



Cucinare per il piacere, le persone e il pianeta

Tom Hunt

Guido Tommasi Editore



Tom Hunt è un eco-chef pluripremiato, scrittore e attivista contro i cambiamenti climatici. Il suo ristorante Poco, a Bristol, ha vinto numerosi premi, tra cui quello per il miglior ristorante etico agli Observer Food Monthly Awards. Scrive per vari giornali e riviste e ha uno spazio settimanale sul *Feast* del *Guardian*, in cui propone ricette creative senza sprechi. Ha preso parte come oratore e cuoco esperto a eventi quali Taste of London, Borough Market, Festival e Abergavenny Food Festival. È attivista e ambasciatore per Action Against Hunger, Soil Association, Slow Food International e The Fairtrade Foundation.

www.tomsfeast.com*@cheftomhunt

Ai nostri piccoli agricoltori: le donne, gli uomini e i bambini che coltivano almeno il 70% del cibo del pianeta.

SOMMARIO

	PREFAZIONE DI HUGH FEARNLEY-WHITTINGSTALL	5	
	UNA CELEBRAZIONE DELL'ABBONDANZA	6	
	ROOT TO FRUIT: DALLE RADICI AI FRUTTI	7	
ROOT TO FRUIT – IL MANIFESTO	1	MANGIARE PER PIACERE	12
	1.1	Cucinare con amore, consapevolezza e creatività	15
	1.2	Supportare la biodiversità	16
		Cibo per nutrire il corpo e l'ambiente	18
	1.3	Conoscere gli agricoltori	22
		Scegliere frutta e verdura sostenibili	24
	2	MANGIARE CIBI GREZZI	27
	2.1	Zero sprechi	29
	2.2	Mangiare per lo più vegetali	32
	2.3	Mangiare cibo locale e stagionale	36
		Mangiare per stagione	38
	3	MANGIARE IL MIGLIOR CIBO POSSIBILE	40
	3.1	Supportare l'agricoltura migliore	45
3.2	Acquistare equo e solidale	47	
3.3	Agire come se le nostre azioni contassero	50	
RICETTE	COLAZIONE	52	
	SLOW FOOD VELOCE: PRANZO E CENA	76	
	PRANZI DI FAMIGLIA E BANCHETTI	110	
	INSALATE IN UNA NUOVA VESTE	148	
	DOLCI DELIZIE	188	
	ROOT TO FRUIT: LA DISPENSA	212	
	INDICE ANALITICO	234	
	FORNITORI, CERTIFICAZIONI ED ENTI BENEFICI	238	
	RINGRAZIAMENTI	240	

Root to fruit Il manifesto

Root to fruit significa mangiare per piacere cibi grezzi di tutti i tipi e, al contempo, mangiare il miglior cibo possibile godendoci prodotti stagionali saporiti, nutrienti e naturalmente rivitalizzanti per noi e per il pianeta.

1 Mangiare per piacere

- 1.1 Cucinare con amore, sicurezza e creatività
- 1.2 Supportare la biodiversità
- 1.3 Conoscere gli agricoltori

2 Mangiare cibi grezzi

- 2.1 Zero sprechi
- 2.2 Mangiare per lo più vegetali
- 2.3 Mangiare cibo locale e stagionale

3 Mangiare il miglior cibo possibile

- 3.1 Supportare l'agricoltura migliore
- 3.2 Acquistare equo e solidale
- 3.3 Agire come se le nostre azioni contassero

1 Mangiare per piacere

È luglio alla fattoria Trill nel Dorset, e sulla tavola davanti a me ci sono almeno otto verdure a foglia diverse, tra cui indivia belga, senape rossa, portulaca e alcune altre specie che non avevo mai visto prima. Le foglie sono differenti nel sapore quanto nell'aspetto: in un primo momento mordo un radicchio amaro, poi le papille vengono investite dal floreale cerfoglio. Ogni boccone è una delizia e mi fa pensare al duro lavoro svolto per portare questo bottino dal seme alla tavola, e a quanto più buono sia proprio per questo.

Gustare questi incredibili ingredienti mi ricorda la verdura più buona che io abbia mai mangiato, che avevo raccolto da un piccolo lotto di terra che mi aveva dato mia madre quando avevo solo 12 anni. In modo molto efficiente (o forse molto eccentrico), avevo deciso di riempirlo tutto di piselli! Le piante hanno prosperato, producendo i frutti più dolci che possiate immaginare. Erano troppo perfetti per essere cotti: erano più buoni crudi, lanciati direttamente in bocca. Il motivo per cui quei piselli erano così buoni era perché il terreno era magnifico e ricco, ma anche perché li avevo coltivati da zero: avevo rimosso il prato, arato il terreno, piantato i semi e raccolto i frutti.

Pranzare da Trill, con la sua varietà di verdure e prodotti di stagione, ricorda in piccola parte il ritmo della fattoria, e offre l'occasione di fermarsi a riflettere su come quel fantastico cibo sia arrivato nei nostri piatti.

Io amo l'atto sociale di cucinare e servire i pasti. Contemplazione, creatività e sapere generano una ricetta che nutre, entusiasmando le persone a ogni livello, dal puro godimento sensoriale fino al dibattito culturale. Ogni pasto ci offre un'opportunità unica per supportare le persone e la Terra attraverso il cibo che compriamo che, con un po' di attenzione, può diventare una prelibatezza.

Mangiare per piacere non è solo gusto: è conoscenza. Mostrare interesse per l'alimentazione e la gastronomia è un modo delizioso di mantenere in buona salute se stessi e il mondo, mentre si scoprono nuovi modi di mangiare.





1.1 Cucinare con amore, consapevolezza e creatività

Il cibo più entusiasmante è vivace ed esplosivo: ci fa gemere di piacere e provoca una reazione involontaria di gioia, innesca ricordi olfattivi e ci fa viaggiare nel tempo e nello spazio verso esperienze e sensazioni passate. Gli ingredienti freschi con il loro sapore autentico, vengono percepiti come pieni di vita e dell'amore che c'è dietro alla loro produzione.

Innanzitutto, cucinate seguendo le stagioni ma lasciatevi anche ispirare dalla nostra società multiculturale. Impegnarsi nella cucina stagionale non va contro a ciò, anzi, è un modo stimolante per creare nuovi sapori e ricette.

La cucina moderna è un riflesso della nostra cultura variegata e non è mai stata tanto forte, unita e varia. Le tecniche, i sapori e le conoscenze incredibili tramandati con il cibo sono entusiasmanti e quasi infiniti. Celebrare queste culture e cucine è un modo per supportare non solo la diversità culturale ma anche la biodiversità dei vegetali, grazie all'immensa varietà di ingredienti usati nelle nostre diverse cucine.

Alcuni di noi non si sentono abbastanza sicuri da allontanarsi da una ricetta o da inventarne una. Tuttavia, i segreti della cucina casalinga sono ingredienti di buona qualità e semplicità, nient'altro. Lo possiamo fare tutti. Sicurezza, creatività e voglia di sperimentare, usando quello che si ha o ciò che di meglio offre il mercato, sono abilità fondamentali che vi faranno risparmiare e vi aiuteranno a mangiare meglio senza stare troppo ai fornelli.

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.

