

LA CUCINA DEI COLORI

DALIAH GIACOMA SOTTILE
NICOLA MICHIELETTO

FEDERICA BOTTOLI *fotografia*
food-styling ARIANNA MARCHETTI



tecniche nuove

Nicola Michieletto

© 2011, Tecniche Nuove, via Eritrea 21, 20157 Milano Italia

Redazione: tel. 0239090257, fax 0239090255, e-mail: libri@tecniche nuove.com
Vendite: tel. 0239090319 – 0239090251, fax 0239090373
e-mail: vendite-libri@tecniche nuove.com
www.tecniche nuove.com
ISBN: 0-000000-00-0

Progetto grafico e art direction: knechtsottile.com - SKS NBGVRT 11.05 BK 1.5 IT
Fotografie di Federica Bottoli
Styling di Arianna Marchetti
Stampa:
Finito di stampare:
Printe in Italy

Tutti i diritti sono riservati.
Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso dell'editore.
All rights reserved.
No part of this book shall be reproduced, store in a retrieval system, or transmitted, by any means, electronic, mechanical photocopying, recording or otherwise without written permission from the publisher.

Note: Tamari, Parmigiano Reggiano, Kamut, Panella, Akrux
sono marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari del marchio.

LA CUCINA DEI COLORI

DALIAH GIACOMA SOTTILE
NICOLA MICHIELETTO

FEDERICA BOTTOLI *fotografia*
food-styling ARIANNA MARCHETTI


tecniche nuove

“Un pastore indiano ogni sera preparava lo yogurt con il latte delle sue capre per i suoi clienti del mattino, ogni giorno sapientemente si preparava per questo rito.

Un cliente un mattino disse che il pastore suo vicino, vendeva lo yougurt ad un quarto di drakma in meno.

Il mattino dopo il pastore mise in vendita il solito yogurt ad un quarto di drakma in meno del solito, per accontentare la propria clientela.

Passò qualche settimana e un cliente gli disse che sempre il pastore suo vicino vendeva a due quarti di drakma in meno.

Il mattino dopo il pastore mise in vendita il solito yogurt a due quarti di drakma in meno del solito, per accontentare la propria clientela.

Passò qualche settimana e un cliente gli disse che sempre il pastore suo vicino vendeva a tre quarti di drakma in meno.

Il mattino dopo il pastore, sospirando, mise in vendita il solito yogurt a tre quarti di drakma in meno del solito, per accontentare la propria clientela.

Passò qualche settimana e un cliente gli disse che sempre il pastore suo vicino vendeva a una drakma in meno.

Il pastore, sospirando, disse, se vuole glielo vendo a una drakma in meno, ma non si lamenti della maggior quantità d'acqua che troverà.

A mio marito e a mio figlio Giacomo.





premessa	5
“Cibo? piacere irresistibile; il palato desidera gusto, appagamento per esserci, per esistere, qui e ora!”	9
La psicologia del colore associata agli ortaggi, frutta e cereali biologici <i>di Daliah Giacoma Sottile</i>	11
“Nicola? chef da sposare!” <i>di Daliah Giacoma Sottile</i>	21
Intervista a Nicola Michieletto <i>di Daliah Giacoma Sottile</i>	28
NERO	31
Baguette nera	57
Focaccia ai peperoni	59
Focaccia alle olive nere	61
Cracker con crema tahin	63
Ciabatta al sesamo	65
Pane con noci e fichi	67
Spaghetti alle verdure	69
Involantino di alghe nori	71
Hamburger di legumi	73
Melanzane cinesi alla parmigiana	75
Tacos alla crema di fagioli neri	77
Frittata di semi di papavero	79
Insalata di cioccolato nero	81
Insalata di frutti di bosco	83
Croccante di sesamo	85
Tortino di cioccolato all'Amarone	87
Panna cotta all'aceto balsamico	89
Tortino di riso e cioccolato nero	91
Gelato ai 3 profumi	93
Panna cotta alla cannella	95
Panna cotta ai datteri	96
BIANCO	97
Ferraresi con acciuga, cipolla e sale Hawaii	109
Ciabattina italiana	121
Goccia di caprino con confettura di pomodori	123
Tofu al sesamo	125
Cannellone di spaghetti di riso	127
Maltagliati di quinoa con radicchio di Treviso	129
Pasta di riso con crosta di pane	131
Crema di ceci al tè verde	132
Plume cake con pistacchi e zenzero	135
Tartatin di prugna con cuore d'arancia	137
Meringa allo zenzero candito	139
Crema al cioccolato bianco	141
GIALLO	143
Pane integrale	171
Ciabattina italiana	173
Crostone di pizza con acciughe	175



Club sandwich integrale	177
Verdure gratinate	179
Cocktail al seitan in agrodolce	181
Mattutini alla quinoa	183
Crostatine alla carota con cuore d'arancia	185
Muffin alle zeste d'arancia	187
Tortini di ricotta con zeste e limone	189
Crostata alla crema di nocciole	191
Banane alla griglia	193
Bavarese con more e cioccolato	195
Banane alla salsa di vaniglia	197
VERDE	199
Paninetti alla ricotta e verdure	229
Gnocchetti sardi	231
Spaghetti ai fiori di broccoli	233
Noodles al pesto caipiroska	235
Lasagnetta con farina di castagne	237
Panino con crescenza	239
Panino si sesamo con starcchino	239
Zuppa di quinoa al cipollotto	241
Crema di zucca muschiata	243
Tempura ai ceci neri	245
Tempura di verdure con farina di riso	247
Pepite di frolla di cacao	249
Maddalene di sesamo	251
Torta paradiso al tè nero	253
Macedonia di fiori e frutta	255
Crema di latte con frutta	257
ROSSO	259
Zuppa di quinoa ai porri	289
Insalata di farro	291
Zuppa di mozzarella con alici	293
Cracker di riso e nduja di legumi	294
Cracker ai semi con camembert	
Hamburger di cipolle	297
Polenta con profumo di cocco	299
Torta di prugne	301
Crumble di mele e frutti di bosco	303
Crostatina di sambuco	305
Bavarese al tè nero	307
Tortino al mou di fichi neri	309
Gelatina di mirtilli ai 5 profumi	311
Banana grigliata con fragole	313
Come rimanere in forma	321



12 ore, da mezzanotte a mezzogiorno e altre 12 ore da mezzogiorno a mezzanotte.

Il colore è parte dell'universo, ci circonda durante l'intera giornata, dall'alba al tramonto, ci avvolge con le sue svariate sfumature, regola il ritmo della natura e anche delle nostre vite. L'idea di questo libro nasce da due eventi dove il colore mi si è manifestato con tutta la sua bellezza e la sua forza.

DALIAH GIACOMA SOTTILE



Erano le 05:00 del mattino e mi trovavo nella selva peruviana di Pucalpa, seduta sugli ultimi gradini della passerella in legno che conduceva verso il lago di S. Francisco, in attesa che il sole sorgesse. Non c'era la luna, non c'era nessuna luce, solo il verso degli svariati uccelli e quello delle scimmiette a farmi compagnia. Il cielo era scuro, tenebroso, buio, un color caffè-mattone intenso che scorgevo assumere piano piano una sfumatura arancione con l'avvicinarsi dell'aurora. Vedevo il colore del cielo cambiare in un arancione-mattone fino a quando alzando gli occhi vidi il primo bagliore e intuì che il sole stava sorgendo. Era una luce fredda il primo bagliore che si scorgeva quella mattina mentre fissavo il punto in cui mi avevano detto che avrei visto l'aurora. Avevo capito che il sole si trovava a livello del mare ed era già sorto in qualche luogo dove l'altitudine era più bassa. Il colore del cielo pian piano si tingeva di rosso di Siena in totale armonia con i toni della notte che iniziavano a schiarirsi. Una varietà di colori dal marrone all'azzurro si mescolava in un arcobaleno di sfumature fino a quando il giallo fece la sua comparsa con maggiore intensità, dapprima pallido, poi sempre più energico. Il sole prendeva quota alzandosi sempre più nel cielo e diventava una palla perfetta, evanescente tutt'attorno. Comparve l'azzurro nella volta celeste e anche la natura iniziò a tingersi con un'ondata di colore verde-rossastro, oramai tutto volgeva più velocemente e i colori dell'alba freddi raggiungevano toni raggianti che a mezzogiorno sarebbero stati pieni di vitalità. Tutto intorno a me aveva cominciato a prendere colore, i toni cupi della notte dopo essersi mescolati ai colori dell'alba si erano finalmente schiariti e la vibrazione energetica era al suo massimo. Quella mattina mi resi conto di come dalla mezzanotte a mezzogiorno si susseguono milioni di sfumature cromatiche che noi difficilmente riusciamo a percepire ma che influenzano il ciclo della natura e la maturazione di frutta e verdura.

Era un caldo pomeriggio estivo, verso le 15:00, scorgevo il panorama dalla fessura di una porta semichiusa, il colore lussureggiante della natura della campagna trevigiana era immerso in un colore di profondo arancione, il tutto ben disegnato da ombre che ne conferivano l'esatto volume e peso. Lentezza, sonnolenza, erano le sensazioni che provavo in conseguenza al caldo soffocante di quel giorno.

Più tardi, verso le 17:00, la temperatura era torrida ma decisi ugualmente di passeggiare lungo la via che costeggia i campi coltivati a granoturco; camminavo contro luce e mentre avanzavo tutto assumeva il colore del rame, il grano non aveva il suo caratteristico color giallo-oro ma un colore caldo, soffocante, che ben rifletteva la sensazione di spossatezza che è caratteristica di quelle giornate dove il calore si trasforma in canicola. Il nero del panorama intorno a me contrastava con le incredibili sfumature del cielo che da celeste diventava rosa, lilla, arancio e rosso, colorandosi di tonalità calde, perché il sole iniziava a calare pian piano. Era una palla di fuoco che improvvisamente sembrò essere inghiottita dalla terra per lasciare posto alla luna perché potesse risplendere nella notte nero-blu costellata di stelle, di piccoli puntini gialli luminescenti. È interessante pensare che il sole a noi pare inghiottito dalla terra ma in realtà risplende da un'altra parte del globo.

Alba e tramonto sono i due momenti principali della giornata con i loro continui cambi di luce e colore che scandiscono il ritmo delle nostre vite; ogni giorno ha la sua cromia, anche noi esseri umani ogni giorno siamo diversi e cambiamo proprio come il colore della giornata.



Ricordando Jean Valnet
di Daliah Giacomina Sottile

A proposito del piacere del cibo, il mio libro preferito da ragazza era *Cura delle malattie con ortaggi, frutta e cereali* di Jean Valnet, apparteneva a mia madre e per me fu una pubblicazione fondamentale per la mia alimentazione.

Il mio interesse nasceva da un brutto episodio di malessere e di degenza ospedaliera. Al mio rientro a casa decisi che se avessi mangiato bene, mi sarei, sempre, sentita bene! Così iniziò la mia avventura con il “Valnet” sempre a portata di mano e il primo acquisto in erboristeria di miele, riso integrale, latte di soia e cereali in fiocchi. Per sette anni acquistai questi primi ingredienti che associavi alle verdure fresche e di stagione di cui andavo matta. La frutta? Sono diventata golosa di frutta, durante la mia prima gravidanza, chili e chili e Giacomo, mio figlio oggi di quattro anni, preferisce la frutta a pizza, pasta ecc. Formidabile!

