

UNDER GROUND

TUTTO IL BUONO CHE CRESCE SOTTO TERRA

di Contorno Food Collective



Guido Tommasi Editore



UNDER GROUND

TUTTO IL BUONO CHE CRESCE SOTTO TERRA

di Contorno Food Collective

Guido Tommasi Editore

Una radice
è un fiore
che disprezza
la fama.

Khalil Gibran



MARZO SOM RADIO



CHI SIAMO	8	BULBI	230
		Aglio	232
		Cipolla	242
BRUTTI MA BUONI!	10	Lampascione	252
		Porro	262
		Scalogno	274
BONTÀ IPOGEE	15		
di Laura Bianchi		RIZOMI	284
		Curcuma	286
ORTAGGI PREISTORICI	20	Galanga	302
di Giulia Ubaldi		Radice di loto	310
		Zenzero	318
RADICI	24	RADICI MISTE	334
Barbabietola	26		
Batata	38	CONSERVE E SALSE	348
Carota	46		
Daikon	64		
Liquirizia	78		
Manioca	88	BIBLIOGRAFIA	
Pastinaca	98	E RINGRAZIAMENTI	360
Rafano	110		
Ramolaccio	120		
Rapa	128		
Ravanello	140	INDICE DELLE RICETTE	364
Rutabaga	154		
Scorza amara	162		
Sedano rapa	178		
TUBERI	188		
Igname	190		
Patata	196		
Taro	208		
Topinambur	216		

Troverete numerose
ricette vegane o vegetariane,
segnalate con la dicitura:

RICETTA VEGANA
RICETTA VEGETARIANA

CHI SIAMO

Questa storia inizia intorno a un tavolo. Siamo un gruppo di creativi, accomunati da un'amicizia nata sul set e dalla passione per il cibo. Un pomeriggio, pranzando insieme in uno studio fotografico, ci siamo detti che era arrivato il momento di mettere la nostra esperienza al servizio di un progetto tutto nostro, con l'obbiettivo di produrre immagini e ricette, proporle ad aziende ed editori. Così, un po' per scommessa, abbiamo deciso di creare un collettivo, composto da food stylist, fotografi, set designer e capitanato da una creative director. Abbiamo scelto, dizionario alla mano, un nome che ci rappresentasse:

Contorno s. m.

- 1. Complesso di linee che circoscrivono un'immagine.*
- 2. Luoghi circoscrivuti, dintorni, adiacenze.*
- 3. Verdure o legumi, variamente preparati, che si mangiano insieme con la carne o col pesce.*

Il nostro punto di partenza sono i sapori della memoria e dell'infanzia, ma ci piace anche esplorare le cucine di paesi

lontani, il lavoro degli chef più in sintonia con la nostra visione, e provare il cibo di strada. Abbiamo la fortuna di provenire da regioni diverse e di avere un cospicuo e variegato bagaglio di ricette di casa, di specialità di famiglia che riproduciamo tuttora. Sobrietà, semplicità, generosità sono concetti che da sempre ispirano Contorno. Ci immaginiamo una cucina allegra e colorata, fatta apposta per essere condivisa. Cucinare, festeggiare, stare a tavola in compagnia sono tra i motivi per cui vale la pena vivere ma siamo convinti che per fare una buonissima cena, non servano attrezzi sofisticati o stoviglie preziose. Bastano ingredienti buoni e di stagione e ricette che proponiamo come cucinarli in molti modi inaspettati e come abbinarli a spezie saporite. Quelle racchiuse in questo libro saranno un buon punto di partenza; inoltre, rispettano le scelte dietetiche sempre più complesse degli amici: vegetariani, vegani, onnivori, crudisti... tutti troveranno qualcosa da provare.



GINO FANTINI, FOOD STYLIST

Da bambino leggevo quasi esclusivamente libri di cucina e geografia, e i fornelli mi affascinavano. Non smetto mai di studiare, ma la vera università è stata quella fatta spiando le fantastiche cuoche della mia famiglia: mamma, nonne e zie. Le ricette che mi hanno insegnato, dai sapori antichi e potenti, esprimono tutta la saggezza della cultura contadina legata alla terra e alle stagioni. Viaggiatore curioso, sono da sempre attratto dalle cucine "degli altri" e sempre in cerca di ingredienti e abbinamenti nuovi, per scoprire inediti equilibri tra i sapori. Pubblicista, collaboro come foodwriter e food stylist per campagne pubblicitarie e periodici nazionali e internazionali.



CRISTINA DAL BEN, SET DESIGNER

Cibo, design e arte, di tutto e di più! Sono così tante le cose che mi interessano che è difficile elencarle tutte. Di origini venete e friulane, sono esperta di radicchio tardivo, polenta bianca e cren, e ogni volta che torno da Treviso, porto in studio prelibatezze che diventeranno ricette da sperimentare e immagini da progettare. Sono curiosa, a volte anche troppo, ma questa caratteristica mi ha permesso di sviluppare tanti "gusti" diversi, che mi hanno arricchito sia personalmente che professionalmente. Ho due grandi passioni: le magliette a righe e gli accostamenti di colore fuori dall'ordinario. Mi piace cucinare e ancor più mangiare, come mi dicono tutti. La mise en place è la mia religione!



PAOLO SPINAZZÈ, FOTOGRAFO

Sono un uomo di poche parole, ecco quindi a voi la mia bio: Paolo Giuseppe Spinazzè Nato e residente a Milano Di professione fotografo

Cordiali saluti.



ANNA CUPPINI, CREATIVE DIRECTOR

Art director e giornalista, ho lavorato per anni nell'editoria di moda e di lifestyle, in riviste come *Elle*, *Velvet* e *D* de *La Repubblica*. Ho solide radici lombarde, e grazie a una nonna lettrice di Ada Boni e grande cuoca, ho avuto un'infanzia onnivora e senza tabù gastronomici. Un periodo vissuto in Messico mi ha fatto appassionare alle spezie e agli ingredienti di altre tradizioni gastronomiche. Amo lavorare in team, e penso che punti di vista diversi moltiplichino la creatività. Curiosa, golosa, divoratrice di libri, specialmente di cucina, amo "sporcarci le mani". Ecco perché a Contorno mi si trova un po' ovunque: in cucina, sul set, davanti al computer e anche al mercato.

BRUTTI MA BUONI!

L'idea alla base di "Underground" ci ronzava nella testa da molto tempo. Tanti anni fa, in occasione di un servizio fotografico per una rivista di settore, abbiamo cucinato e fotografato gli ortaggi che crescono sottoterra: radici, tuberi, bulbi e rizomi. Queste creature meravigliose, regine del buio, ci hanno subito conquistato con sapori insoliti, consistenze inedite e contenuti nutrizionali eccezionali. Da allora, non abbiamo mai smesso di studiarle, sperimentando ricette antiche e nuovissime.