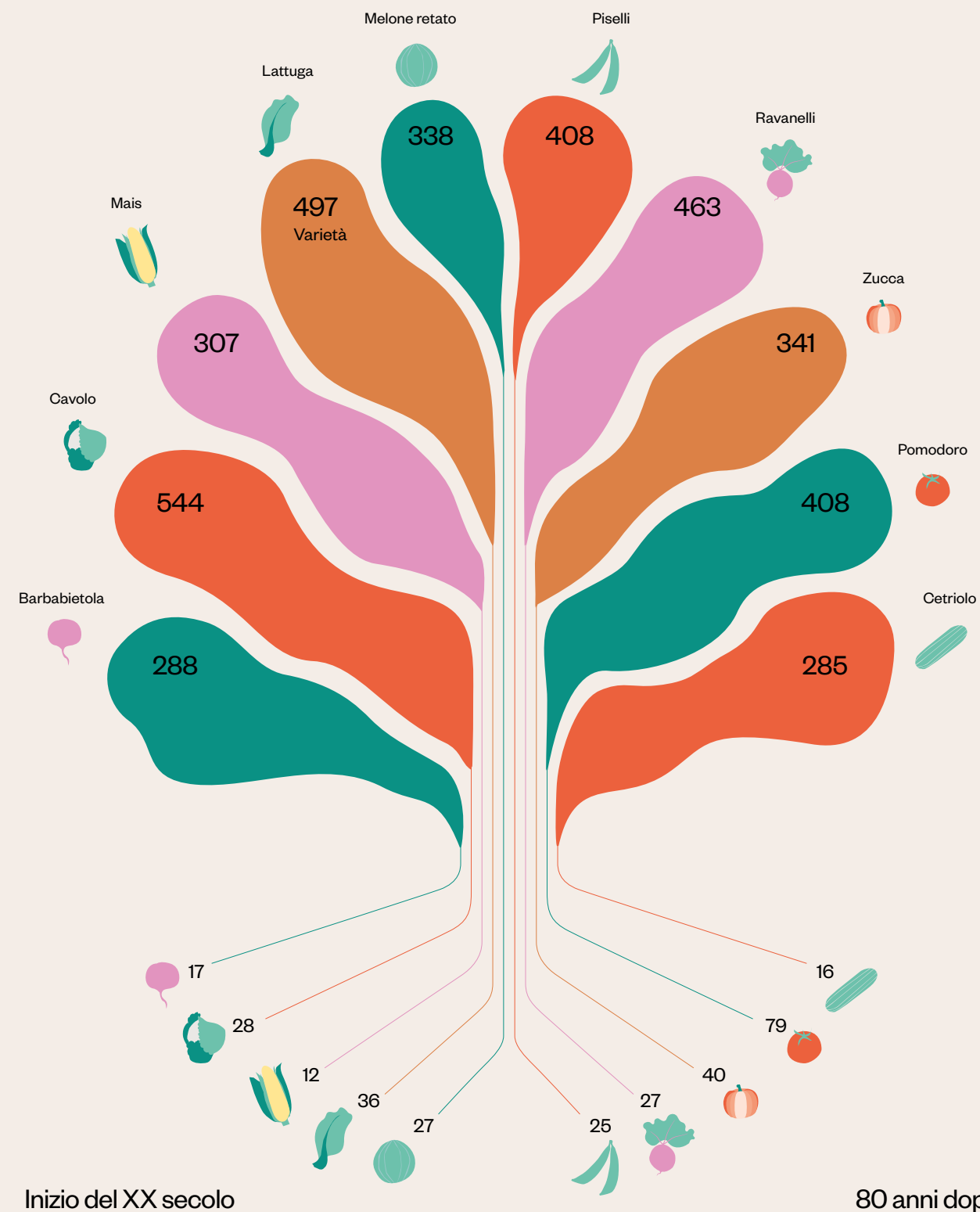
Quando arriva l’estate, il mio giardino (un esempio di biodiversità di batteri, insetti, piante e animali) esplose: le piante crescono floride dal terreno limoso (humus e miceli creati dai materiali morti in inverno), le api e gli insetti trasportano il polline avanti e indietro, gli uccelli si nutrono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

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

Fonte: Rural Advancement Foundation International e NG Image Collection

Perfezionate il vostro porridge

Adoro il porridge a ogni ora del giorno. È veloce da preparare, nutre ed è un ottimo modo per far uscire lo chef che è in voi. Cucinatelo con sicurezza e creatività e sperimentate con varie combinazioni di sapori per creare la vostra ricetta finale.

SCEGLIETE UN CEREALE INTEGRALE O IN FIOCCHI

(50 g a persona)

amaranto, grano saraceno, grano khorasan, miglio, avena, quinoa, segale, farro spelta, riso selvatico zizania, ecc.

Liquido

(Usate 350 ml a persona per il Porridge cotto o 100 ml per il Bircher muesli crudo) acqua, succo o latte a piacere (avena, canapa, frutta secca, ecc., vedi pagina 224).

Cotto → Porridge

Sobbolite il liquido e i cereali su fuoco basso. Cuocete i cereali in fiocchi per 10 minuti finché non saranno morbidi e cremosi, quelli interi finché non saranno molto morbidi (cereali duri come segale, spelta e riso richiedono fino a 1½ ore). Mescolate sempre come un risotto, aggiungendo liquido se necessario. Consiglio umami: unite un pizzico di sale per il massimo del sapore!

Crudo → Bircher muesli

Mescolate i fiocchi e/o i cereali precotti con il liquido scelto. Unite ¼ di mela grattugiata, 1 cucchiaino di succo di limone, 100 g di yogurt a persona (vedi pagina 224). Mescolate e mettetelo in frigorifero per una notte. Consumate entro 5 giorni.

Scegliete le guarnizioni (a piacere)

Frutta secca, disidratata e cotta

Albicocche
Ciliegie
Datteri
Frutti di bosco
Gelsi
Mele
Pere
Prugne
Rabarbaro
Uvetta
ecc.

Frutta secca, semi e burro di frutta secca

Noi del Brasile
Semi di chia
Noci
Semi di canapa
Semi di lino
Semi di zucca
Semi di sesamo
Semi di arachide (bianco e nero)
Semi di girasole
Noi
ecc.

Dolcificanti

Melassa nera blackstrap
Sciroppo di datteri
Sciroppo d'acero
Zucchero non raffinato
ecc.

Spezie e altro

Cannella macinata
Curcuma
Fave di cacao
Fiordaliso
Foglie di lime kaffir (a listarelle)
Noce moscata
Petali di calendula
Polvere di baobab
Sommaco
Zenzero macinato
ecc.

I miei abbinamenti preferiti

Primavera: porridge d'avena con burro di semi di zucca, canapa e noci del Brasile (pagina 56) e rabarbaro arrosto
Estate: porridge di amaranto con burro di albicocca e semi di canapa tostatati
Autunno: porridge di farro spelta con composta di more e noci del Brasile
Inverno: porridge di riso con mele, albicocche e semi di zucca

Buon appetito!

Pancakes

Per 8 pancakes grandi

Esistono molti tipi di pancakes: dall'“injera” etiope alla francese “galette de sarrasin”. Io li adoro per colazione, pranzo o cena. Sono veloci da fare e si possono mettere insieme con pochi ingredienti sempre presenti in dispensa. È meglio preparare la pastella in anticipo (si mantiene in frigorifero per 5 giorni). Cuocere l'impasto poco per volta renderà la colazione facile e golosa. Questa ricetta è molto flessibile: va bene quasi qualunque consistenza o abbinamento di ingredienti, quindi sperimentate e godetevi una varietà di farine saporite.

150–300 g di farina integrale
(grano saraceno, grano khorasan
o farro spelta)

4 cucchiaini di semi di lino
macinati

400 ml d'acqua o latte a piacere
(vedi pagina 224)

1½ cucchiaino di bicarbonato
di sodio (per pancakes
più spessi; facoltativo)

1 cucchiaino di aceto di mele (per
pancakes più spessi; facoltativo)

olio extravergine d'oliva

*Potete insaporire la pastella con
vari avanzi frullati, come pure di
patate, porridge, polpa di frutta,
verdure frullate, ecc.*

Pesate la farina in una ciotola. Per crêpes sottili alla francese, iniziate con 150 g di farina, per pancakes spessi iniziate con 300 g.

Unite i semi di lino, 400 ml di liquido e un pizzico di sale. Mescolate bene finché non ci saranno più grumi. Unite altra farina o liquido per ottenere la consistenza desiderata. La pastella liquida in stile crêpes dovrebbe avere una consistenza simile alla panna, mentre quella per pancakes alti dovrebbe essere una via di mezzo fra la panna doppia e l'impasto di una torta. Mettete in frigorifero.

Scaldare una padella con un filo d'olio su fuoco alto e regolate la temperatura quando necessario per evitare che l'olio fumi.

Per fare pancakes sottili, versate un mestolo di pastella nella padella mentre la fate roteare per far sì che il composto copra la base. Cuocete su fuoco medio finché il pancake non si asciuga e non si scurisce un po' alla base. Sollevate piano i bordi per assicurarvi che non siano attaccati, poi girate e terminate la cottura dall'altro lato.

Per pancakes più spessi, incorporate il bicarbonato di sodio con l'aceto di mele nella pastella. Mettete l'impasto nella padella calda a cucchiaiate e cuocete lasciando spazio tra un pancake e l'altro perché si possano allargare. Quando il lato inferiore è dorato, girate con una spatola e cuocete dall'altro per un altro minuto o due, finché non sarà ben dorato.

Trasferite i pancakes su un piatto caldo e copriteli con un canovaccio pulito mentre preparate gli altri.

Servite con guarnizioni a scelta (vedi a destra).

Inventate pancakes

1 SCEGLIETE LA FARINA

(supportate l'agro-biodiversità e sperimentate con farine diverse)

grano khorasan
grano saraceno
farro dicocco

riso
farro spelta
segale
ecc.