Attraverso lo studio -accurato- di Jean Valnet, questa filosofia alimentare Arcobaleno si basa sugli studi della cromoterapia e dell'importanza del colore effettuati da Johann Wolfgang Goethe e Rudolf Steiner, associa il colore del cibo nella scelta di cosa mangiare per colazione, pranzo e cena. Le tendenze più aggiornate della nutrizione affermano che la salute si difende anche attraverso una buona alimentazione e hanno posto in evidenza che il consumo quotidiano di cinque porzioni di ortaggi di stagione di cinque colori diversi, favorisce un buon mantenimento e una buona prevenzione di uno stato di benessere. Queste convinzioni erano anche quelle di Ippocrate che sosteneva, circa duemila anni fa, “la tua medicina sia il tuo alimento, il tuo alimento sia la tua medicina”; principio che risulta essere molto attuale.

I colori hanno una grande influenza sulla salute e sappiamo per certo che influenzano l'umore, sollecitando le sensazioni e la sensibilità di una persona: rosso, arancione, giallo, verde, azzurro, indaco, violetto, bianco e nero. Sì, cibi neri! Quando si parla di arcobaleno non si parla mai di colore nero perché non si percepisce, non si vede, ma esiste ed è quello che inghiotte tutti gli altri colori.

Lo *chef* Nicola Michieletto propone ottanta ricette gustose, semplici da cucinare: un ricettario che esplora il mondo degli ingredienti vegetali suddivisi per colore, ricordandovi di aggiungere sempre quell'ingrediente unico, quello della “passione” e dell'amore per voi stessi, trattandovi come trattereste un vostro ospite meglio se amato.

*“Cibo?
piacere irresistibile;
il palato desidera gusto,
appagamento, per esserci,
qui e ora!”*



La psicologia del colore associata a ortaggi,
frutta e cereali biologici
di Daliah Giacomina Sottile

La primavera è energia, vigore e ci regala una totale rinascita, ciò che sembrava essere morto durante l'inverno, si risveglia e inizia un nuovo ciclo biologico. Proprio in questo periodo i temporali giungono improvvisi e ci regalano l'incantevole magia dell'arcobaleno. Le goccioline d'acqua vengono attraversate dai raggi solari che risplendono nel cielo ed è lì che si assiste, con stupore e meraviglia a uno dei più suggestivi fenomeni naturali. Mangiare seguendo la filosofia arcobaleno ci fa sentire in armonia con noi stessi e con la natura che ci circonda. In base alle nostre esigenze giorno per giorno possiamo scegliere quali cibi mangiare, di quale colore e in quale momento della giornata perché non c'è nulla di imposto ma è un regime alimentare assolutamente "libero" che ognuno può seguire e personalizzare quotidianamente.

A ogni colore dell'arcobaleno sono associati cibi con determinate caratteristiche e mangiare "bianco" o "rosso" è una scelta che determina un impatto diverso sul nostro organismo. Possiamo quindi mangiare bianco la sera perché abbiamo bisogno di attenzione e concentrazione per studiare, oppure rosso perché necessitiamo di energia perché dobbiamo lavorare o ballare; mangeremo giallo se avremo bisogno di vitalità. I colori influenzano i nostri stati d'animo e le nostre sensazioni, e sono importanti per il corretto apporto energetico all'interno della nostra alimentazione. Ricordo ancora benissimo una giornata grigia e piovosa di qualche anno fa, quando sembra che non smetta mai di piovere: guardavo fuori dalla finestra e vedevo tutto avvolto da un luce cupa, fredda; la natura aveva perso i suoi colori brillanti ed era tutto di un grigio-marrone, il colore del fango e le pozzanghere avevano contaminato tutto. Verso l'ora di pranzo arrivò mio suocero con un piatto di cibo coloratissimo: olive verdi e nere, arance, basilico verde, zenzero candito di un giallo intenso e una rosa rossa. L'impatto che ebbe su di me quella varietà di colori fu molto forte: in una giornata grigia e uggiosa quel piatto colorato aveva portato luce e vitalità. Da qui capii come in certi giorni si senta il bisogno di mangiare cibi colorati, in altri, cibi bianchi o neri, sempre seguendo le proprie necessità e i propri stati d'animo che cambiano di giorno in giorno perché ci permettono di vivere in maggiore armonia con noi stessi. Per scegliere cosa mangiare è importante chiedersi come ci si sente oggi o come ci si vorrebbe sentire.

Questo libro perciò non è solo un ricettario dove ogni piatto è composto da più colori per dare all'organismo una vibrazione che possa indurre concentrazione, tranquillità, energia ecc.; è anche una ricerca sugli alimenti vegetali suddivisi per colore, esplorando anche coltivazioni a volte quasi dimenticate, come quella del cece nero. Con questa ricerca abbiamo voluto presentare storicamente e geograficamente il mondo vegetale, raccontando la storia, le origini, la zona geografica di coltivazione, perché è importante conoscere e sapere che tipo di evoluzione ha



avuto il cibo che mangiamo. Scopriremo così i viaggi che hanno subito gli ingredienti, l'incredibile varietà di movimento di esportazioni e importazioni.

Oltre a mangiare colorato, è importante scegliere anche il colore dell'abbigliamento, dell'arredo di casa, del giardino ecc. Se desidero sentirmi più energico userò un capo rosso o giallo come una sciarpa o un paio di guanti. In cromoterapia quando si parla di armonia si intende un'assonanza visiva di colori che verrà assorbita interiormente per un benessere psicofisico. Bisogna quindi fare scelte in relazione al nostro sentire che può cambiare nel tempo: fiori bianchi in giardino per donare luce e pace interiore, oppure fiori gialli per irradiare energia vitale. Possiamo utilizzare una tovaglia rossa al posto di una bianca perché sentiamo la necessità di calore. È molto importante quindi tener conto che intorno a noi tutto è colore, sta a noi scegliere la vibrazione di colore che sentiamo più vicina al nostro stato d'animo in quel determinato momento.

BIANCO

Il bianco è il non-colore, il primo raggio, il punto che illumina l'orizzonte. Il bianco racchiude in sé tutti i colori; è amore per ciò che è manifesto, che è alla luce del sole, chiaro, nitido, trasparente. È il colore della pace, dell'onestà, dell'intelligenza, rappresenta il lume della ragione.

Si consiglia di mangiare bianco nelle prime ore della giornata, dall'alba fino a mezzogiorno perché è il colore della luce, è energia che illumina. Mangiare bianco, infonde forza, tranquillità ed equilibrio sia nelle circostanze sociali sia in quelle private. Il bianco è legato al mondo dei carboidrati, in chicchi, fiocchi, semola o farina, meglio se consumati integrali.

Fare "un bagno di luce" almeno un'ora al giorno stando all'aria aperta permette di cogliere tutti i colori che il bianco contiene e quindi tutte le loro vibrazioni.

GIALLO

Il giallo è il simbolo della divinità solare, del sole che irradia 24 ore su 24 ore calore ed energia. È espressione della libertà e della spontaneità; la libertà di essere se stessi. Mangiare giallo genera buon umore perché dona energia creatrice; è utile per stimolare la concentrazione e acuire la mente. Fino a mezzogiorno il sole è al massimo della sua irradiazione ed è il colore della frutta e della verdura dalle tonalità vivide e accese. Si consiglia di mangiare cibi di colore giallo intenso nella prima parte della giornata quando si ha un maggiore bisogno di una carica di vitalità. Da mezzogiorno a mezzanotte, la luce del sole inizia a raffreddarsi, affievolirsi e nella seconda parte della giornata sono preferibili i cibi dal colore giallo più freddo come ananas, papaia, asparagi, fagiolini gialli, indivia belga, semi ecc.

ROSSO

Simbolo del fuoco, ma anche del sangue, è un colore estremo che può assumere sia qualità di energie positive che negative. Il rosso esprime fiducia in se stessi, amore, passione, follia, forza, vitalità, salute, sesso, successo e sicurezza. Mangiare rosso rende loquaci, aperti, premurosi, passionali; è molto utile in casi di melanconia e depressione grazie alle sue qualità energizzanti, ristabilendo un buon rapporto con il proprio corpo. Il colore della madre terra è il rosso, colei che ha generato tutto, che accoglie e nutre. I cibi rossi sono energia vitale, carica energetica. Si consiglia di mangiare cibi dal colore rosso vivace da mezzanotte a mezzogiorno. Da mezzogiorno a mezzanotte il rosso si affievolisce e si consigliano cibi dal rosso spento come barbabietole, prugne, uva rossa, melograno, legumi ecc.



ARANCIONE

L'arancione è il colore “mediatore”, perché sta perfettamente nel mezzo della scala cromatica, tra i due colori estremi che sono il giallo e il rosso. È il colore dell'integrazione e della corretta distribuzione dell'energia, induce serenità, entusiasmo, allegria, voglia di vivere, ottimismo; stimola l'appetito, la sinergia fisica e mentale. Mangiare arancione aiuta l'ascolto, comunica le reali necessità, senza condizionamenti esterni e aiuta ad ascoltare le proprie emozioni. Mangiare arancione significa essere in equilibrio. Si consiglia di mangiare cibi dal colore arancione intenso da mezzanotte a mezzogiorno come albicocche, pesche, meloni, agrumi, legumi, zucca; mentre da mezzogiorno a mezzanotte sono preferibili carote, mandarini, anice stellato, tisane in genere.

VERDE

Il verde, come l'arancione, è un colore che sta nel mezzo della scala cromatica, formato per metà dal giallo e metà dal blu. È il colore della natura, dell'equità, del buonsenso. Simboleggia la speranza, il rinnovamento, la neutralità, il relax. Mangiare verde sostiene il sistema nervoso, calma e armonizza; ci si sente amati e in pace con il mondo. Il verde mette in uno stato di armonia, equilibrio, tranquillità. Nell'arco della giornata che va da mezzanotte a mezzogiorno si consiglia di mangiare cibi verdi dal tono acceso quali avocado, cetriolo, fico d'India, lattuga, olive. Nelle restanti dodici ore cibi verdi ma dal tono meno vivace quali alghe, spinaci, bietole, coste d'argento, prugne, asparagi.

NERO

Esistono alimenti neri, ma non dei colori indaco, azzurro o viola che ritroviamo però come sfumature: dal nero-indaco al nero-azzurro al nero-viola. Il nero è il colore della fertilità: una mela può avere diversi colori, la buccia è gialla, verde o rossastra, se la tagliamo la polpa è di un incredibile candore e al suo interno troviamo i semi di colore scuro, marrone-nero che rappresentano la vita, la fertilità. In natura molti semi sono di colore scuro, non solo quelli della mela, ma anche quelli del girasole, della zucca e di numerosissime altre piante. Dai semi nasce la vita e ha origine quel ciclo biologico che dà continuità alla natura. Quando il nero assume sfumature tendenti al blu, diventa colore della forza creatrice. Basta pensare che tutto avviene durante le fasi lunari della notte: l'oscurità e la luce lunare infondono cambiamenti ormonali tali da indurre il risveglio sessuale negli uomini, negli animali, nella natura che durante la notte è particolarmente feconda, continuando il suo ciclo riproduttivo e di procreazione. Questo ciclo biologico si ripercuote con importanti conseguenze sulla frutta e sulla verdura regolandone la crescita e la maturazione. Durante le varie fasi notturne il cielo passa da sfumature rossastre, bluastre, grigiastre in fase di luna piena, nero cupo nella fase di luna nuova e poi ancora rosse-marroni, prima che giunga nuovamente l'alba e con la luce riparta la vita.