Ci siamo anche accorti che radici e tuberi insoliti erano tornati nelle cucine dei cuochi più interessanti, soprattutto in Francia e nei paesi scandinavi e che qui in Italia cominciarono a comparire sui banchi dei mercati, grazie alla sempre più diffusa esigenza di cibi sani e di ricette a base di vegetali.

Siamo partiti, ovviamente, da patate, carote, barbabietole e cipolle, ortaggi che sono i protagonisti della cucina regionale italiana e compaiono ogni giorno sulle nostre tavole. Ma sono i "brutti anatroccoli" dell'orto o del mercato che ci hanno fatto innamorare davvero: un po' bitorzoluti, sgraziati, spesso guardati con diffidenza o ignorati del tutto, queste creature strane, dall'aspetto leggermente preistorico, con qualche accortezza sono diventate piatti prelibati, dai sapori raffinati e speciali. A poco a poco la nostra curiosità si è trasformata in meraviglia.

Abbiamo assaporato la dolcezza burrosa della pastinaca, il gusto delicato della rutabaga e della radice di loto e la grande forza del rafano. E poi le consistenze speciali della manioca e del taro, perfette per essere abbinare a spezie profumate. La nostra esplorazione sotterranea, a mano a mano che procedeva, è diventata un viaggio affascinante; abbiamo scoperto molti aneddoti, leggende e usanze che la dicono lunga sull'importanza di questi ortaggi nella storia dell'umanità. Le cipolle? Gli Egizi vedevano nei loro cerchi concentrici un simbolo di vita eterna, tanto da seppellirne sempre una nelle tombe dei sacerdoti. Il rafano? Nell'antica Roma gli si attribuivano proprietà rinvigorenti e veniva distribuito ai soldati prima delle battaglie.

E che dire dell'aglio, che con la sua aura esoterica e magica, si dice protegga da spiriti maligni e vampiri, tanto che i matador ne portano uno spicchio al collo per allontanare la malasorte prima di una corrida.





E poi il topinambur, difficile da pulire ma facilissimo da coltivare, presente nella storia con alterne fortune: a volte cibo prelibato, a volte considerato utile solo come foraggio per animali. Questo tubero delizioso è tuttora guardato con diffidenza, per alcuni spiacevoli effetti collaterali: dei gran mal di pancia... Tranquilli, in questo libro troverete qualche trucco per evitare il peggio e per godervi solo la sua bontà!

Queste creature "ipogee" ci regalano varietà persino in orti pieni di brina, con colori inaspettati anche in pieno inverno: esuberanti arancione, porpora, rosa e violetto, oppure delicatissimi avorio, verdino, giallo burro...

Durante la produzione di questo libro abbiamo avuto la fortuna di incontrare un drappello di agricoltori sapienti che coltiva con cura queste radici, soprattutto quelle che sono un po' dimenticate: i loro consigli e il loro entusiasmo hanno contribuito non poco alla riuscita del progetto. E proprio visitando i loro orti abbiamo pensato che era giusto darvi anche qualche informazione su come coltivare tuberi, radici e bulbi nel vostro pezzetto di terra. Provate: vi rilasserete scoprendo i ritmi della natura, avrete la possibilità di controllare la qualità di quello che mangiate, di risparmiare, di conoscere varietà rare, e soprattutto di contribuire alla riduzione delle emissioni di gas serra.

Non possedete un giardino? Non scoraggiatevi e praticate il "container gardening" sul terrazzo, sul balcone o sul davanzale di casa, in vasi o scatole di latta, quelle colorate di pomodori pelati che potete recuperare da qualche amico pizzaiolo. Per ritrarre queste creature dai colori terrosi, la scelta più naturale è stata quella di fotografarle appena colte, piene di terra, per sottolinearne la forza "minerale". Altre volte, per esaltare le forme di certi tuberi che sembravano usciti dalle mani di scultori quali Brancusi o Louise Bourgeois, abbiamo creato sfondi speciali dipinti ad acquarello e studiato con cura le luci con cui illuminarli.

"Underground" è un manuale per chi ama la cucina e desidera conoscere nuovi ingredienti e per chi è curioso e vuole arricchire la gamma delle verdure da consumare seguendo il ritmo delle stagioni.

Le ricette del libro hanno varie origini, di luoghi e di tempi. Tante appartengono alla grande cucina regionale italiana: ritroverete alcuni piatti delle vostre nonne, come la scorzonera alla ligure, i lampascioni lucani, le rape della pianura Padana o il topinambur della grande cucina piemontese. Tante altre saranno invece una piacevole incursione in tradizioni culinarie che non conoscete ancora: l'igname come lo cucinano in Nigeria, la radice di loto onnipresente sulle tavole cinesi e asiatiche, oppure la manioca, amatissima in Brasile.

Quindi sedetevi comodi in poltrona, rilassatevi e lasciatevi guidare dalla curiosità; poi scegliete una ricetta e con fiducia e buon umore provatela, invitando i vostri amici a partire con voi in questo viaggio sotterraneo.

Vedrete, sotto sotto, c'è davvero molto da scoprire!

RADICI





Beta vulgaris esculenta

Inglese: *beetroot*

Francese: *betterave*

Spagnolo: *remolacha*

Cinese: *tian cai*

BAR
BA
BETO
LA

SOTTO SOTTO

Originaria delle regioni costiere dell'Europa meridionale e del Nordafrica, la *Beta vulgaris* era coltivata già dagli antichi Greci e dai Romani, che ne consumavano le foglie e non la radice, considerata dura e fibrosa. Col passare dei secoli, furono introdotti metodi di selezione che resero questo ortaggio più dolce e carnoso, adatto a essere consumato anche dall'uomo, oltre che dagli animali. Nel Settecento se ne scoprì l'alto contenuto zuccherino, e nell'Ottocento, divenne una vera e propria risorsa economica in tutta Europa. Esistono varietà da foraggio, da zucchero e da orto. Quest'ultima cresce meglio in climi temperati, e tollera bene sia il freddo sia la leggera siccità. Tuttavia, fate attenzione a non essere avari di acqua, o avrete radici piccole e coriacee. Scegliete un terreno ben drenato e seminate tra marzo e maggio, a seconda delle condizioni climatiche. Raccogliete questa radice colorata dopo 3 o 4 mesi. Se avete un orto, le barbabietole saranno delle valide alleate per mantenere la salute di tutti gli ortaggi, poiché la loro coltivazione favorisce l'aerazione e la fertilità del suolo.

AL MERCATO

Nei supermercati e nei mercati agricoli locali troverete diverse qualità di barbabietole: la più diffusa è quella rossa, color rubino intenso e ricca di ferro e potassio, ideale per essere consumata cruda o cotta al vapore o arrostita. La barbabietola di Chioggia è molto scenografica, con polpa succosa dai caratteristici cerchi concentrici bianchi e rosa fucsia, e si presta a essere mangiata cruda, in insalata. Infine, meno comune, ma sempre più apprezzata e presente soprattutto nei mercati specializzati e nei negozi biologici, la barbabietola gialla, piccola, con gusto delicato e terroso. Queste radici molto diffuse, si trovano spesso già lessate e confezionate sottovuoto, un formato pratico che conserva sapore e nutrienti. Nei mercati agricoli e ortofrutticoli potrete acquistare barbabietole fresche con le foglie, commestibili e ricche di nutrienti, oppure radici già cotte al forno, dal sapore ricco e intenso.

