 30 g di anacardi tostati
- un cucchiaio di olive nere denocciolate
- due cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale grosso
- pepe nero

Lessate la pasta, scolatela e fermate la cottura sotto un getto d'acqua fredda. Tagliate a cubetti le verdure della giardiniera e le carote e unitele in una ciotola alla pasta fredda insieme al cavolo viola e gli anacardi tostati. Aggiungete il fermentino spalmabile, le olive e l'olio mescolando bene e insaporite con un pizzico di pepe nero macinato fresco.



POLPETTE DI CECI

con il loro miso e crauti alla menta

Ecco il pasto più divertente da preparare in cucina: le polpette! Fate scorrere l'impasto sotto i vostri palmi, aggiungete un po' di amore e passione e il gioco è fatto! I crauti vi aiuteranno ad aggiungere freschezza alla composizione e infine la menta sarà il vostro finale aromatico: ciò che serve a dare quel pizzico di freschezza e slancio necessario in tutte le cose. A tavola vi sentirete dei veri compositori e a fine concerto non mancheranno gli applausi!

PER 2 PERSONE

-
- 400 g di ceci in lattina
- due cucchiaini di miso di ceci
- 100 g di crauti limone e menta
- un cipollotto
- un cucchiaio di lievito alimentare
- due cucchiaini di farina di mais
- due cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- un cucchiaino di paprika affumicata
- un cucchiaio di succo di limone
- un cucchiaio di yogurt di cocco al naturale
- prezzemolo fresco
- sale
- pepe nero macinato fresco

Frullate i ceci, il miso, il cipollotto tagliato a pezzetti, il lievito alimentare, la paprika, il succo di limone, il prezzemolo, il sale e il pepe nero fino a ottenere un impasto omogeneo. Formate delle polpette di circa 5 cm di diametro e rotolatele nella farina di mais per impanarle, quindi soffriggetele in padella con l'olio per circa 5 minuti sino a formare una crosta croccante e dorata. Servite le polpette accompagnate dai crauti al limone e menta, terminando con una spolverata di pepe nero macinato fresco e decorando con lo yogurt di cocco.



COLESLAW

di carote, crauti viola e miso

Sotto il grande cappello del “coleslaw” ricadono le infinite varietà di insalata di cavolo tradizionalmente utilizzate nelle diverse cucine europee – e non solo – come accompagnamento ai secondi di carne. In questa ricetta viene innalzata l’insalata di cavolo a protagonista: una protagonista dal punto di vista sia organolettico sia nutrizionale! Un piatto che diventa unico e completo, vivo e sano, ovviamente vegetale e ricco di probiotici e prebiotici, oltre che di gusto. Lunga vita al coleslaw!

PER 2 PERSONE

- quattro carote medie
- un cipollotto fresco
- 100 g di crauti viola lattofermentati
- 125 g di yogurt di mandorla
- un cucchiaio di crema di mandorla bianca
- un cucchiaio di miso
- un cucchiaio di succo di limone
- sale
- pepe nero

In una ciotola disponete le carote tagliate a julienne, il cipollotto a fette sottili e i crauti viola. Frullate lo yogurt e la crema di mandorla bianca, il miso e il succo di limone per ottenere un composto cremoso che aggiusterete di sale e pepe. Versate la salsa sulle verdure e decorate con altro pepe nero macinato al momento.



CHEESEFAKE

con fermentino cremoso

Questa è una cheesecake velocissima da preparare, vegana e fermentata. Buona e inclusiva, fresca e leggera, sarà una sorpresa da servire agli amici alla fine di un pasto “vivo” o da accompagnare a un buon caffè filtrato nei pomeriggi di relax. Cheesefake è il suo nome d’arte, perché è nella sua natura essere ironica e sarcastica: ridere della propria originalità per poi goderne appieno.