Tra gli svariati cibi neri che possiamo mangiare si possono assaporare, melanzane, prugne, fagiolini blu-viola, alghe, ribes nero, mais nero, mora di gelso nera, oliva nera, ravanella nera ecc. I cibi neri si consumano nelle ore serali perché altamente digeribili, conciliano il sonno e favoriscono un risveglio rinnovatore. I cibi neri, con sfumature rosse-marroni, invece sono da consigliare al mattino come il caffè o il tè, per le proprietà toniche.



Nicola Michele

di Daliah Giacomina Sottile

Provengo da una famiglia allargata dove il cibo è preparato e cucinato maestralmente, dove il sapore è sempre spiccatamente vitale e sorprendente. Ricordo i primi sughi preparati dall'uomo che poi ho sposato, mi sembra di gustarlo ora, le mie papille gustative sono in azione. Ricordo il primo risotto assaggiato seduta assieme alla sua famiglia, sua madre una cuoca, "con quell'ingrediente in più": la passione, che rendeva ogni piatto speciale.

Ho passato una decina d'anni ad assaggiare ricette insapori, alla vista deprimenti, in svariati ristoranti cosiddetti "vegetariani", tutti piatti che hanno poco a che fare con il piacere di mangiare e di gustare il cibo, fino al momento di incontrare Nicola, una rivelazione!

Nicola è uno chef da sposare; ho visto decine e decine di donne completamente a bocca aperta nel vederlo all'opera; pochi, ma pochi minuti e le linguine di pasta fresca erano pronte, i ravioli ripieni di radicchio di Treviso, il tutto a una velocità disarmante tra una domanda e una risposta sotto gli occhi increduli di donne sull'orlo di una crisi e in preda a innamoramenti fulminei. Ho visto cucinare con arte e ordine le oltre ottanta ricette di questo libro in venti ore; con ingredienti biologici, e come indica Nicola, "freschissimi" e dal sapore sorprendente. Nicola è l'unico chef che poteva cucinare per questo libro, perché alle spalle ha una lunga ricerca sulle qualità vibrazionali del colore e ciò ci ha fatto trovare da subito in sintonia. Le sue sono tutte ricette Made in Italy, create da uno chef italiano che grazie alla sua voglia di sperimentare e al suo enorme bagaglio culturale è approdato a questi risultati. Tutto ciò che è stato creato da Nicola è stato fatto partendo dal gusto e dal colore, improvvisando grazie alla sua maestria e mescolando sapientemente i vari ingredienti come solo un esperto può fare.

Come usualmente amo dire -un fuori classe-; ovvero una persona dal "saper fare divino", "un puro istinto". I suoi piatti sono preparati con grande amore, che è una delle caratteristica che contraddistingue e rende speciali le sue ricette. È uno dei primi cuochi che ha sperimentato l'utilizzo di materie di origine vegetale in sostituzione a quelle animali, come addensanti, quali agar agar, amido di mais, carbone vegetale, cremortartaro, al posto di uova, gelatine di pesce ecc., senza rinunciare al gusto, punto di arrivo fondamentale della sua ricerca.

Nicola, è un poeta culinario, una persona che non smette mai di imparare, di sperimentare, che ama fare ricerca lanciandosi sempre in imprese nuove e interessanti.

*“Nicola?
chef da sposare!”*



Intervista a Nicola Michieletto
di Daliah Giacoma Sottile

Daliah Giacoma Sottile: Hai sempre amato la ricerca culinaria e olistica?

Nicola Michieletto: Certo, è uno degli scopi della mia vita e penso che la ricerca intesa in senso lato, sia una delle essenze della vita. La ricerca del nostro Universo in tutte le sue particelle porta a farsi molte domande e fa parte dell'essenza della vita, ci fa capire che non è tutto dovuto, che apparteniamo a questo mondo che si muove in perfetta sintonia con se stesso e che noi siamo tutt'uno con esso. Porsi delle domande aiuta ad avere una coscienza che permette di fare delle scelte; capire è l'essenza della mia ricerca e l'amore ne è il coadiuvante, il motore. Grazie all'amore e alla passione riesco a lavorare su questi piani e a non fermare mai la mia "fame" di ricercare.

D.G.S. Che cosa pensi del rapporto tra uomo e alimentazione ?

N.M. Il rapporto che lega il cibo e l'uomo è un universo senza fine, molto affascinante da esplorare. È importante capire che il rapporto con il cibo è strettamente legato al concetto di salute, benessere; significa amarsi anche attraverso la scelta consapevole di quello che si mangia per ritrovarsi in uno stato di benevolenza con se stessi, di armonia con la natura e l'universo attraverso un personale atto d'amore. Non differenzio mai la tipologia di ricerca, anzi credo che tutte le ricerche siano legate all'esplorazione di noi stessi e dell'universo che ci circonda ed è per questo che la ricerca non è sempre tangibile. Senza amore non c'è ricerca ma solamente curiosità, se non c'è amore in quello che si fa nulla ha senso.

D.G.S. Quanto importante è l'amore mentre si cucina?

N.M. L'amore è ricerca, rispetto per il prossimo, spiegare e far capire anche attraverso il mio lavoro di formazione quanto è importante il rapporto che lega uomo e cibo, come il concetto di salute e benessere siano strettamente legati alla scelta di quello che mangiamo. Le ricette, come gli ingredienti che le compongono, sono, per chi assiste ai miei corsi, il frutto di un atto di amore e un dovere verso il prossimo, oltre che il risultato di una costante ricerca personale. Infatti l'impegno che dedico alla formazione di nuovi cuochi è soprattutto legato alla sperimentazione di ricette salutiste con una particolare attenzione verso chi soffre di intolleranze alimentari. La mia sensibilità mi porta a ricercare piatti che diano piacere al palato e siano idonei anche per queste persone.

D.G.S. Quanto conta la qualità nella scelta del cibo?

N.M. L'amore per il cibo non si può spiegare, credo che l'individualità e l'amore per la vita siano l'indice di quello che mangiamo. La qualità del cibo è un filo sottile e soggettivo, ogni persona ha una sua idea. Quando mi chiedo "cosa mangio oggi?", sto già compiendo un gesto d'amore verso me stesso che mi porta a scegliere un cibo rispetto a un altro. Comperare agrumi a Natale e non fragole è già un atto d'amore per la qualità del cibo. Ciò che mangiamo è in stretta relazione con il nostro benessere, con lo stare bene con noi stessi. La mia personale risposta è un insieme di sensazioni estreme e contrastanti che oscillano tra istinto, passione e le mie competenze tecniche e salutistiche; credo che questi elementi determinino un equilibrio sofisticato ma

anche, allo stesso tempo, spontaneo e naturale del concetto di qualità assoluta che si manifesta anche attraverso ciò che mangiamo.

D.G.S. Mangiare biologico cosa significa per te?

N.M. Questo libro è rivolto a un pubblico che vuole entrare in una sfera “nuova” del cibo e dell'alimentazione, è uno strumento per ampliare le conoscenze della gastronomia mondiale; intendo quella sfera di equilibrio composta da razionalità, tecnica, emozioni, salute che permettono di essere liberi, liberi di combinare i colori, di esplorare, di creare armonie e contrasti. Offriamo degli strumenti di conoscenza alla persona che si “nutre” con il nostro libro, per renderla più vicina all'essere, all'esistenza, più cosciente di se stessa; il rapporto con il cibo diventa una bella relazione tra teoria e concretezza, una filosofia legata a qualcosa di concreto perché mangiare secondo natura porta a essere in armonia perfetta con l'universo.

D.G.S. Parlami della tua esperienza mentre cucinavi le ricette che proponi nel libro.

N.M. Per un professionista è facile fare un libro per obiettivi, ti dai delle regole, una missione e produci quello che ti chiedono. Questo libro invece nasce dal desiderio di libertà, libertà di ricercare attraverso la creazione di piatti “nuovi” il sapore e il gusto dei cibi. Il tutto si è realizzato con un equilibrio non cercato ma dato da un atto di amore verso tutte quelle persone che credono che il cibo stesso è amore. La ricerca del gusto in questo lavoro è stata sempre presente ed è avvenuta in una totale libertà di cucinare, senza preconcetti e senza restrizioni, in una armonia assoluta con la mia creatività.

D.G.S. Cosa ti affascina del colore, per il “piacere del palato”?

N.M. I colori sono le vibrazioni che fanno muovere i sensi e le emozioni che partono dalla pancia e governano combinazioni e consistenze dei cibi. Creare consistenze che non siano quelle classiche e nuove forme sono il mezzo per sollecitare i sensi così come le nuove combinazioni di colori e abbinamenti stimolano il rapporto tra cibo e corpo.

D.G.S. Quanto conta l'estetica nella presentazione di un piatto?