IN CUCINA

Questi ortaggi, per il loro sapore terroso e pungente, non sono amati da tutti. Macchiarsi le dita o i vestiti sembra inevitabile maneggiando queste radici. Armatevi di guanti e grembiule, divertitevi a cucinarle e condirle con spezie ed erbe fresche, vi sveleranno la loro complessa bontà. Per preservarne il colore intenso, bollite le barbabietole senza sbucciarle, altrimenti il pigmento si disperderà nell'acqua e la vostra pentola sarà tinta di rosa per sempre. Arrostitele in crosta di sale, con la buccia, in modo da conservare i succhi deliziosi. Le barbabietole crude grattugiate arricchiscono le insalate di carote o di foglie invernali; conditele con yogurt, mezzo spicchio di aglio schiacciato e un pizzico di sale, e avrete uno tzatziki color fucsia che vi delizierà. Se trovate piccole barbabietole giovani, fatele cuocere una ventina di minuti in acqua bollente salata, spruzzatele con 1 cucchiaino di aceto fruttato (di lampone, di mela), sale, olio e terminate con aneto fresco: ecco un ottimo contorno per pesce affumicato come la trota, il salmone o persino l'aringa. Le radici più grandi,

della dimensione di un'arancia, hanno bisogno di una cottura più lunga: lasciatele con la buccia e infornate per 1 ora e 30 minuti. Otterrete un sapore ricco e dolce, un color rubino imbattibile e una consistenza molto piacevole al palato. Usate le barbabietole per creare dolci insoliti, sostituendole alle carote in una classica torta lievitata alle mandorle. O abbinatele al cioccolato fondente: vi conquisteranno.

ABBINAMENTI VINCENTI

L'intenso sentore terroso della barbabietola, come quello che si sente dopo un acquazzone estivo, si trasforma dopo la cottura arrosto in un incredibile sapore dolce e profumato, specialmente se unito alle note acide e fruttate dell'aceto balsamico, o degli aceti di frutta come pera o lampone. Da cotte, queste radici sviluppano un sottile aroma di mandorla tostata, che si

sposa benissimo con lamponi e arancia candita. Il profumo fresco e aniséé dell'aneto, del finocchietto come anche del cumino, si accosta molto bene alla base pungente delle barbabietole. Frutta come albicocche e fichi, abbinata in insalate di barbabietole crude, ne fanno emergere le note di mela matura. Una grattugiata di rafano o zenzero su una radice arrostita sarà un fantastico accompagnamento a una insalata tiepida di cereali come bulgur o orzo. Sposate la causa della riduzione degli sprechi alimentari, e della cosiddetta cucina *root-to-stalk*: non buttate le foglie giovani e fresche delle cime, dal sapore leggermente amarognolo, e create una insalata insolita con mele e cannella. Le foglie più mature, dal sapore più intenso, servitele, brasate o al salto, come gli spinaci. E infine, abbinatela a latticini come yogurt naturale, formaggi di capra e panna acida: una meraviglia!



BURGER DI CAROTA E TOFU

RICETTA VEGANA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g di carote
1 cucchiaino di paprika
affumicata
1 cucchiaino di semi
di cumino
100 g di pane raffermo
Un mazzetto di prezzemolo
200 g di tofu affumicato
La scorza grattugiata
di 1 limone
50 g di semi di sesamo
6 cucchiai di olio
extravergine di oliva
Sale marino integrale
Pepe nero macinato
al momento

Per servire

4 panini da hamburger
8 cucchiaini di maionese
vegana
Paprika affumicata
12 foglie di lattuga
2 avocado
1 lime
Un mazzetto di coriandolo
Cipolla speziata sottaceto
(ricetta a pagina 354)

PREPARAZIONE

Scaldare il forno a 180°C in modalità ventilata. Mondare e pelare le carote, lavatele accuratamente, asciugatele e conditele con 4 cucchiari di olio, la paprika, il cumino, sale e pepe. Allineatele su una teglia foderata di carta forno, coprite con un foglio di alluminio, sigillando bene i bordi. Cuocete per 20 minuti, poi togliete l'alluminio e proseguite la cottura per altri 15 minuti.

Nel frattempo, mettete il pane raffermo nel mixer e riducetelo in briciole grossolane. Lavate e tritate il prezzemolo. Sbriciolate metà del tofu in una grande ciotola e mescolatelo con il pane, il prezzemolo tritato, il sesamo e la scorza del limone grattugiata. Mettete da parte.

Togliete le carote dal forno una volta cotte, quindi lasciatele intiepidire, tagliatele a pezzi e mettetele nel vaso del mixer con il tofu rimanente.

A questo punto aggiungete il mix di pane e tofu, 2 cucchiari di olio e frullate fino a ottenere un composto non troppo liscio. Prendete un po' di preparato e formate 4 hamburger, disponeteli su un vassoio e trasferiteli in frigorifero a rassodare per 20 minuti. Scaldare una padella, quindi spennellate con olio di oliva e cuocete gli hamburger a fiamma viva, fino a ottenere una crosticina da entrambi i lati. Dividete i panini a metà e tostateli dal lato tagliato.

COME

Spalmate ogni panino con 1 cucchiaino di maionese vegana e un pizzico di paprika, appoggiate una foglia di lattuga, l'hamburger e qualche fettina di avocado. terminate con una spruzzata di lime, del coriandolo e, se vi piace, qualche falda di cipolla marinata.



RISOTTO LIQUIRIZIA E LIMONE CON CANESTRELLI GRIGLIATI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per la marinata

Liquirizia grezza
1 limone
1 mazzetto di prezzemolo
Olio extravergine di oliva

Per il risotto

8 canestrelli
320 g di riso
(Carnaroli o Arborio)
1 cipolla piccola
1 limone
1 bustina di zafferano
1 l di brodo preparato
con radice di liquirizia,
sedano e carota
60 g di burro
Qualche rametto di timo
Olio extravergine di oliva
Sale marino integrale
Pepe nero macinato
al momento

PREPARAZIONE

Lavate i canestrelli sotto l'acqua corrente fredda, quindi sgocciolateli e asciugateli con carta da cucina: tenete da parte mentre preparate la marinata.

Mettete 4 cucchiaini di olio, una grattugiata di liquirizia grezza (o in polvere), il succo di limone, qualche pezzetto di scorza e una decina di foglie di prezzemolo tritate in una ciotola e sbattete con una forchetta. Versate l'emulsione sui molluschi, coprite e lasciate marinare in frigorifero per 30 minuti.