2 SEGUITE LE STAGIONI

Aggiungete frutta di stagione fresca o cotta

frutti di bosco
mele
mele cotogne

pere
rabarbaro
ecc.

3 IL POTERE DEI VEGETALI

Aggiungete un po' di consistenza e proteine

noci del Brasile
pistacchi

semi di zucca
semi di sesamo

4 FRUTTA EQUOSOLIDALE

Unite frutta disidratata tritata da fonti equosolidali

albicocche
datteri
fichi

gelsi
mele
uvetta

5 DOLCIFICANTI GREZZI

Vi piace il dolce?

jaggery
melassa nera blackstrap
melassa di datteri

sciroppo d'acero
rapadura
zucchero non raffinato

6 UN TOCCO FINALE?

Usate quello che avete in casa

cereali soffiati
fave di cacao
fiori secchi

scorza di agrumi
sorbetto
yogurt (vedi pagina 224)



Funghi, aglio selvatico e fagioli montati con dukkah

Per 2 persone

Questo è il brunch di chi va in cerca di cibo, perfetto dopo una passeggiata mattutina a caccia di funghi, aglio selvatico e spinaci nei boschi locali o al mercato. Qui ho usato un mix di funghi coltivati e selvatici (shiitake, spugnole e maitake, ma potete sperimentare con qualunque varietà interessante troviate).

Se non lo avete mai fatto e volete iniziare a cercare cibo spontaneo, l'aglio selvatico dà facile soddisfazione: cresce in abbondanza e il suo odore pungente lo rende facile da identificare.

Per i fagioli montati

240 g di fagioli di Lima cotti (conservate il liquido di cottura)

olio extravergine d'oliva a piacere

la scorza e il succo di ¼ di limone non trattato

Per i funghi

olio extravergine d'oliva

300 g di funghi coltivati e selvatici

80 g di aglio selvatico (o spinaci) pulito

2 cucchiaini di dukkah di rosa per servire (vedi pagina 185)

Per i fagioli di Lima montati, mettete i fagioli scolati in un tritatutto con un po' di olio extravergine d'oliva, la scorza di limone grattugiata e il succo. Frullate e salate a piacere, aggiungendo ancora olio d'oliva, succo di limone e sale, se necessario. Unite un po' di liquido di cottura o acqua, se serve, per ottenere una consistenza fluida e leggera, simile all'hummus. Mettete da parte mentre preparate i funghi.

Scaldare una padella a fondo spesso con un filo d'olio su fuoco medio. Mettete i funghi interi in padella, coprite e cuocete per 5 minuti senza mescolare. Togliete il coperchio, girate i funghi e rosolateli per altri 2 minuti, finché non saranno coloriti su entrambi i lati.

Quando è il momento di mangiare, spingete i funghi su un lato della padella e ammucchiatevi l'aglio selvatico (o gli spinaci) vicino. Coprite e fate cuocere con il vapore per 2 minuti, poi girate le foglie e condite con sale e pepe.

Servite subito insieme ai fagioli montati con una spolverata di dukkah.

Zuppa di fave

Per 4-6 persone

Il Marocco è una delle mie destinazioni preferite. Dopo aver fatto surf all'alba, spesso per colazione mangio questa tradizionale zuppa marocchina chiamata "bessara". È calda, cremosa e oltremodo deliziosa, soprattutto se guarnita con un filo generoso di olio d'oliva o d'argan e un pizzico di cumino aromatico.

Le fave si coltivano sin dall'Età del ferro. Le fave secche spezzate sono un ingrediente versatile che si consuma sempre troppo poco. Con il recente interesse degli chef e dei cuochi casalinghi per i prodotti locali, tuttavia, l'utilizzo delle fave si sta diffondendo. Io uso questi legumi di produzione locale nel libro come alternativa a soia, ceci e altri prodotti importati, quando possibile. Vi consiglio di fare lo stesso e di utilizzare ingredienti prodotti il più vicino possibile a dove vivete.

250 g di fave secche

3 spicchi d'aglio sbucciati

2 cucchiaini di semi di cumino tostati a secco in padella più un po' per servire

Per servire

olio extravergine d'oliva o d'argan, foglie di sedano (facoltativo), ½ limone non trattato

Mettete le fave e l'aglio in una casseruola grande e coprite con 125 cl d'acqua. Portate a ebollizione, abbassate il fuoco per far sobbollire e coprite. Cuocete piano per circa 45 minuti, finché le fave non si disfano, aggiungendo acqua, se serve.

Con un frullatore a immersione frullate il contenuto della pentola finché non sarà omogeneo, condite con sale e cumino a piacere e aggiungete ancora acqua, se necessario, per ottenere la consistenza di una zuppa densa.

Versate nelle ciotole e condite con un filo di olio extravergine d'oliva o d'argan. Guarnite con foglie di sedano e un altro pizzico di cumino e accompagnate con una fettina di limone a fianco.

Rancheros di tofu o “zucca-fu”

Per 4 persone

Ho avuto la fortuna di vivere per un periodo in America Latina, dove ho imparato a surfare, a fare immersioni, a fare il barbecue e a mangiare peperoncini. La mia colazione preferita dopo una bella surfata, ma anche adesso, sono gli Huevos rancheros: un brunch saziante, piccante e appagante servito con tortillas di mais con salsa fresca, fagioli rifritti e guacamole. Di solito si prepara con le uova, ma qui l'ho preparato con il mio tofu casalingo, fatto con semi di zucca, che io chiamo “zucca-fu”. Sia lo zucca-fu sia il tofu si sbriciolano benissimo e sono deliziosi guarniti con il pungente sale nero kala namak e peperoncini piccanti.

Sebbene la diversità di semi si stia riducendo (vedi pagina 17), l'agro-biodiversità di alcune specie di piante sta crescendo grazie agli orticoltori di tutto il mondo che esplorano varietà nuove di ingredienti come i peperoncini. Oggi sono coltivate 2.000–3.000 tipi diversi di cultivar di peperoncino nel mondo. Vanno da quelli molto leggeri, da mangiare in un boccone, agli ispanici Poblano o Ancho affumicato, fino alle varietà piccantissime (basta toccarli con la punta della lingua per farla andare in fiamme), come il Carolina Reaper, che registra un ustionante 2.200.000 sulla scala Scoville. Tenete d'occhio le varietà locali nei gruppi di acquisto o nei mercati.

110 g di farina per tortillas masa harina (o 8 tortillas di mais)

240 g di fagioli neri cotti (vedi pagina 155; conservate il liquido di cottura)

2 guajillo secchi messi in ammollo (o 1 peperoncino rosso fresco)

2 chipotle secchi messi in ammollo (o 1 peperoncino rosso fresco)

3 pomodori tritati finemente

½ cipolla rossa tritata finemente

1 spicchio d'aglio tritato finemente

olio extravergine d'oliva

400 g di zucca-fu (vedi pagina 224) oppure tofu morbido biodinamico o biologico sciolto

¼ di cucchiaino di curcuma macinata

4 steli di coriandolo fresco (staccate le foglie e tritate finemente i gambi)

Guacamole di fave (vedi pagina 64) per servire (facoltativo)

Per fare le tortillas, pesate la masa harina in una ciotola e versatevi dentro 180 ml d'acqua calda. Mettete un pizzico abbondante di sale e mescolate fino a ottenere un impasto sodo ma non bricioloso, aggiungendo altra acqua o farina se necessario. Coprite la ciotola con un canovaccio e fate riposare per 1 ora. Dividete l'impasto in otto palline e appiattitele con una pressa per tortillas o con un mattarello per ottenere dischi di 8 cm.

Scaldate una piastra rigata su fuoco alto e cuocete le tortilla, una per volta, per circa un minuto per lato, finché non inizieranno ad abbrustolirsi. Avvolgetele in un canovaccio pulito per tenerle in caldo mentre cuocete il resto.

Intanto, versate i fagioli neri in una padella media, aggiungete un po' del liquido di cottura e scaldate a fuoco dolce. Salate e pepate. Frullatene una parte con un frullatore a immersione o schiacciate con uno schiacciapatate, aggiungendo liquido se serve.

Per la salsa rancheros, tritate finemente i peperoncini scolati o freschi e mescolateli in una ciotola con i pomodori, la cipolla e l'aglio. Salate a piacere.