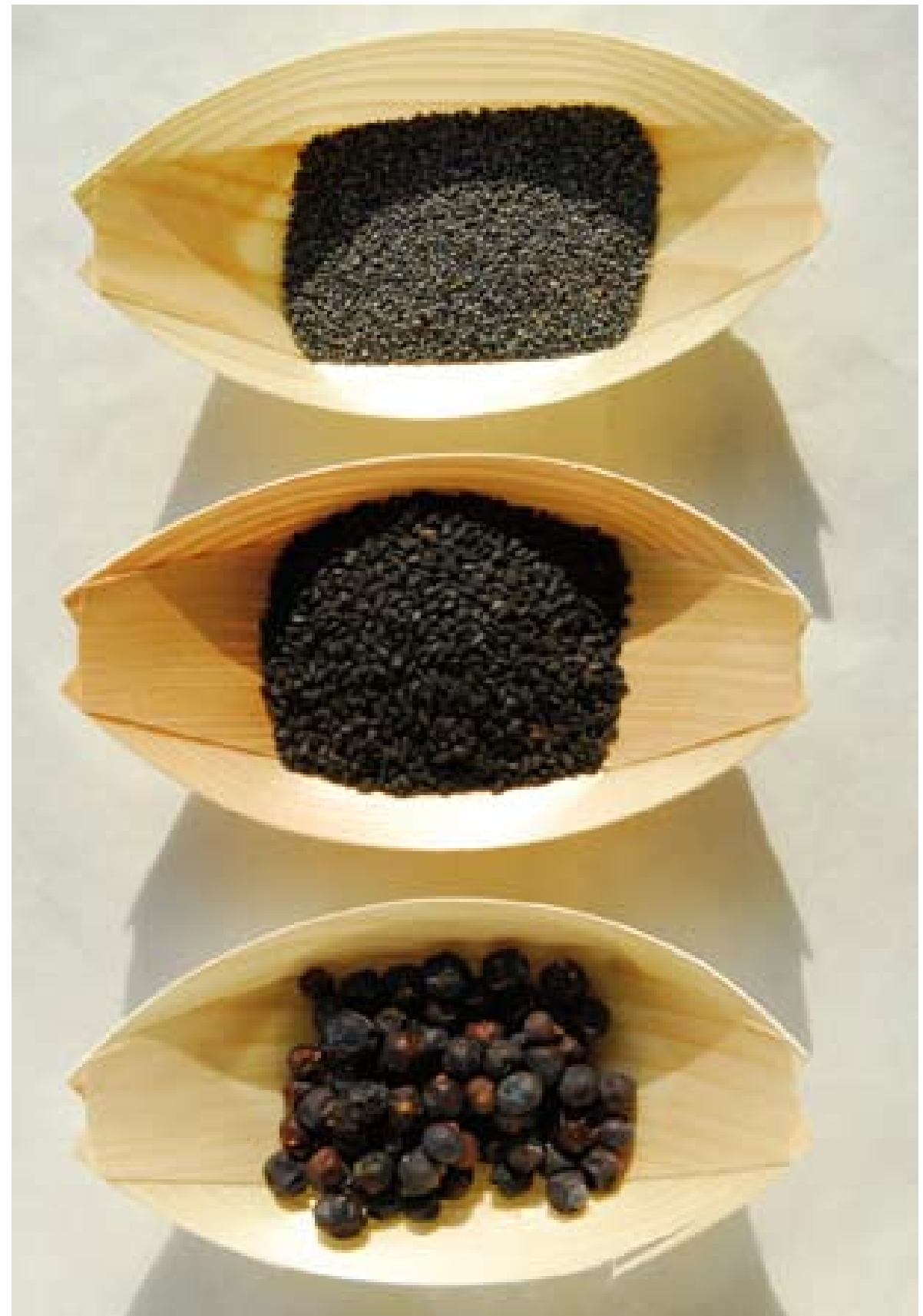
N.M. L'estetica è una filosofia in continuo cambiamento, riconoscere il bello, il naturale, l'artistico, è qualcosa di assolutamente soggettivo, è un mio giudizio, una mia scelta personale; a seconda dell'estetica spesso si decide la filosofia che rappresenta quel piatto, ma a volte una bellezza troppo ostentata allontana dalla verità di un prodotto rendendolo troppo artefatto. Molto spesso dietro a tanta ricerca estetica c'è un piatto sicuramente “bello” ma poco gustoso. Per quanto mi riguarda, la ricerca del gusto è fondamentale, perché so quanto è importante alzarsi da tavola e sentirsi appagati di quello che si è mangiato. Con questo libro si vuole mettere in risalto la naturalezza delle forme e dei colori che sono alla base dell'armonia della ricerca e delle ricette proposte.

D.G.S. La libertà che significato ha per te?

N.M. La libertà è qualcosa che è dentro di noi, è legata al nostro rapporto con il cosmo, all'essere globale; è quindi libertà fisica, libertà intellettuale, libertà estetica, libertà religiosa. Tutto questo fa parte di un percorso personale che individua il proprio essere fisico ed etereo in relazione al mondo cicostante. Io percepisco il mondo in un modo ed è giusto che ognuno lo percepisca a suo modo, con colori e forme diverse.

D.G.S. Che legame hai con il mondo naturale?

N.M. La natura è parte della vita dell'uomo ed è legata a lui in modo inestricabile. Regala il massimo della sua vitalità con la frutta, i fiori, le crudità con una totale esplosione di vita. Se noi chiediamo forza, ci dà tutte le proteine che ci servono per





rinforzarci, se chiediamo calore, ci dona tutti i cereali, con i carboidrati; se chiediamo respiro ci dà l'aria, se chiediamo luce, ci dà il sole; la natura è l'uomo nella sua parte più positiva, ottimistica. Se le chiediamo tristezza ci regala un fiore lucente, in particolar modo in questo momento storico la natura fatica a darci quello che le chiediamo; siamo talmente egoisti che vogliamo tutto per noi stessi, pretendiamo senza dare quelle attenzioni necessarie per mantenere l'armonia tra uomo e natura. Stiamo chiedendo più di quello che ci serve, rompendo il legame originario a favore di un sistema globalizzante che non ci fa riconoscere che cos'è e a che cosa serve la natura.

D.G.S. Quali consigli suggerisci ai nostri lettori?

N.M. È un libro che bisogna leggere con un po' di coscienza, come atto di amore verso se stessi e gli altri; riconosce che il gusto e la bontà devono comunicare con le esigenze del nostro corpo, devono nutrire un pensiero libero per essere in relazione con il cosmo, con i propri ritmi. È importante capire che la temperatura dell'acqua non salirà aumentando la fiamma, ma rimarrà sempre a 100° C. Il buon senso aiuta a non seguire le logiche di mercato, a mangiare usando la testa e non i propri appetiti, a interpretare un'esigenza alimentare, a capire di che cosa si ha bisogno. Non cercherò i pomodori o le fragole a Natale quando fuori c'è la neve, ma la frutta e la verdura tipica di stagione. Avere coscienza aiuta ad acquistare criticamente prodotti che nutrono e non creano disarmonia tra uomo e natura.



CEREALI E SIMILI [cenni generali vedi giallo pag. 000]

Grano saraceno, *Fagopyrum esculentum*

Pianta erbacea, annuale, appartenente alla famiglia delle polygonaceae. Questo vegetale per le caratteristiche nutrizionali e l'impiego alimentare, viene spesso collocato tra i cereali nonostante tale classificazione sia scientificamente impropria, non appartenendo alla famiglia delle graminacee. Originario dell'Asia centrale, furono le stirpi nomadi, con le loro guerre di conquista a portarlo fino in Europa. Sembra che i Turchi abbiano introdotto la pianta in Grecia e nella penisola balcanica; da questo fatto deriverebbe il nome grano saraceno.

Si combina perfettamente con formaggio e verdure di tutti i tipi: porri, carote spinaci, funghi, pomodori, patate e nella preparazione di minestre di verdure. In Cina è utilizzato per produrre il pane, nei Paesi dell'Europa dell'Est per preparare il *porridge* o per accompagnare secondi piatti al posto del riso. In passato, il grano saraceno veniva coltivato in molte zone dell'Europa e le ricette in cui veniva utilizzato facevano parte della dieta quotidiana.

Farina di grano saraceno: caratterizzata da una qualità nutrizionale, contiene, in quantità elevata, vitamine e sali minerali. Si impiega per la preparazione della polenta saracena, oppure al 15% con farina di frumento per la preparazione di pane, torte, biscotti e focacce. Viene utilizzata per la preparazione dei pizzoccheri e per la polenta taragna, fatta con farina integrale di granturco e grano saraceno caratterizzata dall'aggiunta di patate e formaggio. Ricetta tipica della Valtellina, delle valli bergamasche e bresciane.

Mais nero, *Zea mays* [cenni generali vedi pag. 000]

È una varietà di mais dal bellissimo aspetto nero, originaria del Perù. I chicchi si consumano freschi o macinati e cotti in tortillas. La polenta di mais nero può essere mangiata da sola, può essere servita con verdure e formaggio o può sostituire la pasta in molte ricette.

Pane Nero

Tipico delle regioni di lingua tedesca, scuro, usato in sostituzione del pane bianco. Viene impastato usando farina di segale al posto di quella bianca, dato che la segale è maggiormente resistente ai climi freddi dei paesi montani. Veniva considerato un pane per poveri; il pane non era lo stesso per i contadini e per i signori, mentre i primi mangiavano il pane nero, i secondi potevano degustare il pane bianco fresco. Il pane nero veniva preparato solo due o tre volte all'anno coinvolgendo tutta la famiglia; mentre le donne impastavano, gli uomini si occupavano del forno a legna del paese. La cottura era attenta e minuziosa e quando il pane usciva dal forno si faceva una gran festa. Una volta essiccato, si conservava al buio, diventava molto duro e per tagliarlo si utilizzava una specie di coltello di ferro che si trova ancora oggi nei negozi di artigianato.

A Castelvetrano, in provincia di Trapani, si produce un pane nero di antica tradizione, realizzato con farina di un grano raro detto "Tumminia" o "grano Marzuolo" miscelato a farina di grano duro siciliano, macinato in mulini di pietra, cotto in forni a legna di ulivo, compatto, adatto ad una lunga conservazione. La superficie è scura, parzialmente coperta di semi di sesamo, l'interno è scuro, con mollica morbida e dolce.

Pane nero con lievito di birra a lievitazione lenta: accettabile.

Pane nero con lievitazione naturale senza lievito di birra: l'ideale.

Pane nero con lievitazione diretta con lievito di birra: sconsigliato.

Quinoa, *Chenopodium quinoa*

Fa parte della famiglia delle chenopodiacee come gli spinaci, le barbabietole e le rape rosse. È un alimento base delle popolazioni andine. Gli Incas la consideravano "sacra" e fonte di vitalità e robustezza. Resistente, non richiede particolari trattamenti, coltivata da oltre 5000 anni sugli altipiani pietrosi della Cordigliera delle Ande fino a 4200 metri. Ricca di proprietà nutritive, contiene fibre e minerali e di proteine. Se ne conoscono numerosi tipi, i più comuni sono quelli bianchi, rossi e neri. Adatta per celiaci poiché del tutto priva di glutine, molto digeribile, ideale per l'alimentazione dei bambini e degli anziani. Si possono, inoltre, utilizzare anche i suoi germogli.

Quinoa nera: è un seme del chenopodio, pianta che nasce in località elevate di Perù, Cile e Bolivia. Il seme, di colore nero intenso, si utilizza come un cereale e ha un sapore delicato un po' simile a quello della noce.

Riso nero, *Oryza sativa* [cenni generali vedi giallo pag. 000]

Varietà di riso proveniente dall'Indonesia, si utilizza soprattutto per cibi dolci. Tutte le varietà di riso appartengono alla stessa specie. Il riso nero sta ottenendo un successo crescente e nonostante il suo nome non è un riso ma un'erba, dal colore nerastro, i cui grani sono lunghi e sottili. Deve il colore alla torrefazione, usata per staccare i grani dalla pula. Venduto sempre sbucciato, ha una consistenza robusta che impedisce una cottura rapida. Alcuni produttori per rimediare a ciò, scalfiscono i grani per far assorbire l'acqua più rapidamente, ma il riso perde la forma al momento della cottura e non ha più il particolare sapore che lo ha reso famoso.

Riso selvatico americano, *Zizania palustris*: detto anche Wild Rice, è una pianta acquatica appartenente alla stessa famiglia del riso. Cresce spontaneo in Canada lungo le superfici d'acqua naturali e nelle paludi basse del Nord ovest dell'Ontario. Alimento sacro agli indiani d'America che lo elessero come base della loro alimentazione.

Riso Venere: è un riso integrale dal colore viola scuro, quasi nero, dal gusto particolarissimo e dal profumo di pane appena sfornato. Originario della Cina, veniva coltivato solo per l'imperatore e la sua corte fino all'Ottocento. Oggi è coltivato in alcune zone della Pianura padana.

DOLCIFICANTI

Malto

Il malto è il chicco di un cereale che ha subito germinazione. Con "malto" generalmente ci si riferisce al malto d'orzo salvo particolari casi in cui è specificato diversamente. La produzione industriale avviene nei maltifici dove i chicchi vengono fatti macerare attraverso un processo essenziale per ottenere una delle materie prime utilizzata per la produzione di bevande alcoliche come la birra e il whisky.