Preparate il risotto: sciogliete metà del burro con 2 cucchiaini di olio in una casseruola, unite la cipolla mondata e tritata e fate rosolare dolcemente (non deve prendere colore). Aggiungete il riso e continuate a mescolare con un cucchiaio di legno per farlo insaporire, quindi irrorate con il succo di limone, il brodo caldo, un mestolo alla volta, aspettando che venga assorbito prima di aggiungerne altro, sempre caldo. A cottura quasi ultimata, unite lo zafferano, e infine mantecate a fiamma spenta, con il burro che avete tenuto da parte. Lasciate riposare, coperto, per qualche minuto. Passate i canestrelli su una piastra caldissima, devono sfrigolare al contatto con il calore. Lasciateli cuocere 1 minuto per lato, bagnandoli con un po' di marinata e spolverandoli con poca liquirizia in polvere.

COME

Servite il risotto ancora morbido, non troppo asciutto, spolverato con foglioline di timo, una grattugiata di liquirizia e i canestrelli grigliati.





BUDINO DI SCORZA AMARA, CIOCCOLATO BIANCO E MANDARINO

RICETTA VEGETARIANA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

15 cm di scorza amara fresca
La scorza di 1 mandarino
1 stecca di cannella
500 ml di latte
50 g di maizena
50 g di cioccolato bianco

Per la salsa al caramello

100 g di zucchero
6 cucchiari di acqua
Una noce di burro salato
200 ml di panna fresca
La scorza grattugiata
di ½ mandarino

Per decorare

20 g di cioccolato bianco
per la decorazione

PREPARAZIONE

Lavate la radice di scorza amara sotto l'acqua fredda per rimuovere la terra. Indossate dei guanti da cucina e pelatela con un pelapatate oppure un coltellino, eliminando la buccia. Affettatela fine e raccoglietela, con la scorza di mandarino tagliata a pezzetti e la cannella, in un sacchetto di garza. Sistematelo in una casseruola, coprite con il latte, lasciandone da parte mezzo bicchiere, e portate a ebollizione a fiamma bassa. Spegnete e lasciate intiepidire. Nel frattempo setacciate la maizena in una terrina e unite, a filo, il latte freddo tenuto da parte, mescolando per evitare la formazione di grumi. Eliminate il sacchetto di garza dal latte premendolo bene tra le mani, incorporatevi l'amido, rimettete sul fuoco e continuate a lavorare il tutto con una frusta fino ad avere un composto denso: aggiungete il cioccolato, mescolate per farlo sciogliere e spegnete. Suddividete la crema negli stampini e fatela raffreddare in frigorifero almeno 5 ore, o tutta la notte.

Preparate la salsa al caramello: mettete lo zucchero con l'acqua in un pentolino e mescolate affinché si impregni uniformemente. Fatelo sciogliere a fiamma bassa fino a quando diventa ambrato. Togliete il pentolino dal fuoco e unite il burro e la panna, poco alla volta, sempre mescolando. Riportate sul fuoco ancora per qualche minuto per far addensare leggermente la salsa: travasatela in una ciotola e unite la scorza di mandarino grattugiata.

COME

Servite i budini direttamente negli stampini oppure su piattini singoli accompagnati da salsa al caramello e scaglette di cioccolato bianco e un po' di scorza di mandarino grattugiata.



IGN
A
ME

Dioscorea cayenensis
Inglese: *white yam*
Francese: *igname de Guinée*
Spagnolo: *ñame guineo blanco*
Cinese: *huang shu yu*



FILETTO DI ROMBO E TOPINAMBUR ARROSTO CON SALSA VERDE PIEMONTESE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g di topinambur
1 limone
1 rombo da circa 1 kg
50 g di burro
Sale marino integrale
Pepe nero macinato
al momento

Per la salsa verde

1 fetta di pane raffermo
50 ml di aceto di vino bianco
200 g di foglie di prezzemolo
2 filetti di acciuga sottolio
2 tuorli di uova sode
1 cucchiaino di capperi
dissalati
½ spicchio di aglio
100 ml di olio extravergine
di oliva
Sale marino integrale
Pepe nero macinato
al momento

Questi tuberi delicati danno il meglio quando sono arrostiti. Il prezzemolo è l'erba migliore per accompagnare i topinambur, per questo abbiamo scelto di abbinare la salsa verde. Altri pesci adatti a questa ricetta sono il San Pietro o la rana pescatrice. Se preferite un'opzione carnivora, scegliete un buon pollo arrostito. E se invece siete vegetariani, abbinare un cereale saporito come il farro.

PREPARAZIONE

Chiedete al pescivendolo di ricavare 4 filetti dal rombo. Per prima cosa, preparate la salsa verde: ponete la mollica del pane in una ciotola con l'aceto e lasciate in ammollo per circa 10 minuti. Lavate, asciugate e tritate il prezzemolo: mettetelo da parte. Mettete nel vaso del mixer la mollica strizzata, i filetti di acciuga, i tuorli sodi, i capperi sciacquati, l'aglio e la metà dell'olio extravergine di oliva. Frullate tutto fino a ottenere un composto omogeneo. Trasferite in una ciotola, unite il prezzemolo e amalgamate con il restante olio, aggiustando di sale e pepe. Lasciate la salsa verde a riposare a temperatura ambiente almeno 30 minuti prima di servirla. Mondate e pulite accuratamente i topinambur, spazzolandoli vigorosamente sotto l'acqua corrente. Affettateli e disponeteli su un piatto, cospargendoli con poco succo di limone per non farli annerire. Cuocete a vapore per circa 5 minuti, in modo da garantire una consistenza morbida e cremosa. Ora sciogliete 20 g di burro in una padella dal fondo spesso e arrostiti i topinambur per circa 10 minuti per lato, fino a che sono ben dorati. Regolate di sale e pepe. Mettete da parte e tenete in caldo. Nella stessa padella, sciogliete il restante burro e cuocete i filetti di pesce, girandoli delicatamente per non romperli. Salateli leggermente.

COME

Servite il pesce accompagnato dai topinambur e dalla salsa verde.



GALLETTO AL FORNO CON AGLIO NERO, LIMONE E FINOCCHIETTO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

2 galletti
(da 600 g l'uno circa)
2 limoni
8 spicchi d'aglio nero
50 g di burro salato
1 bustina di zafferano
30 g di finocchietto
8 pere piccole
8 albicocche (anche secche,
in base alla stagione)
1 bicchierino di liquore
all'anice
Sale marino integrale
Pepe nero macinato
al momento

PREPARAZIONE

Lavate i galletti, asciugateli e strofinateli sulla superficie con un limone tagliato a metà, mentre il secondo, sempre tagliato a metà, mettetelo all'interno con gli spicchi d'aglio e il finocchietto. Fate fondere il burro con lo zafferano e una macinata di pepe. Sistemate i galletti in una teglia e ungeteli uniformemente con il burro aromatico. Aggiungete l'aglio tenuto da parte, le pere, le albicocche e il liquore. Condite con sale e pepe e cospargete con qualche rametto di finocchietto. Fate cuocere i galletti, bagnandoli di tanto in tanto con il fondo di cottura, per 35-40 minuti circa.