Per cuocere lo zucca-fu o il tofu, scaldate l'olio in una padella a fondo spesso su fuoco medio e sbriciolatelo dentro. Spolveratevi sopra la curcuma e frigate piano per 5 minuti, finché non avrà l'aspetto di un uovo strapazzato. Unite i gambi di coriandolo, insieme a metà della salsa rancheros, e portate piano a ebollizione.

Per servire, mettete sulle tortillas i fagioli rifritti, coperti da qualche cucchiainata di zucca-fu o tofu. Guarnite con le foglie di coriandolo e servite a fianco la salsa rancheros rimasta. Per andare fino in fondo, aggiungete guacamole di fave, se volete.





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.

Cibo in ciotola

Una nutriente ciotola di cibo è un modo semplice e meditativo di mangiare. Un po' di contemplazione creerà un piatto bello, bilanciato e colorato. Preparate i vostri ingredienti in modo molto semplice e inventate abbinamenti usando quello che avete o trovate o trovate di buono. Questa ricetta si ispira alla sempreverde dieta mediterranea e all'EAT-Lancet Planetary Health Plate.

6 ALTRO

Proseguite! Se avete avanzati o condimenti in dispensa che pensate ci stiano bene, aggiungeteli. Sottiaceti e cibi fermentati come Crauti (vedi pagina 221) e kimchi sono perfetti. Unite alghe per un ulteriore tocco nutriente e frutta disidratata per dare dolcezza, o hummus, purè di verdure e yogurt (vedi pagina 224) per qualcosa di cremoso. Il lievito alimentare arricchito con vitamina B12 è una buona guarnizione umami.

5 CONDIMENTI

Terminate la ciotola con un filo di olio extravergine d'oliva e un po' di succo di limone o di aceto di mele per dare acidità. Oppure alzate la posta con un condimento più complesso come quelli a pagina 116–117.

4 ERBE E SPEZIE

Guarnite con un po' di gambi di erbe tritate finemente o con foglie intere e/o con una spolverata di spezie per un sapore più profondo e un tocco di colore.

Maggiorana, prezzemolo, timo, ecc.
Peperoncino di Aleppo, semi di ummino, sommacco, ecc.

3 FRUTTA SECCA E SEMI

Usate frutta secca tostata o in ammollo e semi per dare consistenza e croccantezza. Mi piace rosolarli appena con un po' di sciroppo d'acero e qualche spezia o tamarì per una guarnizione saporita.

Mandorle equosolidali, noci del Brasile, semi di canapa, semi di zucca, semi di sesamo ecc.

2 FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE

Un bel piatto di cibo è una festa per gli occhi. Pensate ai colori e alla presentazione e cercate di riempire metà del piatto con un'ampia varietà di frutta e verdura. Date un aspetto invitante tagliando i vegetali in modo diverso, da cubetti piccoli a pezzi grandi e rustici. Servite un mix di cibi cotti e crudi e cercate di mantenere gli ingredienti separati quanto possibile nel piatto per permettere ai colori di risaltare.

Ecco quattro esempi di cosa potete usare in ogni stagione:

Primavera: asparagi al vapore, arance rosse a fette, foglie di ravanelli, spinaci e aglio selvatico fatti appassire

Estate: albicocche a pezzi, melanzane grigliate, fave crude, cetriolo e acetosella

Autunno: barbabietole e carote grattugiate, castagne arrosto, finocchio caramellato e zucca sottaceto

Inverno: cavoletti di Bruxelles a listarelle, "riso" di cavolfiore, foglie di indivia belga, scalogni caramellati e rape con le foglie

1 CEREALI INTEGRALI E LEGUMI

Riempite la base della ciotola con una proteina nutriente.

Tutti dobbiamo mangiarne una quantità sufficiente ogni giorno, ma non tutte le proteine sono uguali, solo alcune sono "complete", ossia hanno i 9 aminoacidi essenziali che il corpo non produce.

Con una dieta a base vegetale variegata è facile consumare tutti e nove gli aminoacidi essenziali. Alcuni ingredienti, però, ve li forniamo in un unico pasto.

Grano saraceno (il cereale integrale o i noodles), quinoa, semi di zucca e fagioli di soia hanno tutti proteine complete.

In alternativa, abbinare qualunque cereale con un legume per creare un profilo di aminoacidi completo, come riso integrale a chicco corto con lenticchie, farro spelta con piselli, orzo con ceci, ecc.

Verdure: protagoniste della tavola

La carne non è più la protagonista assoluta della tavola: i migliori ristoranti stanno esplorando la stagionalità, la biodiversità e molte piante selvatiche meravigliose; l'industria alimentare segue questa tendenza creando prodotti a base vegetale che le persone possono gustare. I cuochi casalinghi, a loro volta, stanno rivoluzionando i piatti e apprezzano sempre più verdure, chi per il benessere degli animali, chi per la salute, per la semplicità o per il risparmio che ciò comporta.

I vegetali sono incredibilmente versatili, abbondanti ed economici. Si possono creare infinite combinazioni e li si può trattare come la carne: potete grigliarli, marinarli, affumarli, cuocerli alla brace o anche solo al vapore o saltarli e servirli con un filo d'olio extravergine e sale marino per un pasto squisito.

Anche se amo la semplicità, quando cucino per degli ospiti o per i miei cari mi piace che ci sia un pezzo forte nel piatto o a tavola. Qualcosa di corposo come i miei Maccheroni al formaggio di tapioca di pagina 100 o il Cavolo navone travestito da prosciutto (vedi pagina 132), un piatto che renderà qualunque arrosto memorabile, o il Maftoul con sette radici, sultanina e sommacco (vedi pagina 142), perfetto da condividere.

Quando si mettono le verdure al centro della tavola è importante renderle un po' appariscenti, se avete tempo: una torta salata, una terrina o un pasticcio lo sono, e se un ingrediente è bello o degno di nota, potete lasciarlo intero e tagliarlo a tavola. Io amo l'aspetto bulboso del nodoso sedano rapa, quindi spesso lo arrostisco intero per poi affettarlo. Il khao yum è una stupenda insalata arcobaleno thailandese, descritta a pagina 159. È fatta con tante verdure esotiche di vari colori, tutte ben tagliate e servite intorno a riso blu, che prende il colore dai fiori di pisello o cavolo. È una splendida dimostrazione di quanto possano essere belle le verdure.



Intingoli e condimenti

Fondute, purè, salse e altre delizie cremose possono diventare condimenti saporiti e gustosi intingoli, così come smoothie, zuppe e stufati sono un buon modo per usare ciò che è rimasto in frigorifero a fine settimana. Ci sono tre principali tipi di intingoli: salse, purè e intingoli cremosi. Ho elencato qui tutte le ricette che si possono adattare per diventare una salsa di contorno o un condimento, con qualche informazione in più per fare i vostri con quello che avete. Per ottenere un condimento o un intingolo, basta aumentare o ridurre il liquido.

Salse

Qualunque cosa tritata e condita con abbastanza olio extravergine d'oliva e agrumi o aceto può diventare una salsa. Se ho un mazzo di erbe che sta appassendo in frigorifero, spesso lo trito tutto, gambi inclusi, e lo conservo nell'olio. Il segreto di una buona salsa è tagliare a mano: la consistenza è di gran lunga migliore. Se volete usare un frullatore, prima tritate finemente i gambi e in modo grossolano le foglie, altrimenti la salsa sarà fibrosa. Le salse si possono fare con qualunque verdura cruda o cotta ben tritata o frullata.

Salsa verde (vedi pagina 215)

Chimichurri (vedi pagina 126)

Salsa rancheros (vedi pagina 62)

Tapenade (vedi pagina 88)

Caponata (vedi pagina 95)

Salsa barbecue (vedi pagina 145)

Borani di foglie di barbabietola (vedi pagina 179)

Purè

Legumi e verdure sono facili da frullare per ottenere un intingolo corposo e qualunque abbinamento va bene, purché le parti fibrose siano tolte o cotte e il purè sia ben frullato. Completate gli ingredienti chiave con un po' di spezie o erbe e aggiungete olio extravergine d'oliva, limone o aceto e un po' d'acqua o brodo per ottenere la giusta consistenza.

Purè di fave utilizzando la base della zuppa a pagina 61

Guacamole di fave (vedi pagina 64)

Intingolo di sedano rapa e patate (usate il purè di sedano rapa di pagina 138 e aggiungete aglio frullato a piacere)

Fagioli di Lima montati (vedi pagina 61)

Purè di zucca (vedi pagina 141)

Intingoli cremosi

Tahina, yogurt e labneh hanno bisogno di poco altro per renderli deliziosi. Sono sufficienti un pizzico di sale marino, un filo d'olio e un po' di scorza di limone grattugiata. Se volete ravvivarli ancora, spolveratevi sopra un po' di spezie come cumino, sommacco o za'atar.