Estratto di malto: è un dolcificante naturale di ottima qualità, composto da maltosio e non da zuccheri semplici; si presenta come un liquido denso e marrone con un potere dolcificante leggermente inferiore a quello dello zucchero raffinato, ma un contenuto di vitamine, sali minerali e proteine decisamente superiore. Viene utilizzato nella produzione di cacao e di caramelle, risulta inoltre un ottimo energetico per il suo alto valore nutritivo.

Melassa

È il liquido bruno che si separa dallo zucchero di canna per centrifugazione e dalla cui fermentazione si ricava il rum e talvolta anche la vodka (per esempio quella prodotta negli Stati Uniti d'America e nei Caraibi). Insieme al miele, allo sciroppo d'acero e all'estratto di malto, la melassa è un'alternativa allo zucchero.

Miele di melata [cenni generali vedi giallo pag. 000]

La "melata" è una secrezione zuccherina emessa da cocciniglie e afidi parassiti delle piante ed è utilizzata dalle api per fare il miele. Il miele di melata è molto meno dolce di quelli prodotti a partire dal nettare, non cristallizza ed è particolarmente scuro, aromatico e denso. È un miele prodotto nel cambio di stagione, protettivo e buonissimo.

Zucchero nero [cenni generali vedi bianco pag. 000]

Zucchero Demerara: zucchero bruno, prende il nome dalla zona d'origine della Guyana, è solo parzialmente raffinato così da conservare delle interessanti sfumature di melassa, che ricordano il colore del rum. Una specialità per il tè inglese.

Zucchero di Palma o di Java: da varie specie di palma, incidendone il tronco, si ricava un succo che, raccolto ogni giorno e fatto solidificare, produce lo zucchero di palma tipico dell'India e Sud-est asiatico. Preparato a livello artigianale, con un procedimento simile a quello della canna tradizionale, si presenta di colore scuro e dal sapore molto forte.





Fico (1) lat. *ficu(m)*, di orig. preindeur.; 1256 s.m. (pl. *fichi*, m., *ficora*, f.) 1. Albero delle Moracce con corteccia grigia, foglie palmato-lobate e frutti dolci e carnosì (*Ficus carica*) **Essere il f. dell'orto**, (*fig. disus.*) **Foglia di f.** V. *foglia*, sign.

Zucchero Panela: è uno zucchero integrale di canna biologica viene usato e prodotto nei Paesi dell'America Latina e in India. Viene utilizzato come alimento o dolcificante in alternativa allo zucchero. Lo zucchero "panela" è uno zucchero di canna, non raffinato, lavorato in modo artigianale e semplice, di color scuro, granuloso o polveroso. Non è sbiancato chimicamente e la naturale presenza di melassa gli conferisce il caratteristico colore ambrato e aspetto non cristallino. Ha sapore dolce, mieloso e colore giallo ambra; indicato per la preparazione di dolci, marmellate, cocktails e preparazioni cremose. È inoltre ottimo nelle bevande, negli infusi e nel tè.

Zucchero a zollette di canna: lo zucchero viene leggermente umidificato, poi pressato e lasciato essiccare.

FRUTTA

Carruba, Ceratonia siliqua

È il frutto del carrubo, albero sempreverde, tozzo e a chioma espansa, capace di arrivare a più di 200 anni di età. Originario delle zone costiere del Mediterraneo Sud-orientale, giunse in Italia ad opera degli Arabi. Dai semi macinati si ottengono farine speciali, dalla polpa una farina usata per la preparazione di dolci, gelati e marmellate. Si può usare in alternativa al caffè o al cacao. I migliori estimatori sono ...i cavalli! Ne sono golosissimi e ne traggono vigore.

Castagne, Castanea sativa

Frutto del castagno, appartenente alla famiglia delle fagacee, un tempo ampiamente coltivato per la produzione di legname, oggi prevalentemente di interesse forestale. Originario del bacino del Mediterraneo da dove si è diffuso nel corso dei secoli grazie a Greci e Romani. In passato, le castagne hanno rappresentato un'importante risorsa alimentare per le popolazioni rurali degli ambienti forestali montani e collinari, per il loro utilizzo soprattutto per la produzione di farina. Oggi la coltura del frutto è limitata alle varietà di particolare pregio e le regioni in Italia in cui assume maggior importanza sono la Campania, la Sicilia, il Lazio, il Piemonte e la Toscana. Le castagne possono essere bollite, oppure arrostiti sul fuoco o al forno, vengono usate in molti modi in cucina: per preparare dolci, creme, marmellate, torte, frittelle, per farcire gli arrostiti, per preparare la pasta fresca o minestre e zuppe. Con la farina di castagne è possibile preparare il castagnaccio e la polenta.

Fichi neri, Ficus carica

Pianta appartenente alla famiglia delle moracee, originaria dell'Asia Minore da cui si diffuse successivamente in tutto il bacino del mar Mediterraneo; è assai resistente alla siccità e vegeta nelle zone della vite, dell'olivo e degli agrumi. Produce i fichi neri che maturano a fine agosto e i "fioroni" o fichi verdi, che maturano tra giugno o luglio. I fichi vengono usati freschi; anche come contorno a prosciutto e formaggio o essiccati al naturale o ricoperti di cioccolato, di glassa o guarniti con noci e mandorle. Dal fico si può estrarre alcol o il frutto può essere utilizzato per marmellata, insalate di frutta. Gli antichi romani ne facevano grande uso.

Gelso nero, Morus nigra

Frutto del gelso, pianta arborea appartenente al genere delle moracee, originaria dell'Asia Minore e Iran; introdotta in Europa probabilmente nel Cinquecento. Viene coltivata soprattutto per le piccole foglie, alimento per il baco da seta. I frutti sono di color nero-violaceo e molto saporiti. Si utilizza per la preparazione di sciroppi, confetture, gelatine.

Mirtilli, Vaccinium myrtillus

Frutto dell'omonimo arbusto, il mirtillo nero cresce in Europa spontaneamente su Alpi e Appennini. A scopo alimentare si utilizzano le bacche mature, fresche o in marmellata, gelatine, sciroppi e succhi. Sono ottimi sui gelati o nella preparazione di dolci, crostate, muffin. Facendo fermentare il succo, si ottiene il vino di mirtilli, leggermente alcolico, da cui, per distillazione, deriva un'ottima acquavite molto popolare in Germania e Francia. Il mirtillo è ritenuto utile per la vista.

More, *Robus ulmifolius*

Frutto del rovo, arbusto che cresce spontaneo nelle campagne e nei boschi, appartenente alla famiglia delle rosacee, è costituito da bacche di color viola scuro e brillante che maturano in estate. Le more vanno mangiate appena colte dal momento che sono difficili da conservare; sono ricche di vitamina C, acidi organici e il loro gusto è variabile dal dolce all'acidulo. L'aroma intenso e gradevole fanno della mora un ingrediente prezioso per molte preparazioni di torte, marmellate e sciroppi.

More thornless: si tratta di una varietà senza spine dai frutti leggermente appiattiti.

More theodore reimers: è una varietà nota da molti anni, molto produttiva, con bacche rotonde e zuccherine di media taglia.

More black satin: varietà dalle grosse bacche allungate e dall'aroma leggermente acidulo.

Prugna, *Prunus domestica*

Pianta originaria dell'Asia, in particolare della zona del Caucaso, coltivata in Europa fin dall'anno 1000 appartiene alla famiglia delle rosacee. Nota anche con il nome di susina ne esistono diverse varietà dal differente colore della buccia: giallo, blu, rosso-nero e verde, ma non presenta differenze per quanto concerne la composizione nutritiva. Svolge una funzione stimolante a livello intestinale.

Prugne essiccate: l'essiccazione è il sistema più antico di conservazione ed è praticamente gratuito, perché di tutto si occupano l'aria, il sole e il calore. In una stanza calda e arieggiata bene, le prugne dopo la raccolta vanno riposte su delle mensole e lasciate asciugare al sole; un canovaccio assorbe l'abbondante liquido che fuoriesce durante il processo di essiccazione fino a quando saranno pronte per essere consumate.

Ribes nero, *Ribes nigrum* [cenni generali vedi rosso pag. 000]

Ha grosse bacche zuccherine, molto saporite e lievemente acidule. Utilizzate al naturale, in macedonie o nei dolci sono molto salutari per l'organismo. Il ribes nero contiene quantità molto elevate di vitamina C.

Ribes nero Jostaberry, ribes nigridolaria: sono ottimi sia freschi che sotto forma di succhi, gelatine e confetture

Ribes nero Silvergieter: varietà precoce e saporita dall'aroma acidulo ma zuccherino.

Sambuco, *Sambucus nigra*

Arbusto di media grandezza, dai fiori bianchi e profumati e dalle piccole bacche, che, mature, assumono un colore nero lucente. I fiori sono utilizzati per aromatizzare frutta cotta, gelatine, marmellate e aceti; le bacche, dalle molte vitamine e sali minerali, si utilizzano per succhi, confetture e gelatine.

Uva, *Vitis vinifera*

L'uva è il frutto della vite e si presenta sotto forma di grappoli caratterizzati da numerosi piccoli acini. Si distingue in due categorie: l'uva da vino e l'uva da tavola destinata al consumo alimentare come frutta fresca o come uva passa. Esistono inoltre due varietà di uva; bianca di color chiaro e nera di color viola-nero. Per la produzione di uva, due sono le specie più importanti: la *Vitis vinifera* di origine europea da cui derivano tutti i vitigni destinati sia alla produzione di uva da vino che da tavola e la *Vitis lambrusca* originaria dell'America del Nord dalla quale derivano vitigni che producono principalmente uva da tavola. In Italia si coltiva uva per la produzione di vino: Veneto, Friuli, Piemonte, Toscana, Puglia, Sicilia mentre l'uva da tavola si produce soprattutto nei paesi del bacino mediterraneo grazie al clima mite che favorisce la maturazione degli acini. La *Vitis vinifera* sembra essere originaria dell'area compresa tra l'Asia occidentale, l'Europa e l'Africa settentrionale e per questo viene chiamata vite asiatico-europea. Si dice che nel 600 a.C. i Fenici abbiano portato in Europa, precisamente in Francia, la vite, e da lì sia poi arrivata in Italia grazie ai Romani. Questi ultimi, insieme ad altre popolazioni, usavano l'uva come un antico metodo di cura per fare un bel "lavaggio" interno, grazie alle proprietà diuretiche e lassative del frutto.

Uva nera: da essa si estrae il succo non alcolico e dai suoi semi si estrae l'olio di vinnaccioli.

Un succo d'uva, non fermentato, ha le stesse peculiarità del latte materno. L'uva fragola è la





più adatta ai bambini perché non soggetta a pesticidi in quanto si difende naturalmente dai parassiti.