COME

Lasciate intiepidire i galletti, tagliateli a pezzi e serviteli con la frutta arrostita. Potete aggiungere la frutta che preferite e, a seconda della stagione, utilizzate quella essiccata. Perfetti gli abbinamenti: datteri/mandarini cinesi; uva/mele; arancia/melagrana.



CUR
CUMU
MA

286

Curcuma longa
Inglese: *turmeric*
Francese: *curcuma*
Spagnolo: *turmérico*
Cinese: *jiang huang*



287

SOTTO SOTTO

La curcuma è una pianta tropicale della famiglia delle *Zingiberaceae*, originaria dell'Asia sud-orientale e utilizzata abbondantemente nelle cucine indiana, medio-orientale e thailandese. Conosciuta da almeno 4000 anni, è da sempre utilizzata in alcuni rituali della religione induista per il suo potente colore giallo, simbolo del sole. Viene tuttora utilizzata per tingere le vesti dei monaci buddisti o i capelli delle spose indiane. Cresce in climi caldi e umidi, quindi per coltivarla in Italia è importante ricreare queste condizioni per ottenere buoni risultati. Ha bisogno di temperature tra 20°C e 30°C. Può crescere all'aperto durante la primavera e l'estate, quando le temperature sono più alte, ma nelle regioni più fredde è consigliabile coltivarla in vaso, in modo da poterla ricoverare al chiuso in autunno. Questa pianta erbacea necessita di un terreno morbido e leggermente acido. Piantate i rizomi in primavera, una volta passate le gelate, a una profondità di circa 5-10 centimetri, con le gemme rivolte verso l'alto. Irrigate regolarmente, ma state attenti al

ristagno d'acqua, per evitare che marciscano. La pianta impiega circa 8-10 mesi per maturare; raccogliete i rizomi in autunno, quando il fogliame secca, eliminate la terra in eccesso, asciugateli e conservateli al fresco e all'asciutto, per evitare il formarsi di muffe.

AL MERCATO

Potrete acquistare la curcuma fresca nei negozi di alimenti biologici oppure nei banchi dei mercati di strada in cui si servono le comunità srilankesi della vostra città. In cucina, tenete presente che nel rizoma fresco prevalgono le note pungenti di eucalipto, mentre nella versione in polvere, che potrete acquistare in tutti i supermercati, prevale la nota più profumata e terrosa.

IN CUCINA

Ha note pungenti di pepe, zenzero e agrumi, oltre che di alloro e di legno resinoso. Viene usata spesso per colorare le pietanze e nelle miscele di spezie, come il curry indiano in polvere o il *ras el hanout* marocchino. La sua nota leggermente amara si addolcisce con la cottura, e per questo è amica anche dei bambini o di chi non ama i sapori troppo speziati.

ABBINAMENTI VINCENTI

La curcuma è ottima con i legumi, nelle zuppe di zucca e di carote e, abbinata a frutta secca come uva passa o datteri, rende delizioso il riso basmati. La marinatura del pollo in un mix di cipolla bianca, succo di limone, yogurt e curcuma è alla base di una ricetta iraniana molto saporita. Le spezie dolci, come la vaniglia o il cardamomo, accentuano la nota floreale della curcuma che vi regalerà gelati e budini speciali.



PERE E MELE AL FORNO SPEZiate

RICETTA VEGETARIANA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

3 cm di curcuma
fresca, grattugiata
6 pere poco mature
di tipo Coscia
4 mele Annurche
1 limone, scorza a fettine
e succo
2 zeste di scorza
d'arancia
80 g di zucchero
2 stelle di anice
4 fettine di zenzero
500 ml di acqua molto calda

Per servire

300 g di robiola fresca
1 vasetto di yogurt naturale
1 cucchiaino di miele

PREPARAZIONE

Preriscaldare il forno a 180°C in modalità ventilata.

Sbucciate le pere e le mele lasciandole intere e con il picciolo e qualche parte di buccia.

Raccogliete la scorza e il succo di limone, la scorza d'arancia, lo zucchero, la curcuma, l'anice e lo zenzero in una teglia che possa contenere la frutta in un unico strato.

Aggiungete l'acqua e mescolate fino a quando lo zucchero è sciolto. Sistematevi le mele e le pere e copritele con carta forno bagnata e strizzata. Fate cuocere in forno per 20 minuti, girando la frutta di tanto in tanto in modo da farla insaporire uniformemente nello sciroppo aromatico.

Nel frattempo, mescolate molto bene la robiola con lo yogurt e il miele in una ciotola.

COME

Servite la frutta a temperatura ambiente con una cucchiata di crema di robiola, un paio di cucchiari di sciroppo ambrato e qualche scorzetta di agrume.

SUGGERIMENTI

Se non trovate la curcuma fresca potete usare quella in polvere, un cucchiaino raso può andare bene. In questo caso fate bollire l'acqua con le spezie per 5 minuti, filtrate il tutto attraverso un colino a maglia fine foderato con carta da cucina, poi aggiungete spezie e frutta seguendo la ricetta. Questo passaggio serve a evitare che rimangano residui fastidiosi nello sciroppo.





Nelumbo nucifera

Inglese: *lotus root*

Francese: *racine de lotus*

Spagnolo: *raíz de loto*

Cinese: *lian ou*

RA
 CE
 DI
 LOTO

ZUPPA DI LOTO CON SALSA PICCANTE E CHIPS

RICETTA VEGETARIANA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 g di radice di loto
2 cucchiaini di olio di semi arachide
2 cucchiaini di olio di sesamo
tostato
200 ml di acqua
Olio di semi di girasole
100 ml di latte
Sale marino integrale
Salsa piccante al peperoncino
e zenzero (facoltativa, ricetta
a pagina 359)

PREPARAZIONE

Pelate e mondate la radice di loto, quindi affettatela a fette molto sottili. Tenetene da parte una decina per preparare le chips. Scaldate 2 cucchiaini di olio di semi di arachide e 1 di olio di sesamo in una casseruola e fate rosolare le radici mescolando costantemente fino a quando sono morbide. Aggiungete tre quarti dell'acqua e cuocete coperto per 20 minuti. Trasferite le radici stufate, l'acqua rimanente, il latte, mezzo cucchiaino di sale nel vaso del mixer e frullate a velocità massima per 1 minuto. Versate di nuovo la zuppa nella pentola e tenetela in caldo a fiamma molto bassa. Nel frattempo preparate le chips: scaldate l'olio per frittura in una casseruola piccola e dai bordi alti e friggete le fettine di loto poche alla volta, fino a quando raggiungono un bel colore dorato. Fate riposare su carta da cucina per eliminare l'olio in eccesso.