Maionese di aquafaba (vedi pagina 215)

Aioli (vedi pagina 182)

Labneh (vedi pagina 224)

Salsa alla tahina (vedi pagina 118)

Salsa al "formaggio" (vedi pagina 100)

Cosa intingere?

Crostini, cracker, crudité e chips sono un classico. Tostate fette sottili di pane raffermo e conditele con un filo d'olio extravergine d'oliva per fare i vostri crostini, cuocete i ritagli di impasto e spolverateli con sale e spezie intere per ottenere degli invitanti cracker o friggete triangoli di tortillas o pan focaccia per fare i nachos.

Le crudité sono le mie preferite, però, e di solito non si sfrutta il massimo del loro potenziale. Scegliere solo verdure di stagione permette di guardare a una più interessante selezione. Servitele tagliate per il lungo e includete parti che di solito non ci si aspetta, come gambi di bietola, piselli interi, topinambur crudo a fette, rape o zucca.

Verdure estive alla brace con chimichurri di foglie di radici

Per 4 persone

Durante il periodo estivo le verdure sono al loro meglio: dalle melanzane assetate di sole, ai prolifici peperoni e zucchine fino alle alte e cespugliose piante di finocchio. Questa stagione è perfetta per fare un barbecue, non solo per il sole e le lunghe giornate, ma anche per celebrare la varietà di bellissimi ortaggi. Potete cuocervi quasi tutto e creare uno spettacolo sulla tavola includendo verdure di tanti tipi, dalle radici ai frutti.

La salsa verde o altre salse sono un modo frugale per utilizzare le foglie delle radici, convertendole in un condimento saporito e versatile da usare come intingolo o per condire pasta o verdure. Uno dei miei primi lavori nel settore gastronomico è stato in una braceria argentina in Honduras, in America centrale. Lì osservavo il capocuoco come un falco, assorbendo tutti i trucchi e l'arte del cibo tradizionale argentino e del fuoco. Troverete i miei trucchi ingegnosi per accendere un barbecue sul mio sito web. Questa salsa chimichurri è una variante di quella che servivamo lì.

2 kg di verdure di stagione (melanzane, barbabietole, finocchio, cavolo rapa, taccole, estremità comprese)

Per il chimichurri di foglie di radici

40 g di foglie di radici (di barbabietola, di carote o di ravanelli)

2 cucchiaini di origano secco o fresco tritato

2 spicchi d'aglio schiacciati

un pizzico di peperoncino in fiocchi

120 ml di olio extravergine d'oliva

3 cucchiari di aceto di vino rosso

Per il chimichurri, impilate bene le foglie, tagliate eventuali gambi legnosi e tritate molto finemente il resto, dallo stelo alla foglia. Mescolatele agli altri ingredienti per il chimichurri in una ciotola piccola, quindi salate e pepate a piacere e mettete da parte*.

Accendete il carbone in anticipo e aspettate che le braci diventino bianche prima di iniziare a cuocere. Lavate le verdure e preparatele per cuocerle intere.

Se usate verdure coriacee, come barbabietole o carciofi, potete sbollentarle in acqua salata prima, finché non saranno al dente o morbide abbastanza da potervi inserire uno stuzzicadenti. In alternativa, potete metterle sui margini del barbecue, dove le braci sono quasi spente, per cuocerle lentamente da crude. Questo tipo di cottura richiede un'ora o due, in base alle dimensioni delle verdure. In questo caso potrebbero risultare un po' bruciacchiate fuori, ma saranno intense e saporite all'interno.

Le verdure sbollentate o morbide come melanzane, zucchine, peperoncini, finocchi, taccole e cipollotti si possono mettere direttamente sulla brace medio-calda o su una griglia. Giratele spesso e, se le verdure si abbrustoliscono troppo velocemente, potete alzare la griglia o allargare le braci per far abbassare un po' la temperatura. Ci metteranno circa 15-30 minuti a cuocere, in base al calore. Inserite uno stuzzicadenti nelle verdure per controllare che siano abbastanza morbide per poterle mangiare.

Servitele intere, lasciando che le persone si servano, o tagliatele a fette e accompagnatele con la salsa chimichurri.

**Il chimichurri che avanza si conserva in frigorifero, in un contenitore chiuso, fino a 2 settimane.*



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.



Focaccine venezuelane di mais con funghi cardoncelli sfilacciati

Per 4 persone

Le “arepas” sono uno street food tradizionale venezuelano: golose focaccine fatte con farina di mais, grigliate e servite con vari ripieni.

Il professore di Harvard e medico Walter Willett ha scritto per la “EAT-Lancet Commission on Healthy Diets From Sustainable Food Systems”: “Una dieta ricca di alimenti vegetali e con meno cibi di origine animale assicura sia una salute migliore sia benefici per l’ambiente”. Con tutte le prove a favore di una necessaria riduzione dell’allevamento animale intensivo per migliorare la salute delle persone e del pianeta, sono sempre più richieste delle alternative gustose.

I funghi, per esempio, sono un’alternativa alla carne molto sostenibile e l’unica fonte fresca non animale di B12, una vitamina essenziale che deve essere integrata se si segue una dieta vegetale. Questi cardoncelli sfilacciati alla salsa barbecue sono glassati, dolci e carnosi. Se vi avanza un po’ di questo prelibato ripieno ai funghi, usatelo come golosa guarnizione per un panino aperto servito con un po’ di insalata di cavolo (vedi pagina 81).



Per la salsa barbecue

olio extravergine d’oliva

2 cipolle a cubetti piccoli

4 spicchi d’aglio tritati grossolanamente

1 cucchiaino di paprica affumicata

1 cucchiaino di pimento macinato

1 cucchiaino di pepe nero appena macinato

4 cucchiaini di melassa nera blackstrap

2 cucchiaini di miso (vedi pagina 223)

40 ml di aceto di mele (vedi pagina 223)

100 ml di pomodori cotti

Per i funghi sfilacciati

500 g di funghi cardoncelli

olio extravergine d’oliva

Per la salsa di cavolo rapa e mango

½ cavolo rapa a cubetti piccoli

60 g di mango disidratato a cubetti

½ cucchiaino di peperoncino in fiocchi

½ cipolla rossa a cubetti piccoli

6 steli di coriandolo (staccate le foglie e tritate finemente i gambi)

Per le arepas

330 g di masa harina (farina di mais)

olio extravergine d’oliva

Per la salsa barbecue, scaldare un po’ d’olio in una padella a fondo spesso su fuoco medio-basso e rosolate piano le cipolle e l’aglio finché non saranno caramellati e molto morbidi (per circa 15 minuti). Unite le spezie e cuocete per 5 minuti, poi aggiungete la melassa, il miso, l’aceto e i pomodori cotti. Rimettete il sugo sul fuoco e fate sobbollire finché non si addenserà. Togliete la padella dal fuoco.

Per i cardoncelli sfilacciati, scaldare una casseruola grande su fuoco medio e mettete dentro i funghi con un po’ d’olio, coprite e cuocete per 15 minuti, finché non saranno ben cotti e morbidi. Toglieteli dalla pentola e sfilacciate i funghi con due forchette. Rimetteteli poi nella pentola e unite la salsa barbecue. Lasciate da parte.

Preparate la salsa mescolando il cavolo rapa, il mango, il peperoncino, la cipolla rossa e i gambi di coriandolo in una ciotola. Salate a piacere e lasciate da parte.

Per le arepas, pesate la masa harina in una ciotola e versatevi dentro 55 ml d’acqua calda. Unite un pizzico di sale e mescolate per ottenere un impasto compatto ma non troppo sabbioso, aggiungendo ancora un po’ d’acqua o farina se serve. Coprite con un canovaccio e lasciate da parte a riposare per 1 ora, se possibile. Dividete l’impasto in otto palline e appiattitele per formare delle focaccine spesse circa 1–2 cm.

Scaldare un filo d’olio in una padella a fondo spesso su fuoco medio-basso. Sistemate le arepas nella padella, coprite e cuocete piano per 6–7 minuti, finché non saranno ben dorate e appena abbrustolite, quindi giratele e doratele dall’altra parte.

Per servire, scaldare i funghi sfilacciati alla salsa barbecue e portate tutto a tavola, così ognuno farcirà le proprie arepas. Per farle, tagliatele a metà e farcitele con i funghi e la salsa, terminando con le foglie di coriandolo.