Uvetta: l'uvetta, detta anche "uva passa" non è altro che una particolare varietà di uva senza semi fatta seccare; è molto dolce per l'elevata concentrazione di zuccheri e può essere conservata per lunghi periodi. Esistono in commercio diversi tipi di uvetta: sultanina, di Corinto, di Smirne, di Malaga e altre

LEGUMINOSE

Cece nero, *Cicer arietinum*

I ceci sono i semi di una pianta erbacea annuale della famiglia delle leguminose o fabacee, originaria del Medioriente da dove poi si è diffusa in India, in Africa e in Europa in tempi molto remoti. Erano conosciuti dagli antichi Egizi e dai Greci, ma venivano considerati cibo per poveri e venivano dati solo agli schiavi. Gli antichi Romani invece li apprezzavano molto, soprattutto fritti in olio di oliva. Il nome arietum si riferisce alla somiglianza che hanno i semi con il profilo di una testa di ariete e sembra che il cognome di Cicerone derivi proprio dal fatto che un suo antenato avesse una macchia a forma di cece sul naso. I baccelli dei ceci vengono raccolti quando sono secchi, i semi possono essere di colore giallo, bianco rosso o nero; vengono coltivati soprattutto nelle regioni del centro Italia e si utilizzano in cucina per preparare zuppe, minestre e come contorno. Sono un alimento altamente energetico, ricco di proteine ma soprattutto di carboidrati, contengono buone quantità di sali minerali, fibre, vitamine. Visto l'alto contenuto di carboidrati, sono ideali per le persone che soffrono di celiachia per integrare in modo equilibrato la loro dieta.

Cece nero, *cicer nigrum*: di provenienza indiana, chiamati anche *Kala Chana*, piccolo e scuro.

Fagiolo nero, *Phaseolus vulgaris* [cenni generali vedi rosso pag. 000]

Consumato soprattutto nel Nord America e in Messico da cui proviene, è da sempre considerato alimento base della cucina di questo paese e nell'alimentazione dell'America Centro-meridionale. Ha un gusto dolce e delicato. Viene usato per la preparazione dei *frívola refritos*, fagioli cotti più volte, oppure ai *burritos* messicani oppure aggiunti a minestre e insalate.

Fagiolini blu-neri, *Phaseolus vulgaris* [cenni generali vedi verde pag. 000]

Sono detti anche "fagiolini dal baccello nero", sono molto rari e perdono il loro colore particolare in cottura. Sono ingrediente base per zuppe e contorni. In molte parti d'Italia fungono da contorno a piatti di carne e pesce.

Soia nera [cenni generali vedi bianco pag. 000]

È una qualità di legumi tipica del Sud America. Si adatta molto bene come contorno a piatti di carne, per piatti a base di riso, per salse piccanti o come piatto unico preparato con ricette tipiche dei paesi d'origine, ricche di spezie e verdure. Hanno un sapore dolciastro.

Germogli di fagioli neri di soia: il germoglio è il giovane ramoscello o il gruppo di foglioline che nascono dalla gemma della pianta; sono consumati come verdure: in insalata o scottati in padella e come contorno. Molto digeribili contengono proteine, vitamine, calcio, zinco e acido folico, sostanza importantissima per le donne in gravidanza.

Lenticchia nera, *Lens culinari* [cenni generali vedi verde pag. 000]

Di colore marrone scuro, cresce su terreni vulcanici, soprattutto in Sicilia, piccola, tenera e particolarmente saporita: viene coltivata senza l'utilizzo di concimi, erbicidi e antiparassitari.

Piselli neri, *Pisus arvens* [cenni generali vedi verde pag. 000]

Il seme è di colore marrone-bruno con una macchia nera, viene coltivato in Liguria e veniva usato nella tradizione rurale come fonte alimentare perché ricco di principi nutritivi, consumato in zuppe e minestrone, per far fronte alla fame e alle esigenze della popolazione

contadina. Il *Pisus arvens* è una varietà selvatica di pisello nero, mentre la rovesa o pisello dei campi ha un seme variegato, dal verde al nero, il cui sapore ricorda quello della fava. In passato era coltivato lungo tutta la dorsale appenninica umbro-marchigiana dove cresceva e cresce tuttora in modo spontaneo nei prati e nelle scarpate. Con la farina del pisello dei prati si fa una polenta, che ha un gusto molto intenso, chiamata “farrocchiata”. Il pisello può essere cucinato in zuppe, può rientrare nella preparazione di prelibati risotti o può fare da accompagnamento ad altri piatti, secondo varie tradizioni culinarie.

SPEZIE

Aneto, *Anethum graveolens*

Pianta aromatica della famiglia delle ombrellifere, originaria del Medioriente, in particolare India e Persia, con un profumo che ricorda il finocchio e l’anice; di questa pianta si usano sia le foglie che i semi. Conosciuto fin dall’antichità, gli Egizi infatti ne apprezzavano le virtù come calmante, Greci e Romani il suo profumo intenso e le virtù medicinali. Gli antichi gladiatori pensavano che l’aneto accrescesse la loro forza e per questo condividevano ogni loro pasto con i suoi semi, inoltre si coronavano il capo con questa pianta come simbolo di gioia. In cucina l’aneto viene usato per insaporire diverse pietanze, soprattutto nella cucina scandinava, in Germania, nell’ Europa dell’Est e in India. Nella nostra cucina viene adoperato nelle insalate, sulle patate lessate, per insaporire la carne alla griglia e formaggi freschi.

Cumino, *Cuminum cyminum*

Pianta erbacea, appartiene alla famiglia delle ubrellifere, originaria delle rive del Nilo, è coltivata in tutto il bacino Mediterraneo ed è particolarmente apprezzata per i suoi semi striati di colore bruno-giallastro. Ha un caratteristico sapore amaro e un odore forte e dolciastro grazie all’alto contenuto in oli. I suoi semi sono molto profumati, vengono utilizzati interi o macinati. Il cumino si associa prevalentemente alla cucina indiana, ma è presente anche in altre cucine esotiche: nordafricana, messicana, greca. Trova inoltre impiego in liquoreria e rientra nella composizione del curry.

Cumino nero, nigella sativa: pianta erbacea annuale originaria dell’Egitto; conosciuto e usato come rimedio universale fin dall’antichità, veniva deposto dagli antichi Egizi nelle anfore mortuarie ad accompagnare lo spirito dei defunti. Dall’aroma forte, piccante, simile all’origano, sapore acre, gusto di noci e pepe, apprezzato in Asia come condimento per il pane. Nel riso basmati è eccezionale, ottimo ausilio per la digestione.

Ginepro, *Juniperus communis*

Il Ginepro è un arbusto tipico di luoghi umidi, incolti, boschivi, fino a 2000 metri sopra il livello del mare. Le specie adattate alle quote più alte, producono caratteristiche bacche aromatiche di colore blu scuro. L’aroma, amaro e leggermente resinoso, è utile in cucina e la bacca viene utilizzata per spezzatini, arrosti o per i crauti, nonché per la preparazione di superalcolici, quali gin e grappa di ginepro. Dalle bacche si estrae anche, per distillazione, un olio essenziale chiamato “essenza di ginepro”. La bacca, essendo un frutto carnoso, può essere mangiata e insieme alla liquerizia ha effetto digestivo.

Cardamomo nero, *Amomum subulatum*

[cenni generali vedi verde pag. 000]

Conosciuto anche come cardamomo nepalese, originario dell’Asia tropicale, è il più comune da trovare. Il maggiore produttore di cardamomo nero è il Nepal ma la sua coltivazione è molto diffusa anche nel Sikkim. È utilizzato come ingrediente della medicina tradizionale, cinese, indiana, coreana e vietnamita.

Chiodo di garofano, *Eugenia caryophyllata*

Sempreverde, cresce spontaneo nelle Molucche, Antille, Madagascar e Indonesia, presenta foglie rossastre che via via diventano nero-verde. I suoi boccioli floreali, raccolti ed essiccati, costituiscono la spezia nota col nome di “chiodi di garofano”. Diffusissimi in Oriente, usati





mora (1) da *moro* (2); sec. XIII s.f. Frutto formato da un sincarpio
sugoso del gelso bianco e del gelso bianco Frutto del rovo, nero,
lucente, commestibile > *Non valere una m.*

come ingrediente di profumi e principio medicamentoso già nella Cina di 2200 anni fa, arrivarono in Occidente tramite le vie carovaniere. In Europa fu spezia rara e costosa nota fin dai tempi del Medioevo. Dal profumo forte, dolce e fiorito, con una punta di pepato, si usano in cucina sia nel dolce che nel salato. Ideali per i dolci di frutta, pandolci e panpepati, biscotti, creme e farciture, liquori e vini aromatici (noto il vin brulé in Italia); nel salato accompagna marinate di selvaggina, arrosti, brodi e talvolta formaggi stagionati.

Guaranà, *Paullinia cupana kunth*

Rampicante, sempreverde, nativa dalla foresta amazzonica, pianta sacra per molte tribù di Indios, è circondata da un alone di leggenda circa la sua origine. La leggenda più accreditata lega questa pianta ad una commovente storia d'amore tra due giovani appartenenti a tribù nemiche che decidono di fuggire lontano per vivere felici il loro amore, ma trovano la morte nella stretta di un anaconda che la donna si era fermata a medicare. I frutti della pianta, all'aprirsi, sembrano due splendidi occhi neri, quelli della giovane donna della leggenda. Il guaranà è stato da sempre considerato dagli Indios come elisir di lunga vita, dall'effetto tonico-stimolante, impiegato per aumentare la resistenza fisica. Oltre a questo effetto evidente, veniva utilizzato per combattere la diarrea, per lenire i dolori mestruali e come rinforzante nelle malattie. Può essere considerato come eccitante sessuale naturale.

Liquirizia, *Glycyrrhiza glabra*

Di questa erbacea perenne spontanea si utilizzano le radici per le proprietà aromatiche e terapeutiche. Delle diciotto specie diffuse in Eurasia, Australia e America, la *Glycyrrhiza glabra* è quella più usata. Ampiamente utilizzata in Assiria e Cina, era già nota all'antica medicina greca, ma solo nel XV secolo è stata introdotta dai frati domenicani in Europa. Aumenta la pressione arteriosa pertanto le persone predisposte ad ipertensione devono evitarne l'uso prolungato ed eccessivo. Mangiata come caramella assieme al frutto di ginepro è un'ottima tisana... solida.

Papavero nero, *Papaver evelina*

Si tratta di una pianta annuale con foglie glabre, di colore grigio-verde. I fiori sono composti prevalentemente da quattro petali di colore nero uniforme; frequenti anche gli esemplari con cinque o sei petali. La fioritura è essenzialmente primaverile, dalla fine di marzo a giugno inoltrato. Fa seguito a nascite che possono essere sia autunnali che tardo-invernali. I fiori perdono i petali generalmente durante la giornata, ma questo è compensato da una fioritura particolarmente abbondante.

Semi di papavero nero: interi o macinati si usano esclusivamente per uso alimentare, per insaporire pane, biscotti, salse e piatti di carne.

Pepe, *Piper*

È un alberello rampicante originario dell'India, appartenente alla famiglia delle piperacee e può arrivare ad avere uno stelo lungo anche dieci metri. I frutti sono rappresentati da piccoli grappoli di frutti sferici. Ne esistono centinaia di specie: pepe verde, nero e bianco; appartengono tutti alla stessa pianta, solamente corrispondono a un diverso grado di maturazione dei frutti. Il pepe è sicuramente la spezia più conosciuta: è usato in tutto il mondo come condimento da tavola e per insaporire una enorme varietà di piatti. Nell'antichità, veniva usato come medicinale, ma anche come afrodisiaco sotto forma di decotto assieme ad altre spezie.