COME

Servite in ciotole individuali, decorate con le chips, qualche goccia di olio di sesamo tostato e salsa piccante se vi piace.







BRODO ZERO SPRECHI

RICETTA VEGANA

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

Le bucce di 2 cipolle gialle
o rosse
Le cime e le foglie più dure
di 1 porro
Le bucce e le parti
più coriacee
di 1 sedano rapa grande
6 rametti di timo
2 litri d'acqua
Sale marino integrale

Questo brodo delizioso estrae la sua "essenza" da bucce e scarti (o verdure un po' vecchiotte) che, tostati e "caramellati" in forno, restituiscono un profumo e un sapore dalle intense caratteristiche "umami".

PREPARAZIONE

Riscaldare il forno a 200°C in modalità ventilata. Lavate accuratamente le bucce e gli scarti delle verdure, asciugateli e disponeteli con i rametti di timo su una teglia foderata con carta forno. Salate leggermente. Infornate e cuocete fino a che le bucce saranno caramellate e dorate, ci vorranno tra i 30 e i 45 minuti. Rimuovete la teglia dal forno e trasferite il tutto in una grande casseruola, versatevi 2 litri di acqua bollente, coprite e lasciate in infusione per tutta la notte. Filtrate il brodo attraverso un setaccio fine, per eliminare tutte le impurità. Regolate di sale.

COME

Consumate il brodo bollente, magari con una spruzzata di succo di limone, oppure versatelo in contenitori ermetici per conservarlo e utilizzarlo, entro una settimana, come base per zuppe e risotti. Congelatelo per un massimo di un mese.

VARIANTE

Se volete un brodo dal sapore intensamente autunnale, utilizzate anche le bucce di pastinaca e aggiungete all'acqua di cottura qualche fungo porcino essiccato. Otterrete un consommé color caramello dal sapore davvero indimenticabile. Per aumentare l'"umami", aggiungete all'acqua bollente un pezzo di alga kombu.

VERDURE AL FORNO CON EMULSIONE DI MELAGRANA

RICETTA VEGANA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 sedano rapa medio,
mondato e affettato
600 g di zucca con la scorza,
tagliata a fette e privata
dei semi
1 cipolla rossa tagliata
a spicchi
150 g di cavoletti di Bruxelles
tagliati a metà
150 g di chicchi di melagrana
Il succo di 1 lime
1 cucchiaino di zucchero
integrale
2 o 3 rametti di timo
Olio extravergine di oliva
Sale marino integrale
Pepe garofanato

Per lo sciroppo di melagrana

6 melagrane,
pulite e private delle
scorzette bianche interne
80 g di zucchero
Il succo di 1 limone

PREPARAZIONE

Preriscaldare il forno a 180°C. Disponete le verdure in una teglia capiente. Irroratele con 4 cucchiaini di olio, salate, pepate e mescolate con le mani per farle insaporire. Fate cuocere in forno per 30 minuti, fino a quando l'esterno delle verdure inizia a caramellare e abbrustolirsi. Sfornate e cospargete con foglioline di timo. Preparate lo sciroppo di melagrana: frullate i chicchi e passate il tutto al setaccio, facendo cadere il succo in una pentola. Aggiungete il succo del limone e lo zucchero e fate cuocere a fuoco medio fino a quando lo zucchero si scioglierà completamente, abbassate la fiamma e fate ridurre per circa 1 ora o finché si sarà addensato. Fate attenzione che non si attacchi e girate spesso con un cucchiaino, poi fatelo raffreddare prima di utilizzarlo. Raccogliete il succo di lime, lo zucchero, lo sciroppo di melagrana, 1 cucchiaino di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe in una terrina. Sbattete con una frusta per ottenere un'emulsione e unite i chicchi di melagrana.

COME

Condite le verdure ancora calde con l'emulsione e lasciatele insaporire qualche minuto. Potete servirle accompagnate da focaccia ligure o pinsa romana bianca, condita solo con origano e olio.

VARIANTI

Potete sostituire lo sciroppo di melagrana con miele d'acacia o sciroppo d'agave mescolato a succo di melagrana naturale senza zuccheri aggiunti.

COSE DELL'ALTRO MONDO

Questo sciroppo color rubino è un succo concentrato dal sapore aspro e retrogusto dolciastro e utilizzato nei paesi del Medio Oriente per arricchire piatti di carne, verdure e dessert.

BIBLIOGRAFIA

Beltrame, Maia, *Coltivo e cucino*, De Agostini Editore, Novara, 2012

Berens, Abra, *Ruffage, a practical guide to vegetables, 100 recipes and 230 variations*, Chronicle Books, San Francisco, 2019

Bocconi, Azadinho, Fernanda, *Sabor Brasil, ricette con storia della cucina brasiliana*, Marco Serra Tarantola Editore, Brescia, 2015

Bloch-Dano, Eveline, *La favolosa storia delle verdure*, add Editore, Trento, 2017

Boffelli, Enrica, Sirtori, Guido, *Il maxi libro dell'orto: come progettare, organizzarsi e curare il tuo orto*, Demetra, gruppo Giunti Editore, Firenze, 2021

Cocagne Anto, Princet Aline, *Ska Saka, Adventures in African Cooking, South of the Sahara*, Interlink Books, NorthHampton, Massachusetts, 2022

Coria, Giuseppe, *Verdure selvatiche e coltivate*, cavalletto Edizioni, Catania, 2007

Che, Hannah, *The Vegan Chinese Kitchen, Recipes and Stories from a Thousand_Year_Old Tradition*, Clarckson Potter, New York, 2022

Coucquyt, Peter, Lahousse, Bernard, Langenbick, Johan: *L'arte e la scienza del Foodpairing*, Slow food Editore, Bra, Cuneo, 2021

Dupuis-Gaulier, Sophie, *Bon appétit, ricette di frutta e verdura senza sprechi*, Mondadori, Milano, 2014

Erickson, Meredith, *Alpine cooking: recipes and stories from Europe's grand mountaintops: a cookbook*, Ten Speed Press, Berkeley, California, USA, 2019

Grigson, Jane and Knox, Charlotte, *Exotic fruit and vegetables*, Jonathan Cape, London, 1986

Hahnemann, Trina, *The Scandinavian Cookbook*, Quadrille Publishing, London, 2010

Hildebrand, Caz, *La grammatica delle spezie*, Gribaudo, Milano, 2018

Imai, Yoshihiro, *Monk, light and shadow on the philosopher's path*, Phaidon Press, London, 2021

Jones, Anna, *The modern cook's year, over 250 vibrant recipes to see you through the seasons*, 4th Estate, London 2017

Luciani, Luciano, *La rapa, regina delle radici*, Edizioni ETS, Pisa, 2024

Maguet, Cèline, *La bonne cuisine des légumes*, Éditions First, Paris, 2022

Mc Fadden, Joshua, *Six Season, a new way with vegetables*, Artisan, New York, 2017