Gli avanzi di funghi o salsa barbecue si possono conservare in frigorifero, in un barattolo sterilizzato chiuso, fino a un mese.

Cereali e legumi

Come sono certo avrete intuito, a questo punto, sono un amante di legumi, cereali e pseudocereali in virtù di tutti i nutrienti che forniscono a noi e al terreno. Esplorare la biodiversità dei semi è piacevole, affascinante e appagante. Guardate da vicino e scoprirete la bellezza nascosta di ogni singolo cereale e legume, ognuno diverso dell'altro: dai borlotti color rosa acceso ai variegati fagioli rossi, fino ai chicchi di grano saraceno a forma di piramide.

Cucinare da zero legumi e cereali è una delle cose più semplici, gratificanti, efficienti in termini di costo e nutrienti che possiate fare per voi e la vostra dieta. Io li metto in ammollo e cuocio diverse varietà un po' per volta nelle domeniche di relax, riempiendo il frigorifero di ingredienti pronti all'uso che possono diventare un pasto in pochi minuti. Metterli in ammollo la mattina richiede meno di un minuto, così come cuocerli la sera. Per dimezzare i tempi di cottura, vi consiglio l'acquisto di una buona pentola a pressione.

Germogli

I germogli di ravanelli sono piccanti, quelli di frumento sono dolci e quelli di fagioli mungo freschi e dissetanti. Ogni estate il nostro ristorante Poco Tapas Bar viaggia per accompagnare i festival di musica, sfamando i partecipanti con del buon cibo biologico. Le nostre insalate sono piene di germogli di fagioli, che prepariamo noi. All'inizio di ogni festival mettiamo in ammollo 5-10 kg di fagioli, che in pochi giorni sono pronti all'uso. Ecco la nostra semplice ricetta:

- 1 Realizzate il vostro germogliatore riciclando un barattolo di marmellata grande.
- 2 Sciacquate i legumi, i semi o i cereali separatamente in un colapasta sotto l'acqua corrente fredda. Versateli in ciotole distinte e copriteli con acqua fredda per tre volte il loro volume. Lasciateli in ammollo per 8 ore o per il tempo necessario (guardate il diagramma a lato), rabboccando eventualmente con altra acqua per far sì che rimangano coperti. Una quantità di 200 g di legumi, semi o cereali garantisce circa 15 porzioni.
- 3 Scolate i legumi, i semi o i cereali in un colapasta e trasferiteli in un germogliatore o in un barattolo sterilizzato. Posatevi sopra il coperchio ma non chiudetelo. Sciacquate e scolate i fagioli due volte al giorno per 3-5 giorni, finché non saranno pronti da mangiare. Quando i germogli saranno delle dimensioni che volete, trasferite il barattolo in frigorifero, chiudetelo e consumateli entro 3-5 giorni.

Rejuvelac – acqua di germogli fermentati

Questa nutriente bevanda fermentata può avere molti sapori a seconda dei cereali e dell'acqua usati (e dell'ambiente), che vanno da quello di agrumi a quello di formaggio, proprio come i crauti. L'acqua di germogli fermentati si può usare anche come elemento base per fare uno yogurt vegetale o un formaggio di frutta secca.

Fate germogliare 200 g di cereali o legumi seguendo la ricetta a sinistra. Dopo 2-3 giorni, quando i germogli stanno appena iniziando a crescere (circa 2-3 mm), versateli in un contenitore grande o in un barattolo. Aggiungete 1 litro d'acqua fredda filtrata e poggiatevi sopra un coperchio senza chiuderlo. Lasciate da parte a temperatura ambiente per 2-3 giorni, finché non inizieranno a formarsi delle bolle, tenendo il barattolo lontano dalla luce solare diretta. Quando l'acqua di germogli è pronta, filtrate il liquido in un contenitore pulito con coperchio e conservatela in frigorifero fino al bisogno. Consumatela entro 2-3 giorni.

I germogli usati si possono aggiungere a un piatto cotto, a cui daranno corpo e sapore. Oppure, potete utilizzarli per una seconda dose di rejuvelac e poi compostarli.



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 cucchiaio 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.



Pane e impasti

PANE CON LIEVITO MADRE SENZA LAVORAZIONE

Il pane con lievito madre è una meraviglia. Tre ingredienti soltanto (farina, acqua e sale), insieme a una tecnica base ben appresa, producono quello che considero il cibo più buono conosciuto dall'umanità: il pane. Lievita grazie ai lieviti selvaggi che si trovano ovunque: nell'aria, nella farina e sulle mani. Grazie alla fermentazione, creiamo un ambiente sicuro affinché questi lieviti prosperino insieme a batteri benefici come *Lactobacillus*. Questa coltura è il "lievito" o "starter" ed è un potente agente lievitante.

Sebbene ci sia molto da imparare all'inizio, il principio alla base del lievito madre è molto semplice e con il tempo troverete gratificante prepararlo a casa. Se è la prima volta, cominciate leggendo tutta la ricetta (e prendete appunti) prima di iniziare. Quando avrete preso confidenza con il procedimento, cercate dei video sulla "pirlatura" e la "formatura" del pane, così agirete d'istinto quando farete voi il pane.

A seguire, la mia ricetta preferita per il lievito madre integrale. Quando vi destaggerete bene, potrete usare farine diverse, come khorasan, piccolo farro e farro spelta, e altri ingredienti, come germogli, semi e frutta disidratata.

FARE IL LIEVITO MADRE DA ZERO

Il lievito madre necessita solo di due semplici ingredienti: farina e acqua. Pur essendo facile da fare in casa, richiede tempo, quindi, se volete avvantaggiarvi, potete chiederne un po' a un amico che lo fa o a un panificio locale. I veri sostenitori e appassionati saranno felici di dividerlo.

Per mantenersi in salute, il vostro lievito dovrà essere nutrito con un mix di farina e acqua a intervalli regolari. Per dargli maggiori probabilità di sopravvivenza, scegliete acqua filtrata e farina integrale biologica o di segale, più ricche di lieviti selvaggi e batteri. Se non avete l'acqua filtrata, usate quella del rubinetto: mettetela in un recipiente con un'apertura ampia e lasciate riposare per diverse ore, così da eliminare il cloro, che inibisce la fermentazione.

Ecco come fare se volete preparare il vostro lievito madre.

- 1 In un barattolo medio mescolate 1 cucchiaio di farina con 1 cucchiaio d'acqua filtrata. Poggiatevi sopra il coperchio (non chiudetelo) e lasciate in un punto caldo in cucina per 2-3 giorni. A questo punto, quando vedrete comparire delle bolle d'aria nel composto (che avrà un forte odore acido), è il momento di nutrirlo.
- 2 La sera, raddoppiate il composto mescolandovi 1 cucchiaio di farina e 1 d'acqua filtrata. La sera seguente, mescolatene 2 cucchiai. Quella successiva ancora, raddoppiate di nuovo la quantità e mescolate 4 cucchiai di farina e 4 cucchiai d'acqua filtrata. Adesso il lievito dovrebbe aver sviluppato uno schema regolare, acquisendo un aspetto vivace alcune ore dopo essere stato nutrito. Se lo guardate con attenzione, dovrebbe essere gonfio, pieno di bolle e arioso. Siete pronti per fare il pane.

* *Se il vostro lievito madre è inerte, non ha bolle e non prende vita, dovrete ricominciare. Non lo gettate tutto via, però. Tenetene 1 cucchiaio e ricominciate a produrre il vostro lievito madre da zero (quello in più si può usare per i pancakes, come quelli a pagina 58.)*

NUTRIRE IL LIEVITO

Tre giorni prima di fare il pane, iniziate a nutrire il vostro lievito per assicurarvi che sia vivo e attivo per la panificazione. Iniziando con 2 soli cucchiai di lievito, seguite il metodo al punto 2 (in alto) e nutritelo per tre giorni finché non sarà rinforzato e vitale. Più spesso nutrite il lievito e fate il pane, più sarà in salute.

In linea generale, raddoppiate le dimensioni del lievito ogni volta che lo nutrite. Per esempio: se avete 60 g o 4 cucchiai di pasta madre, aggiungete 30 g di farina e 30 g d'acqua filtrata per raddoppiare le dimensioni ed essere sicuri che abbia abbastanza "cibo".

Non dimenticate di conservare almeno 2 cucchiai di lievito madre per ogni panificazione successiva. Mettetelo in un barattolo pulito e ricominciate a nutrirlo. Se volete prendervi una pausa, conservatene 2 cucchiai in frigorifero e nutritelo ogni 2 settimane, raddoppiando le quantità ogni volta. Se la superficie diventa grigia o un po' nera, o si forma della muffa bianca, è del tutto normale. Basta eliminare quella parte e prendere un po' dello strato non intaccato per la partita successiva di lievito madre.