Pepe estremo nero di Sarawak, *Piper nigrum linnei*: viene raccolto nei giardini di Sarikei, nello stato di Sarawak. Le bacche quando maturano vengono lavate con acqua fredda e cucinate senz'acqua per pochi minuti in pentole a pressione. Sono quindi essicate rimanendo per molte ore in un forno rudimentale ad una temperatura di 85-95°. L'intera opera avviene nelle ventiquattro ore successive alla raccolta.

Pepe lungo del Bengala, *Piper nigrum longum*: aromatico, piccante; è meglio macinare i grani al momento dell'uso per non perdere parte dell'aroma. Parente stretto del pepe nero, gli assomiglia anche nel sapore, ma il suo retrogusto è più forte e marcato. Può essere utilizzato su tutte le preparazioni. Molto utilizzato oggi nella cucina indiana, africana, indonesiana e malese.

Pepe nero, *Piper nigrum*: frutto immaturo, che viene essiccato al sole e diventa scuro e rugoso.

Spezia importante in cucina, fin dai tempi dell'impero romano. Lo stesso frutto, attraverso procedimenti di lavorazione diversi, dà luogo al pepe bianco, al pepe nero e al pepe verde. Pianta nativa dell'India del sud, presenta un frutto che, maturo, ha una bacca rosso scura al cui interno è contenuto un solo seme. Merce pregiata sin dai tempi antichi, fu usato come moneta di scambio e fu utilizzato solo dai più ricchi. Un grano di pepe nero fu trovato nella narice della mummia del faraone Ramesse II, morto nel 1212 a.C.

Peperoncino nero detto "chili", *Capsicum frutescens*
[cenni generali vedi rosso pag. 000]

Chili ancho: di forma allungata, ideale per salse, utilizzato nella cucina messicana, di colore marrone-nero e rugoso all'aspetto, ha un sapore molto pungente.

Chili mulatto: è nero ed ha una forma, un colore e un sapore simili a quelli del chili ancho.

Chili pasilla o chili negro: varietà messicana essiccata e leggermente piccante.

Sesamo nero, *Sesamum nigrum*

Il sesamo nero non è sesamo bianco tostato, bensì una varietà che produce semi di colore nero, ha un sapore intenso e oleoso più del sesamo bianco. I semi possono essere tostati o meno per farne piatti orientali. Poco conosciuto in Europa, fatta eccezione per la cucina greco-turca, è molto usato in Estremo Oriente ed è un ingrediente importante di molte ricette cinesi e giapponesi. In India, anticamente, per favorire il passaggio del defunto nell'al di là, era prevista un'offerta di quattro vasi di sesamo nero. Ancora oggi il sesamo, nero o bianco, è considerato simbolo di immortalità.

Vaniglia, *Vanilla planifolia*

È un'orchidea originaria del Messico i cui frutti "baccelli" producono la spezia nota con il nome di vaniglia. Il suo habitat è caldo umido, ha bisogno di un lungo supporto su cui arrampicarsi e di un ambiente ombreggiato. La complessità e difficoltà della coltivazione ha impedito per secoli che la pianta potesse diffondersi oltre i propri confini naturali, permettendo per più di due secoli ai Messicani di detenere una sorta di monopolio. Solo nella seconda metà dell'Ottocento un chimico tedesco crea la prima sintesi artificiale di vanillina utilizzata sia nell'industria alimentare che cosmetica.

Vaniglia Bourbon: una specie di orchidea, dell'isola di Reunion; i suoi baccelli sono di qualità eccezionale e si sposa bene con cannella, anice, chiodi di garofano, zenzero e cardamomo.

Vaniglia di Tahiti: di colore marrone scuro, carnoso e spesso, dal profumo delicato e caldo, zuccherato come un pan di spezie, dal costo molto elevato dovuto ad una limitata produzione.

Vaniglia Thaitensis: tra le migliori al mondo, speziata, calda, con una nota di anice, prodotta in Papua Nuova Guinea.

VERDURE

Broccolo viola, *Brassica oleracea*
[cenni generali vedi verde pag. 000]

Dal colore violaceo con sfumature nere è molto apprezzato per il suo sapore.

Cavolo nero, *Brassica oleracea acephala*
[cenni generali vedi bianco pag. 000]

Questa varietà si presenta con foglie spesse e nervate che sembrano essere ricoperte di bolle, sono di colore verde scuro con riflessi bluastri, con bordi che possono essere lisci e arricciati a seconda della varietà. La parte centrale di colore più chiaro, risulta essere poco appetitosa, mentre le foglie, interamente ricoperte di bolle, hanno un sapore intenso ma più dolce rispetto ad altre varietà di cavoli. Il cavolo nero è uno dei più antichi ortaggi che rappresentano la grande famiglia dei cavoli. Diffuso particolarmente in Toscana e nell'Italia meridionale, viene coltivato solamente per la produzione di foglie. La raccolta si effettua in autunno o in inverno, staccando singolarmente le foglie più esterne via via giunte a maturazione. Il cavolo nero è usato soprattutto in Toscana per alcune zuppe e minestre, in particolare la ribollita.





Melanzana, *Solanum melongena*

Appartenente alle solanacee, viene coltivata per il frutto commestibile, di forma allungata o rotonda, normalmente di colore violaceo. Originaria dell'India, era coltivata in Cina e altri paesi dell'Asia centrale e già nella preistoria. In Europa era sconosciuta fino a circa 1500 anni fa e sembra che sia stata portata nell'area mediterranea dagli Arabi all'inizio del Medioevo. Cruda, è tossica perché contiene solanina, perciò va consumata solo cotta. Ha la proprietà di assorbire molto bene i grassi alimentari, tra cui l'olio, permettendo così la preparazione di piatti molto ricchi e gustosi.

Melanzane lunghe e sottili: sono diffuse soprattutto nei Paesi dell'Europa meridionale.

Melanzane ovali e oblunghe: sono caratterizzate da una pelle brillante e si trovano spesso nei mercati dell'Europa centrale.

Melanzane viola: piccole e dal sapore delicato con sepal verde.

Melanzane nere giapponesi, le Konasu, hanno una forma particolare, sono lunghe solo 10 cm e hanno un gusto nettamente più dolce delle varietà occidentali.

Oliva nera, frutto del *Olea europea sativa*

[cenni generali vedi verde pag. 000]

Olive Nere Greche: tra le morfologie delle olive che provengono dalla Grecia, con tempi di raccolta e metodi di lavorazione diversi: l'oliva tonda, verde o nera, definita conservolia o amfissis, della Grecia centrale e occidentale; l'oliva kalamata, nera, del sud del Peloponneso e della zona di Agrinion.

Le olive nere, solo tali per una più lunga esposizione al sole, richiedono solo la fermentazione con acqua e sale per un periodo più lungo e sono pronte al consumo dopo circa settanta giorni dalla raccolta. Le olive Kalamata seguono l'iter delle nere, ma con un taglio verticale e l'aggiunta di olio di oliva e aceto che conferiscono il tipico sapore inimitabile.

Olive taggiasche: italiane, di colore scuro caratterizzate dalla polpa tenera e un retrogusto amarognolo.

Olive nere italiane: numerose varietà sono presenti nei mercati del sud Italia, in particolar modo Sicilia, Puglia e Calabria. Presentano dimensioni variabili, un'ottima polpa e un retrogusto amarognolo. Buone da farcire o mangiate al naturale.

Olive Hojiblanca: spagnole, dalla polpa annerita e dal sapore poco pronunciato.

Olive di Marmara: medie, semi dure, sono una varietà scura proveniente dalla Turchia, dal piacevole aroma di olio d'oliva.

Olive Rivera: portoghesi, dai frutti relativamente piccoli, molto dolci e dalla polpa tenera.

Patata nera tartufata, *Solanum tuberosum*

[cenni generali vedi giallo pag. 000]

Particolare varietà di patata francese, dal colore viola-nero, detta anche pomme de terre truffée, ha un colore molto singolare e un aroma di nocciola.

Peperone nero, *Capsicum*

[cenni generali vedi pag. 000] rosso

Singolare varietà dal colore nero proveniente dall'Olanda, ha gli stessi valori nutritivi del peperone classico.

Rafano, *Raphanus sativus*

Il Rafano è una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle crucifere di cui si utilizza la radice fresca per la preparazione di salse adatte a condire carni bollite, pesce e verdure. Specie originaria dell'Europa orientale, in Italia è coltivata soprattutto in Trentino-Alto Adige e talvolta cresce selvatica nei luoghi umidi, vicino alle case e agli orti. Le giovani foglie fresche sono ottime in insalata. Di colore marroncino, è molto piccante.

Rafano nero, *Raphanus niger*: questa pianta selvatica di origine sconosciuta è nota da millenni per le sue virtù medicinali, soprattutto digestive. La sua coltivazione è molto antica e risale all'Egitto dei Faraoni. Detto anche fiore d'inverno, possiede un involucro nero e polpa bianca.

Ravanello nero, *Rafanus sativus niger*

[cenni generali vedi rosso pag. 000]

Detto anche ravanello d'inverno è una varietà invernale, nera e tonda, dal gusto piccante, dalla polpa molto soda, si conserva a lungo e deve essere spellato prima dell'uso. Apprezzato fin dal Medioevo per le proprietà medicinali, stimola l'appetito, facilita la digestione. Un ravanello nel Sud-est asiatico è tra le verdure più apprezzate. Proviamo ad affettarne un po' nelle insalate!

Tartufo nero

[cenni generali vedi bianco pag. 000]

Tartufo d'estate, *Tuber aestivum*: nero e rugoso, noto ai conoscitori con l'appellativo volgare di "scorzone" si contraddistingue per alcune caratteristiche: polpa color giallo sporco-nocciola e scorza di colore nero-bluastro. È una specie meno pregiata e di minor valore rispetto al famoso tartufo bianco d'Alba.

Tartufo del Perigord o tartufo nero, *tuber melanosporum*: è il celebre e squisito "tartufo nero". L'interno è bruno con striature bianche e possiede un aroma molto persistente. Non mancano coloro che gli preferiscono il più blasonato *tuber magnatum*.

Zucca muschiata, *Cucurbita moschata*

[cenni generali vedi giallo pag. 000]

Possiede una scorza verde-blu scuro e dalla polpa gialla, dall'aroma delicato, dal sapore di noce, densa e zuccherina. Da provare cruda, grattugiata con una salsa di yogurt e capperi.

ALGHE

Alghe, *Algae*

Con questo nome si definiscono numerosi vegetali che vivono sia nelle acque, salate, dolci o stagnanti, sia su terreni umidi. Sono diffuse in tutto il mondo, dai tropici agli ambienti polari. Si dividono in numerose classi e di esse numerosi popoli asiatici si nutrono. Racchiudono importantissimi valori nutrizionali: sali minerali, oligoelementi, vitamine, aminoacidi, acidi grassi essenziali, che le rendono un prezioso alimento a cui si aggiunge un elevatissimo indice di digeribilità.