Mc Kinnon, Hetty, *Tenderheart, a cookbook about vegetables and unbreakable family bonds*, Alfred A. Knopf, New York, 2023

Moschetta, Antonio e Cedroni, Moreno, *Il gusto di stare bene*, Newton Compton Editori, Roma, 2018

Myllymaky, Tommy, *Légumivore*, Editions Marabout, Vanves, France, 2015

Nilson, Magnus, *Faviken*, Phaidon, London, 2012

Ottolenghi, Yotam, *Plenty*, Bompiani Editore, Firenze, 2014

Page, Karen, *La grammatica dei sapori VEG, Guida indispensabile alla creatività in cucina*, Gribaudo, Verona, 2021

Passard, Alain, Delvaux, Catherine, *Le Meilleur du potager, 200 variétés de légumes d'hier et d'aujourd'hui*, Larousse, Paris, 2012

Perna Bozzi, Ottorina, *Vecchia Milano in cucina*, Martello Editore, Milano, 1965

Petrucci, Sara, Cereda, Matteo, *Ortaggi insoliti*, Terra Nuova Edizioni, Firenze, 2020

Redzepi, René, Zilber, David, *Noma la guida alla fermentazione*, Giunti, Milano, 2019

Redzepi, Renè, *Noma, tempi e luoghi della cucina nordica*, Phaidon, London, 2011

Recanatini, Simona, *In salute con radici e cortecce, dall'acero allo zenzero. Tisane, ricette e consigli per il benessere quotidiano*, Edizioni Gribaudo, Verona, 2019

Savorelli, Alice, *Radici e tuberi in cucina*, Terra Nuova Edizioni, Firenze, 2012

Segnit, Niki, *La grammatica dei sapori, altri sapori*, Gribaudo, Milano, 2023

Scherr, Suzy, *The Ginger and Tumeric Companion: Natural recipes and remedies for everyday Health*, WW Norton & Co, New York, 2020

Sharma, Nik, *Vegetable. Recipes, techniques, plant science for big-flavored, vegetable-focused meals*, Chronicle Books, San Francisco, 2023

Shedded, Flora, *Supper, recipes worth staying in for*, Hardie Grant Books, London, 2022

Slater, Nigel, *Green feast, Autumn winter*, 4th Estate, London, 2019

Slater, Nigel, *A cook's book*, 4th Estate, London, 2021

Slater, Nigel, *Tender*, Volume I, 4th Estate, London, 2009

Turner, Jo, *L'orto in conserva*, L'ippocampo, Milano, 2024

Vanni, Emanuela, *Fatto in casa, Come produrre quello che mangiamo*, Ponte alla Grazie, Adriano Salani Editore spa, Milano, 2010

Van Boven, Yvette, *Home Made*, Murdoch Books Pty Limited, Millers Point, Australia, 2010

Van Wyk, Ben Erin, *Food plants of the world, an illustrated guide*, Timber Press, Portland, Oregon, 2005

Waters, Alice, *The Chez Panisse Menu Cookbook*, Random House, New York, 1982

Waters, Alice, *Chez Panisse Vegetables*, Harper Collins Publishers, New York, 1996

RINGRAZIAMENTI

L'ultima cosa che si "cucina" quando si scrive un libro sono i ringraziamenti.

Dopo tutto il tempo passato insieme a progettare, cucinare, cucinare di nuovo, fotografare, scrivere e leggere e rileggere ancora, correggere e limare, questo dell'ultima pagina è un momento liberatorio (basta, non vogliamo più vedere neanche una foto, e neanche scrivere un'altra riga!) e cruciale allo stesso tempo: avremo dimenticato qualcuno? In che ordine citiamo tutte le persone che ci hanno aiutato, sostenuto, sopportato e supportato in questa lunga avventura (faticosa, per noi, e sicuramente, anche per loro)? Siate clementi, perdonate la nostra sbadataggine: l'ordine di comparizione, sarà sparso e è molto probabile che avremo dimenticato qualcuno di importantissimo...

Un grande grazie al nostro editore, Guido Tommasi, per la fiducia e per aver creduto sin dall'inizio che ci fosse, sotto sotto, tanto da dire sugli ortaggi che abitano l'oscurità.

E, ovviamente, grazie a tutto il team della casa editrice, Fabrizia Malerba, Valeria Cecilia Barbon, Leida Federico, Giovanna Lorusso, Paolo Sasso, per averci affiancato e sostenuto in modo super professionale (e molto paziente!) e affettuoso in questo lungo anno di lavoro.

Laura Bianchi, @thegardeneditor, grazie infinite per la precisione della tua consulenza sull'orto.

Grazie infinite a Carmine Dell'Anno per la sua disponibilità e la grande generosità, per aver dedicato il suo tempo a produrre video e post preziosi, sempre con il sorriso sulle labbra.

Grazie a Lorenzo Frosi, il suo mantra, "Zero Stress" ha dissipato i nostri dubbi.

Grazie a Giulia Ubaldi, per aver scritto un testo interessante e impegnativo pochi giorni prima di partorire...

Grazie a Andrea Sabot, assistente fotografo: la sua silenziosa precisione, ci ha permesso di procedere senza dimenticare neanche una radice, di abbinare sempre lo sfondo giusto e di smontare il set in un baleno.

Grazie a Giulia e tutti i ragazzi di Azienda Agricola La Runa, Erba, Como, per averci accolto nei loro campi. Grazie a Giovanni e Armando dell' Azienda Agricola Ortosano, Cantù, sapienti coltivatori di ortaggi preziosi e rari, senza di voi la rutabaga e il ramolaccio non sarebbero presenti in questo libro.

Grazie a LeCreuset Italia, per averci prestato props meravigliosi per tutto il periodo di lavorazione del libro.

Grazie a Davide Faggion per i video di backstage. Caterina Plodari, giovane studentessa della Naba, che ha scattato foto di set durante la lavorazione del libro.

Matthew Maida, dell'Università di Pollenzo, che sin dal primo capitolo ha creduto nel progetto.

Paolo Spinazzè
Desidero ringraziare le persone con cui ha condiviso lo studio e la passione per la fotografia in questi anni di lavoro: professionisti/e preziosi con i quali ho affinato tecniche e sensibilità. L'elenco è superfluo, sono sicuro si riconosceranno in queste parole. E grazie ai miei compagni di viaggio per avermi coinvolto in questo progetto, ha risvegliato la passione che ho sempre messo nel lavoro; voglio dedicare la riaccensione di questo sentimento ad Elena e Jacopo.

Gino Fantini
Grazie a Roberto, il mio faro nel mare dei miei pensieri, i miei genitori e a Simonetta per la fiducia che mi ha sempre dimostrato, tutta la famiglia e i tantissimi meravigliosi incontri che hanno arricchito la mia esperienza. Grazie a Cristina e Paolo. Ad Anna per la sua grande professionalità e infinita pazienza.