PER 2 TORTINE

PER LA BASE

125 g di biscotti secchi vegani
60 g di olio di cocco deodorato sciolto

PER LA CREMA

400 g di fermentino spalmabile di anacardi
40 g di zucchero di cocco
20 g di olio di cocco deodorato sciolto
mezzo cucchiaino di vaniglia in polvere

due cucchiari di marmellata di fragole
granella di pistacchio

Frullate i biscotti secchi e l’olio di cocco fino a ottenere una polvere che disporrete in due stampi da 10 cm di diametro. Livellate con un cucchiaino compattando bene per coprire tutta la superficie e trasferite in frigorifero per almeno un’altra ora.
Frullate il fermentino di anacardi, lo zucchero di cocco, l’olio di cocco e la vaniglia fino a ottenere una crema omogenea, che verserete sulla base di biscotti.
Livellate con una spatola e rimettete in frigorifero per almeno un’ora.
Prima di servire, decorate con qualche goccia di marmellata di fragole e granella di pistacchio.

OVERNIGHT OATS

con doppio kefir

Sembra quasi il titolo di una canzone anni '70 e la parola "doppio" ci fa subito pensare a una bella iniezione di energia. Ebbene sì, questa ricetta serve proprio a buttarci giù dal letto nel migliore dei modi. Proprio come Tony Manero, alla sera, prima di addormentarci, mescoliamo gli ingredienti e lasciamo riposare la nostra pozione magica tutta la notte. Al mattino, aggiungiamo le fragoline di bosco fresche e il gioco è fatto. Ed è un gioco da ragazzi!

PER 2 PERSONE

-
- 60 g di fiocchi di avena piccoli
- 120 ml di kefir d'acqua ai fichi e limone
- 30 g di noci pecan
- un cucchiaino di sciroppo d'acero
- 100 g di kefir di soia
- 50 g di cocco rapé
- lamponi
- sale

Tagliate le noci a pezzetti.

In una ciotola mescolate i fiocchi di avena, il kefir d'acqua, le noci, lo sciroppo d'acero e un pizzico di sale. Fate riposare in frigo per una notte.

Al momento di servire frullate il kefir di soia e il cocco rapé fino a ottenere una crema, che verserete sul composto a base di fiocchi di avena e decorerete con qualche lampone.

CALMING SPRING

kombucha al tè verde, fiori di lavanda, melissa e sciroppo d'agave

È stata una giornata difficile, ma fuori cantano le cicale e a casa vi aspetta un tumbler pieno di ghiaccio.

Serve un drink per rilassarsi, godere del momento presente e ritornare in se stessi.

Ecco la soluzione da tenere sempre pronta in frigorifero: un'infusione a freddo di kombucha, lavanda e melissa; un mocktail fresco, probiotico, rilassante. Chiudo gli occhi e, finalmente, respiro.

PER UN MOCKTAIL

150 ml di kombucha al tè verde
qualche stelo di fiori di lavanda (più un po' per la decorazione)
qualche foglia di melissa (più un po' per la decorazione)
20 ml di sciroppo d'agave
ghiaccio

BICCHIERE
tumbler

Preparate in anticipo un'infusione a freddo della lavanda e della melissa nel kombucha e fate riposare in frigorifero per almeno una notte.

Al momento di servire, mettete qualche cubetto di ghiaccio nel bicchiere e versatevi il kombucha aromatizzata e lo sciroppo d'agave. Mescolate per qualche secondo e decorate con un fiore di lavanda e qualche foglia di melissa fresca.

In alternativa, preparate un'infusione in acqua bollente (20 ml) di fiori di lavanda e foglie di melissa. Fate riposare 10 minuti e attendete che sia completamente fredda. Aggiungete questo estratto al kombucha, allo sciroppo d'agave e al ghiaccio nel bicchiere, decorate con la melissa e la lavanda e servite.





Da anni Riccardo Astolfi dedica la sua vita alle storie legate al cibo e alla sostenibilità, in ogni sua forma più pura, dalla produzione e coltivazione, alla comunicazione e vendita, fino ai più profondi aspetti nutrizionali, antropologici e rigenerativi.

Si occupa di ricerca, sviluppo ed etica in tutti gli ambiti legati al cibo e collabora con diverse aziende alimentari, associazioni di volontariato e professionisti con l'obiettivo di valorizzare ogni storia e produzione alimentare buona, pulita e giusta.

Scrive da sempre: ama raccontare storie e scrivere saggi. Inoltre pubblica articoli e contributi su diverse riviste di settore.

Con Guido Tommasi Editore ha pubblicato il libro *Pasta Madre*.

“La nuova frontiera del gusto,
ancora inesplorata,
e la quintessenza della salute”

Pietro Leemann



23 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 346 6



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it