Insalata invernale tritata 152
Insalata invernale tritata con condimenti della dispensa 73

insalate:
Alga spaghetti di mare, barbabietola, cavolo navone e sultanina 185
Caesar salad invernale 186
Dukkah con cavoletti di Bruxelles arrosto 185
Khao yum: insalata di riso arcobaleno 159
Lattuga e uva spina abbrustolite con popcorn 170
Rape e mele arrosto con yogurt e pepe di Cayenna 174
Tabbouleh di grano saraceno e ciliegie 166
Zucca e sedano arrosto con amarene, noci del Brasile e aioli 182

kale:
Caesar salad invernale 186
Germogli di kale e indivia croccanti con confettura di finocchi e maionese al chipotle 123
Insalata californiana 152
Orzotto al kale e limone con pangrattato 105

kelp:
Brodo di kelp 219
Ciotola di chirashi sushi con alga kelp e dulce 96
Khao yum: insalata di riso arcobaleno 159
Kombucha 216–218
kumquat:
Cavolo rapa con kumquat abbrustoliti e spaghetti di mare 162

labneh:
Labneh al forno con pesche caramellate e peperoncino in fiocchi 124
Prugne abbrustolite e labneh dolce con granita di acetosella e noccioli di prugna tostatì 201
Ravanelli in padella con labneh, freekeh e foglie di ravanelli 156
Yogurt e labneh 224
Lasagne al jackfruit 139
Latke di radici e semi di lino 74
latte d'avena 224
Maccheroni al formaggio di tapioca 100
Pudding di pane con lievito madre e olio d'oliva 208

latte di canapa 224
Panna cotta con latte di canapa 204
Latte di riso 224
Lattuga e uva spina abbrustolite con popcorn 170
legumi:
Musabaha con olio di canapa e peperoncino di Aleppo 108
lenticchie:
Dahl fry con foglie di barbabietola 101
Pasticcio di funghi, lenticchie e sedano rapa 138
lievito madre:
Pane con lievito madre senza lavorazione 226–229

Pudding di pane con lievito madre e olio d'oliva 208

Maccheroni al formaggio di tapioca 100
Maftoul con sette radici, sultanina e sommacco 142
Maionese di aquafaba 215
mandorle:
Insalata di quinoa affumicata con zucca, prugne e mandorle 180
mela:
Aceto di mele crudo 223
Bhel puri con barbabietole e mele 86
Insalata invernale tritata 152
Patate novelle alle spezie del chorizo con topinambur e mele 123
Rape e mele arrosto con yogurt e pepe di Cayenna 174

melanzana:
Caponata di fagioli 95
Meringhe di aquafaba con arance rosse e salsa al cioccolato 194
miglio:
Congee di miglio nero (o riso) con dulse tostata 69
mirtilli:
Betty con albicocche e mirtilli 201
Miso di ceci 223
more:
Borani di foglie di barbabietola con barbabietole arrosto e more 179
Musabaha con olio di canapa e peperoncino di Aleppo 108

Negozi per acquisti "di precisione" 31, 43
nocciole:
Crostata di pere, nocciole, cioccolato e farro 206
Scorzobianca e scalogni caramellati con timo, more e nocciole 136
Zuppa di aglio e nocciole con rabarbaro 120
noci:
Caesar salad invernale 186
Frangipane alle noci e galetta di khorasan con mele e frutti di bosco 202
Gnocchi di segale con zucca, porro croccante e noci 141
noci del Brasile:
Burro di semi e frutta secca 56
Zucca e sedano arrosto con amarene, noci del Brasile e aioli 182

olive:
Insalata di zucchine grigliate, radicchio, olive e fagioli di Lima 90
Insalata greca 152
Polenta con tapenade, asparagi e cipollotti 88
Organizzare un banchetto 112–113
orzo:
Acqua d'orzo 220
Orzotto al kale e limone con pangrattato 105
Orzotto al kale e limone con pangrattato 105

Pancakes 58
pane:
Betty con albicocche e mirtilli 201
Chapati 230
Guacamole di fave, coriandolo e peperoncino 64
Pane con lievito madre senza lavorazione 226–229
Pane condito 80
Pangrattato o "parmigiano dei poveri" 230
Pudding di pane con lievito madre e olio d'oliva 208
Soda bread e farl 230
Zuppa di pomodoro e pane 95
Pangrattato o "parmigiano dei poveri" 230
Panna cotta con latte di canapa 204
Panna d'avena 224

pasta:
Broccoletti viola con orecchiette di farro spelta 85
Lasagne al jackfruit 139
Maccheroni al formaggio di tapioca 100
Pasta di farro spelta integrale 232

Pasta frolla/brisée integrale 231
Pasticcio di funghi, lenticchie e sedano rapa 138

patata:
Chaat con piselli carlin e pomodori 67
Gnocchi di segale con zucca, porro croccante e noci 141
Pasticcio di funghi, lenticchie e sedano rapa 138
Patate al forno al sale marino 129
Patate novelle alle spezie del chorizo con topinambur e mele 123
Zuppa di ortiche e tarassaco 105
peperoncino:
Costine di mais con peperoncino e lime 135
Guacamole di fave, coriandolo e peperoncino 64
Labneh al forno con pesche caramellate e peperoncino in fiocchi 124

pera:
Crostata di pere, nocciole, cioccolato e farro 206
Pere e radicchio arrosto con fiori estivi secchi 176
Permacultura 43, 45
Pesticidi 25, 30, 46, 48

pesto:
Farinata di quinoa con pesto, gambi di bietola e fagioli di Lima 99
Insalata con pesto di fronde di carote e finocchi 164
Salsa verde e pesto 215
Verdure invernali intere arrosto con pesto di pistacchi e cannellini 146
Piacere, mangiare per 7, 12–25
piselli carlin:
Chaat con piselli carlin e pomodori 67
Musabaha con olio di canapa e peperoncino di Aleppo 108

piselli gialli:
Maftoul con sette radici, sultanina e sommacco 142

Polenta con tapenade, asparagi e cipollotti 88
Polveri umami 215
Pomodori abbrustoliti tempestati di aglio e origano 129
pomodoro:
Caponata di fagioli 95
Chaat con piselli carlin e pomodori 67
Dahl fry con foglie di barbabietola 101
Insalata araba tritata 152
Insalata di lamponi e pomodoro 172
Insalata greca 152
Pomodori abbrustoliti tempestati di aglio e origano 129
Zuppa di pomodoro e pane 95

porro:
Gnocchi di segale con zucca, porro croccante e noci 141
Insalata californiana 152
Orzotto al kale e limone con pangrattato 105
Zuppa di ortiche e tarassaco 105

prugna:
Insalata di quinoa affumicata con zucca, prugne e mandorle 180
Prugne abbrustolite e labneh dolce con granita di acetosella e noccioli di prugna tostatì 201

Pudding di pane con lievito madre e olio d'oliva 208
Pulizia, prodotti per la 31, 233

quinoa:
Farinata di quinoa con pesto, gambi di bietola e fagioli di Lima 99
Insalata di quinoa affumicata con zucca, prugne e mandorle 180

rabarbaro:
Crostata al rabarbaro con base di brioche all'olio d'oliva 196
Insalata invernale tritata 152
Zuppa di aglio e nocciole con rabarbaro 120

radicchio:
Insalata di zucchine grigliate, radicchio, olive e fagioli di Lima 90
Pere e radicchio arrosto con fiori estivi secchi 176

Rancheros di tofu o “zucca-fu” 62

rapa:
Insalata invernale tritata 152
Rape e mele arrosto con yogurt e pepe di Cayenna 174

Ravanelli in padella con labneh, freekeh e foglie di ravanelli 156
Rejuvelac 154

riso:
Ciotola di chirashi sushi con alga kelp e dulce 96
Khao yum: insalata di riso arcobaleno 159
Latte di riso 224
Miso di ceci 223
Risotto a rotazione:
mangiare dall'intera fattoria 103
Root to fruit 7, 10–51
Rotazione delle colture e colture di copertura 46