Anna Cuppini
Tantissima riconoscenza a tutto il team di Contorno, senza il quale questo progetto non avrebbe visto la luce e sarebbe rimasto underground... A Cristina, instancabile produttrice di sfondi bellissimi, maestra di mix and match sorprendenti. La tua generosità, la tua allegria e la tua saggezza sono insuperabili. A Paolo, per aver creato immagini accurate e bellissime, e per aver avuto la pazienza di seguirci nella lunga creazione del progetto. A Gino, per la sua velocità in cucina e per i sapienti mix di sapori, e per i testi puntuali. Agli amici e alle amiche che mi hanno sopportato e si sono prestati a fare da cavie provando molte ricette di questo libro. Il grazie più grande, a Guglielmo e Giovanni Castelbarco, sempre pronti a sostenere i miei progetti con amore e pazienza infiniti.

INDICE DELLE RICETTE

A

Aglio arrostito	236
Aioli	359
Ajo blanco	238
Asaro di igname e platano verde	194

B

Barbabietole conservate con mele	355
Barbabietole marinate con salmone speziato	32
Borsch vegetariano	336
Brandade di trota affumicata	114
Brodo zero sprechi	342
Budino di scorza amara, cioccolato bianco e mandarino	174
Budino lime e vaniglia	96
Burger di carota e tofu	58

C

Calamaretti saltati allo zenzero	
con fregola alle erbe	330
Calzone pugliese	249
Carote glassate con gamberi	52
Ceci speziati al forno	292
Chips di radici miste	346
Ciambelline di patate, zucchero e cannella	205
Cipolle rosse speziate sottaceto	354

Crema di porri, patate, coriandolo e tabasco	266
Crema di scorza amara con omelette	172
Curry di taro	212

D

Daikon e mele al forno con salsa al curry	74
--	----

F

Farro con barbabietola arrostita e yogurt alla menta e aneto	30
Filetto di rombo e topinambur arrostito con salsa verde piemontese	222
Flan dolce di carota al cardamomo	62
Frittata di cipolle caramellate, noce moscata e timo	248
Frittelle di daikon e verdure	70
Fritti con sale e pepe nero	260

G

Galletto al forno con aglio nero, limone e finocchietto	240
Gnocchi di patate dolci, trevisana e burro nocciola	42
Golden milk (Haldi doodh)	300
Gratinati al pecorino	256
Guazzetto di vongole speziate	306

I

Insalata aromatica di ramolacci	127
Insalata con cavoletti di Bruxelles	227
Insalata con ravanelli e yogurt	227
Insalata di carote crude all'acqua di fiori di arancio	57
Insalata di daikon marinato e caco mela	76
Insalata di lampascioni con peperone cruso	258
Insalata di patate novelle con salsa piccante	200
Insalata di rape e ravanelli crudi con scorza di arance	136
Insalata di ravanelli e pompelmo rosa alla senape dolce	148
Insalata di topinambur, uva e noci	220
Insalata mediterranea di scorza amara	169

L

Lampascioni aromatici sottolio	354
-----------------------------------	-----

M

Meringa con liquirizia, panna e mango	87
Minestra alle erbe aromatiche e guanciale abbrustolito	170
Minestra di lenticchie rosse e curcuma all'olio piccante	290

N

Nastri di porro glassati	266
-----------------------------	-----

O

Ortaggi verdi con salsa allo zenzero	328
---	-----

P

Panna cotta liquirizia e cardamomo	86
Pastinache arrostito con timo e sciroppo d'acero	106
Pastinache stufate alle spezie e limone con fregola	102
Patate dolci al forno con yogurt aromatico	44
Paté di fegatini e porro al burro e alloro	270
Pere e mele al forno speziate	298
Perle di tapioca al vino rosso	97
Piccalilli alla curcuma	358
Primosale, composta di cipolline, datteri e arancia	250
Purè aromatico con radici al sale affumicato	344
Purè di carote arrostito al cumino tostato	56
Purè di pastinache e patate con reale di vitello al forno	104
Purè di sedano rapa, granola aromatica e uova di quaglia	186

R

Radici di loto saltate con tofu marinato	316
Rafanata lucana	118
Ramolaccio arrostito con pere confit	126
Rape caramellate con tacos di pulled pork	134
Rape rosa alla libanese	351
Ravanelli glassati all'erba cipollina	146
Ravanelli sottaceto	350
Ris e rav	138
Red velvet alla crema di yogurt di capra	36
Ricotta al miele speziato e banane caramellate	308
Risotto con quartirolo e pancetta croccante	150
Risotto liquirizia e limone con canestrelli grigliati	82
Rösti di patate e porri con funghi	204

S

Salsa al rafano	359	Tian di radici miste	338
Salsa di peperoncini rossi e zenzero	359	Torta al rum e frutta secca	96
Sarago al forno speziato	325	Torta salata di daikon salsiccia e funghi	68
Scalogni al sale con insalata di gallina	278	Torta speziata all'arancia	108
Scalogno confit	350	Tortino di rutabaga e formaggio di capra alla cannella	160
Scialatielli scalogni, funghi e prezzemolo	282		
Scones allo zenzero	332		
Scorza amara speziata al limone arrostito	168		
Sedano rapa al forno con dukkah	182		
Spaghetti con curcuma, bottarga e finocchietto	296		
Spezzatino di vitello e manioca	92		
Stufato di manzo con rutabaga e limoni confit	158		

T

Taro in padella alle spezie (Arbi pyaz)	214		
Tartare con aneto e capperi fritti	34		
Tatin di porri e salsa romesco	272		

V

Vellutata di daikon, porri e patate	72		
Verdure al forno con emulsione di melagrana	343		

W

Wonton ripieni allo zenzero	324		
--------------------------------	-----	--	--

Z

Zuppa di loto con salsa piccante e chips	314		
Zuppa di topinambur con chips e cardoncelli	226		

© Guido Tommasi Editore
Datanova S.r.l., 2025

www.guidotommasi.it

Ideazione e direzione creativa: Anna Cuppini
Fotografie: Paolo Spinazzè
Testi: Anna Cuppini, Gino Fantini
Food Styling: Anna Cuppini, Gino Fantini
Set Design: Cristina Dal Ben

Revisione: Zino Malerba
Correzione bozze: Valeria Cecilia Barbon
Coordinamento editoriale: Valeria Cecilia Barbon
Coordinamento del progetto grafico: Leida Federico

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 456 2

Stampato nell'Unione Europea

Il nuovo libro di Contorno Food Collective
è un viaggio sotterraneo affascinante,
una raccolta di ricette e consigli per cucinare
e coltivare gli ortaggi che crescono al buio:
radici, tuberi, bulbi e rizomi.

Troverete piatti della tradizione con patate, cipolle
e topinambur ma anche prelibatezze dai sapori
insoliti, con pastinaca, manioca e radice di loto.
Sotto sotto, c'è davvero molto da scoprire!



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it



39,90 € IVA inclusa



9 788867 534562
ISBN 978 88 6753 456 2