

FERMENTO
IN CUCINA - RICETTE E TECNICHE PER KIMCHI, KOMBUCHA, KŌJI E TANTO ALTRO

Sam Cooper
fotografie di Sam Cooper
illustrazioni di Sam Cooper
17,7 x 22,3 cm
cartonato | collana Illustrati
224 pagine
illustrazioni a colori | € 20
ISBN 978 88 6753 483 8

Sam Cooper, chef, fermentatore, fotografo, illustratore, giardiniere e autore di questo libro, si è chiesto spesso come mai chef di cucine di tutto il mondo unissero la salsa di soia al loro brodo, il mirin alle salse e il miso a qualsiasi cosa, dal purè di patate al budino al caramello. La risposta è nelle innumerevoli proprietà dei cibi fermentati. Attraverso un'ampia gamma di tecniche, Sam Cooper insegna a sfruttare batteri, lieviti, funghi e muffe per creare una varietà di fermenti che regalano sapori e consistenze inaspettati ai piatti, migliorano lo stato di salute intestinale e danno nuova vita ai prodotti deperibili.

C'è un certo grado di magia nella fermentazione poiché richiede un cambiamento di pensiero. In cucina siamo abituati a calcoli semplici, simili a quelli della chimica: X (calore) per Y (tempo) = piatto prelibato. La fermentazione, invece, è un processo biologico che si basa su un calcolo quantistico: un insieme di ingredienti, date le giuste condizioni, può produrre più della somma delle sue parti.

Sperimentate, preparando kombucha, ginger beer, sauerkraut, kimchi, miso, garum, yogurt o aceto: immergetevi nel microcosmo, seguendo le indicazioni di Sam per comprendere da dove iniziare e come trattare gli ingredienti e attendete... sarete in grado di provare nuovi gusti, aromi e consistenze e avrete a disposizione prodotti stagionali tutto l'anno. E scoprirete modi di incorporare i fermentati in cucina per portare primi piatti, salse, contorni, dessert e bevande ad un altro livello.

Un mondo intero si schiuderà sotto i vostri occhi e tutti saranno meravigliati dalla colorata varietà che avrete in cucina.

Per me, che ho vissuto e respirato il cibo per tutta la vita (sia in cucina che in giardino), il gusto, l'olfatto e il tatto sono diventati lenti di elezione. Attraverso l'atto di mangiare, siamo in grado di individuare la composizione chimica e nutrizionale di un ingrediente: possiamo percepire la luce del sole sotto forma degli zuccheri maturi, i composti aromatici che indicano la biodisponibilità di nutrienti e minerali, e la consistenza, sia con le mani che durante la masticazione, che può provocare piacere o repulsione. I sensi ci consentono di intravedere un mondo troppo piccolo per poterlo vedere e troppo silenzioso per poterlo udire: un mondo che appartiene ai microrganismi.

Sam Cooper