Salamoia, fermentazione in 222
Salatura a secco e crauti 221
Salsa verde e pesto 215
Sapone di Marsiglia liquido 233
scalogni:
Scorzobianca e scalogni caramellati con timo, more e nocciole 136
sedano:
Zucca e sedano arrosto con amarene, noci del Brasile e aioli 182
sedano rapa:
Pasticcio di funghi, lenticchie e sedano rapa 138
segale:
Biscotti di segale salati al cioccolato 231
Gnocchi di segale con zucca, porro croccante e noci 141
Risotto a rotazione:
mangiare dall'intera fattoria 103

semi:
Barrette di zucca, gelsi e farro spelta 70
Burro di semi e frutta secca 56
Pasta frolla/brisée integrale 231
Yogurt e labneh 224
Zucca-fu e canapa-fu 224
vedi anche i singoli tipi di semi

semi di canapa:
Burro di semi e frutta secca 56
Latte di canapa 224
Zucca-fu e canapa-fu 224

semi di lino:
Burro di semi e frutta secca 56
Latke di radici e semi di lino 74
Pancakes 58
Shrub 223
Sistemi a circuito chiuso 43
Sistemi senza sprechi 43
Soda bread e farl 230
Sorbetto 192
Sostenibilità 9, 24–25, 45–46, 48
Sottaceti veloci 222

spaghetti di mare:
Alga spaghetti di mare, barbabietola, cavolo navone e sultanina 185
Cavolo rapa con kumquat abbrustoliti e spaghetti di mare 162
Spray antibatterico 233
Spreco di cibo 29–31, 40, 43
Sterilizzazione 221

sultanina:
Alga spaghetti di mare, barbabietola, cavolo navone e sultanina 185
Maftoul con sette radici, sultanina e sommacco 142

Tabbouleh di grano saraceno e ciliegie 166
tahina:
Cavolfiore alle spezie merguez con tahina e melassa 118
Musabaha con olio di canapa e peperoncino di Aleppo 108
tapenade:
Polenta con tapenade, asparagi e cipollotti 88
tapioca:
Maccheroni al formaggio di tapioca 100

Tè e tisane:
Acqua d'orzo 220
Cordiale di fiori di sambuco 220
Kombucha 216–218
Tisana con erbe del giardino 220

tempeh:
Burger pulp fiction 106
Tisana con erbe del giardino 220
tofu:
Crostata di fiori di sambuco e cioccolato bianco 198
Crostatine con marmellata di limoni antispreco 210
Rancheros di tofu o “zucca-fu” 62

topinambur:
Patate novelle alle spezie del chorizo con topinambur e mele 123
Tracciabilità 48

uva spina:
Lattuga e uva spina abbrustolite con popcorn 170

verdure:
Ceviche di verdure estive 93
Fukhara di verdure 124
Khao yum: insalata di riso arcobaleno 159
Latke di radici e semi di lino 74
Maftoul con sette radici, sultanina e sommacco 142
Risotto a rotazione:
mangiare dall'intera fattoria 103
Sottaceti veloci 222
Verdure estive alla brace con chimichurri di foglie di radici 126
Verdure in pastella alla birra avanzata 131
Verdure invernali intere arrosto con pesto di pistacchi e cannellini 146
vedi anche i singoli tipi di verdure

yogurt:
Rape e mele arrosto con yogurt e pepe di Cayenna 174
Yogurt e labneh 224

zucca:
Barrette di zucca, gelsi e farro spelta 70
Gnocchi di segale con zucca, porro croccante e noci 141
Insalata di quinoa affumicata con zucca, prugne e mandorle 180
Zucca e sedano arrosto con amarene, noci del Brasile e aioli 182

zucca-fu:
Rancheros di tofu o “zucca-fu” 62
Zucca-fu e canapa-fu 224

zucchina:
Insalata di zucchine grigliate, radicchio, olive e fagioli di Lima 90
Zucchine abbrustolite con foglie e fiori 164
zuppa:
Zuppa di aglio e nocciole con rabarbaro 120
Zuppa di fave 61
Zuppa di ortiche e tarassaco 105
Zuppa di pomodoro e pane 95

Risorse

FORNITORI, CERTIFICAZIONI ED ENTI BENEFICI

Ricordate di fare acquisti per il piacere, le persone e il pianeta e di recarvi presso i negozi locali di alimenti salutari e i mercati. Se comprate online, richiedete solo imballaggi indispensabili e compostabili quando fate l'ordine.

Cibi freschi... e non solo

Questi siti vi aiuteranno a trovare gruppi di acquisto solidale e mercati locali:

Retecontadina

Per prodotti biologici provenienti da piccole aziende contadine
<https://retecontadina.it/>

L'Alveare che dice Sì!

Per comprare prodotti sani e di qualità direttamente da chi li produce
<https://noi.alvearechedicesi.it/>

Altromercato

La principale realtà di commercio equo e solidale in Italia
https://www.altromercato.it/it_it/

Campagna Amica

Per scoprire mercati, gruppi di acquisto e fattorie a km 0
<https://www.campagnamica.it/>

Prodotti sfusi

Il principale sito italiano per la ricerca di negozi alla spina più vicini a voi
<https://www.sfusitalia.it/>

Negozio Leggero

Per acquistare prodotti grezzi a impatto zero (come legumi, spezie, cereali e alghe)
<https://shop.negoziolleggero.it/>

portaNatura

Per ricevere a casa prodotti sfusi senza imballaggi (da prodotti freschi a legumi, cereali e spezie)
<https://portanatura.it/category/zero-waste-products/>

Certificazioni ed enti benefici

Fairtrade Foundation

Fairtrade cambia il modo di commerciare grazie a prezzi convenienti, condizioni di lavoro adeguate e accordi migliori per gli agricoltori e i lavoratori dei Paesi in via di sviluppo
<https://www.fairtrade.it/>

Demeter

Demeter è un ente di certificazione per l'agricoltura biodinamica e biologica, che si fonda su un approccio olistico. Gli agricoltori danno alla terra più di quanto le tolgano attraverso l'agricoltura e l'allevamento, e la fattoria viene considerata un organismo nel quale si instaura un'integrazione armoniosa fra piante, animali e uomini.
<https://demeter.it/>

Lectture di approfondimento

Buono, pulito e giusto, Carlo Petrini, Slow Food Editore

Il dilemma dell'onnivoro, Michael Pollan, Adelphi

La cucina della buona terra. Storie di passione per il cibo, Dan Barber, Bollati Boringhieri

Il mito della dieta, la vera scienza dietro a ciò che mangiamo, Tim Spector, Bollati Boringhieri

Cibi fermentati per la vitalità & la buona salute, Dunja Gulin, Guido Tommaso Editore

Kombucha, Kefir e oltre, Alex Lewin, Raquel Guajardo, Guido Tommasi Editore

Guida alla fermentazione, Fern Green, Guido Tommasi Editore

Noma. La guida alla fermentazione. Tutto comincia dal gusto, David Zilber e René Redzepi, Giunti Editore

Drawdown, il piano più completo mai proposto per invertire il costo del riscaldamento globale, Paul Hawken, Viaggi nel Tempo

Sustainable Diets: How ecological nutrition can transform consumption and the food system, Pamela Mason e Tim Lang, Taylor & Francis Ltd (in inglese)

The Natural Cook: Eating the Seasons from Root to Fruit, Tom Hunt, Quadrille Publishing Ltd (in inglese)

The Way We Eat Now: How the Food Revolution Has Transformed Our Lives, Our Bodies, and Our World, Bee Wilson, HarperCollins Publishers (in inglese)

An Everlasting Meal, Tamar Adler, Simon & Schuster (in inglese)

Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems, Walter Willett et al. (in inglese)

Edizione italiana: Guido Tommasi Editore – Datanova S.r.l., 2021
Tutti i diritti riservati
www.guidotommasi.it

Testi © Tom Hunt, 2020
Fotografie* © Jenny Zarins, 2020
Progetto grafico: Evi-O.Studio | Evi O. & Nicole Ho © Kyle Cathie Ltd, 2020
Food styling: Nena Foster e Tom Hunt
Props styling: Linda Berlin

* A eccezione della fotografia a pagina 205, scattata da Tom Hunt

Traduzione: Maria Silvia La Luce
Redazione: Francesca Gosi

Edizione originale: "Eating for Pleasure, People & Planet"
Kyle Books an imprint of Octopus Publishing Group Ltd
Carmelite House
50 Victoria Embankment
London EC4Y 0DZ
www.kylebooks.co.uk

An Hachette UK Company
www.hachette.co.uk

Vietata ogni riproduzione, totale o parziale, su qualunque supporto, in particolare la fotocopia e il microfilm, senza l'esplicita autorizzazione scritta dell'editore.

ISBN 978 88 6753 331 2

Stampato in Cina

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 cucinate 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