Hijiki, *Hizikia fusiformis*: alga bruna dal colore giallo-nera dal caratteristico profumo di mare. Le foglie ricordano i rami degli alberi con il caratteristico colore nero. La pianta cresce a maggiori profondità rispetto alle altre alghe e richiede anche tempi di cottura più lunghi. Si combinano molto bene con le verdure a radice. È bene farle ammolare in un recipiente coperto mescolandole, poi passarle in un nuovo recipiente, con nuova acqua che può essere utilizzata poi per la cottura.

Kombu *Varech*, *Laminaria japonica*: alga bruna che cresce nelle acque fredde a nord del Giappone; costituiscono la base per il dashi, famoso brodo giapponese e si consumano cotte, saltate o fritte. In cucina servono per insaporire e addolcire cibi. Viene venduta secca e impacchettata a strisce.

Nori, *Porphyra tenera*: alga dal colore rosso scuro, nota anche col nome di lattuga di mare. Allo stato selvatico variano dal verde chiaro al viola fino al nero. Cresce in insenature riparate vicino alla costa. Molti tipi di Nori crescono in varie parti del mondo; nelle isole britanniche sono note come laver in Galles, slokett in Scozia e black butternel nel Devon. Viene venduta secca, in fogli piegati a quadrati, proveniente dal Giappone e le sue foglie si usano nel sushi. Alga *Arame*, *Eisenia bicyclis*: giapponese, dal colore nero-bruno. Dall'aroma delicato e gradevole viene usata per insalate, salse e zuppe. Assomigliano alle Hijiki e vengono raccolte lungo la penisola di Ise, sulla costa pacifica della più grande isola giapponese.

Spirulina, *Platensis*: micro alga azzurra, privilegia le zone tropicali e subtropicali diffusa nelle acque salmastre di laghi salati con acque alcaline e calde. Ottimo integratore alimentare naturale, ricca di vitamina B12. L'utilizzo alimentare della Spirulina è molto antico, pare infatti risalga al tempo dei Romani che la destinavano all'alimentazione delle popolazioni africane. Quest'alga era presente anche nella dieta delle civiltà precolombiane, tanto da essere, per le





popolazioni dell'antico Messico, uno dei cibi fondamentali.

VARIE

Aceto

L'aceto di vino è prodotto dalla fermentazione acetica del vino senza alcuna aggiunta di materie coloranti ed è il più comune tipo di aceto usato nei paesi europei. Le qualità migliori sono fatte maturare in legno per almeno due anni ed esibiscono un sapore complesso e maturo. È comunemente usato nella preparazione di pietanze, in particolare nelle vinaigrette e nel processo di marinatura. L'aceto può essere anche un ottimo agente sgrassante, economico ed ecologico. Nell'antica Roma miscelando acqua e aceto si otteneva una bevanda detta "Posca", diffusa presso il popolo e i legionari, ritenuta dissetante e dalle proprietà disinfettanti.

Aceto balsamico tradizionale di Modena: da 150 anni la cucina modenese utilizza e apprezza questo prodotto. L'aceto, già noto ad Egizi, Greci e Romani, trova in territorio modenese un percorso di produzione e invecchiamento del tutto particolare. Uve scelte, tipiche della provincia di Modena, e il relativo mosto cotto sono alla base della sua produzione che prevede un lungo invecchiamento, di almeno 12 anni, in locali dislocati in ambienti alti, generalmente in sottotetto e in botti non sigillate, permettendo così agli aceto batteri di scambiare ossigeno con l'ambiente circostante. Il particolare aspetto scuro, la consistenza e il sapore singolare, lo rendono ottimo condimento, non solo di insalate, ma anche di carni, pesce, bolliti, formaggi e perfino frutta. Attenzione però: di aceto balsamico in commercio ce n'è una quantità incredibile, ma affinché sia davvero questo particolare aceto, deve riportare il termine "tradizionale": il resto ha poco a che vedere con quello vero.

Aceto di canna da zucchero: utilizzato in sostituzione di quello di vino, oppure per ricette particolari, il più scuro proviene dalle Antille, il più chiaro è prodotto in Thailandia ed è un derivato della lavorazione del succo della canna da zucchero.

Tamari e Shoyu

Sono entrambe salse di colore scuro, che si ricavano da un lungo processo di fermentazione naturale dei fagioli di soia con un cereale, di solito riso o orzo. Di origine cinese dove nascono 2500 anni fa si diffusero in seguito in Giappone, paese nel quale sono tradizionalmente usate per condire minestre, salse, piatti a base di cereali, verdure cotte e crude.

La salsa di soia shoyu un sapore più delicato rispetto alla salsa tamari che è molto salata e dal sapore forte che ricorda quello dei cibi affumicati.

Cacao, *Theobroma cacao*

Albero tropicale, coltivato nell'America centrale e meridionale e in Africa occidentale, sempreverde. Dai semi, fermentati, essiccati e macinati, si ricava la polvere di cacao, utilizzata per fare il cioccolato e come ingrediente di altri prodotti di pasticceria; si ricava inoltre il burro di cacao, sostanza grassa del seme, usato come ingrediente del cioccolato. Buono sempre, anche salato! Prova un biscotto al cacao preparato con il sale anziché con lo zucchero!

Caffè, *Coffea arabica*

Piccolo albero sempreverde, originario dell'Abissinia, si trova in tutte le regioni tropicali e possiede frutti rosso-cupo che contengono due noccioli, ciascuno dei quali avvolge un seme, il chicco di caffè. Noto in tutto il mondo, venne importato in Occidente dagli Arabi. La bevanda che si ricava dai semi torrefatti e macinati ha effetto stimolante e anticamente era utilizzata anche come medicinale. Molte leggende esistono sull'origine del caffè. La più nota narra che il merito della sua scoperta va attribuito ad un pastore etiope di nome Kaldi, il quale notò che le proprie capre, dopo aver brucato semi e foglie di una pianta sconosciuta, manifestavano un'inconsueta energia e vivacità. Raccolti i semi e fatta un'infusione, scoprì così il caffè, particolarmente apprezzato fin da allora dai mistici Sufi che lo utilizzavano per le loro veglie religiose. In Occidente, fu Venezia, forse già fin dal XVI secolo, a farne uso e poi a diffonderlo, anche se le prime "botteghe del caffè" furono aperte solo nel 1645. Dall'Italia l'uso del caffè si diffuse poi a Londra e Parigi e presto nacquero i primi Café intesi come

veri e propri circoli culturali, politici e filosofici. Un ottimo uso del caffè? Affogato caldo nel gelato!

Carbone vegetale

Il carbone vegetale, detto anche carbone attivo o carbone attivato, è una polvere ottenuta per lavorazione del legname e dei suoi cascami. Il legno, che può appartenere a specie differenti, pioppo, salice, betulla, etc., o essere sostituito da segatura, gusci e noccioli di frutta, viene sottoposto ad una combustione senza fiamma ovvero si riscalda ad elevate temperature in atmosfera povera di ossigeno. Il carbone così ottenuto si presenta sotto forma di polvere di colore nero, fine e inodore e viene quindi trattato per conferirgli la caratteristica porosità, che ne aumenta enormemente la superficie adsorbente. È noto da molto tempo per le sue potenti proprietà di disintossicazione dell'organismo e per le sue proprietà adsorbenti in quanto assorbe molte sostanze che creano danni all'apparato intestinale. La dimostrazione di questo suo potere è stata compiuta da un farmacista di Montpellier, nell'Accademia francese. Il farmacista, di nome Touery, ingerì una dose letale di stricnina ricoperta di carbone vegetale senza accusare alcun problema.

Cioccolato

Alimento che deriva dai semi della pianta del cacao, diffuso e ampiamente consumato nel mondo intero. È preparato a partire dal burro di cacao, la parte grassa dei semi di cacao, con aggiunta di polvere di semi di cacao, zucchero e altri ingredienti facoltativi, quali il latte, le mandorle, le nocciole o altri aromi. La pianta del cacao ha origini antichissime; secondo precise ricerche botaniche si presume che fosse presente più di 6000 anni fa nel Rio delle Amazzoni e nell'Orinoco. I primi agricoltori che iniziarono la coltivazione della pianta del cacao furono i Maya intorno al 1000 a.C. chiamandolo "cibo degli Dei"; il suo consumo era riservato solo ad alcune classi della popolazione: sovrani, nobili e guerrieri. Era usato in cucina fin dall'antichità, non solo per la preparazione di dolci, ma anche per le preparazioni di altri piatti.

Cioccolato nero o fondente: dal colore marrone scuro tendente al nero, il cacao deve essere almeno il 43%, il burro di cacao il 26%, e non più del 57% lo zucchero.

Sale nero Hawaii [cenni generali vedi bianco pag. 000]

Varietà di sale proveniente dall'isola di Molokaj, durante l'essiccazione viene arricchito di elementi minerali di lava vulcanica. Il tutto conferisce sapore non amaro, leggermente affumicato e vago sentore sulfureo, adatto per carni alla griglia o per condire una pasta semplice e veloce.



Baguette nera

per due persone

LIEVITO MADRE (starter con uva passa)

10 acini di uva passa

250 ml di acqua

150 g di farina (meglio se integrale)

In una vasetto (del genere da confettura) versare l'acqua e l'uva passa e lasciarlo per 3 giorni scoperto al riparo dalle correnti d'aria.

Trascorsi i tre giorni, l'acqua sarà diventata torbida e giallina con una patina in superficie. Filtrarla, prelevarne circa 150 ml e versarla in un barattolo piuttosto grande. Aggiungere la farina, mescolare, coprire parzialmente con un coperchio in modo che l'aria possa entrare e porre il contenitore in luogo riparato. Con una penna segnare il livello di partenza del composto sul barattolo. Entro 48 ore (o prima, a seconda della temperatura ambiente) il composto si gonfierà riempiendosi di bolle.

A questo punto otteniamo il lievito madre e si può iniziare a rinfrescarlo e produrre pane. Rinfrescare significa impastare la pasta madre con acqua e farina in modo da alimentare gli enzimi.

Il lievito madre va conservato nel barattolo, parzialmente coperto, a temperatura ambiente o frigorifero e va “rinfrescato” ogni due giorni; il lievito “rinfrescato”, dopo circa 3 ore, raddoppia di volume, ma in seguito si sgonfia.

OPERAZIONI DI RINFRESCO

Trasferire il lievito madre in un barattolo pulito, aggiungere acqua e farina in pari quantità.

- Rinfresco per non far morire la madre:

aggiungere 20-30 g di farina e la stessa quantità di acqua. Mescolare e conservare.

- Rinfresco per produrre il pane:

per 500 g di farina, occorrono 150 g di lievito attivo. Quindi aggiungere al lievito 75 g di farina e 75 g di acqua e mescolare bene. Insaporire con il sale. In un paio d'ore il volume del lievito raddoppierà (a temperatura di circa 26° C). Prelevare i 150 g di lievito necessario per il pane e conservare il resto.

COTTURA

Dare all'impasto la forma a baguette e adagiarlo in una teglia da forno foderata con carta oleata. Preriscaldare il forno a 220° C per qualche minuto. Infornare il pane e cuocere a 200° C per circa 30 minuti (il tempo è variabile a seconda della grossezza del pane). Sforare e adagiare su una griglia.

È consigliabile consumare il pane dopo 12 ore dalla cottura. Si consiglia inoltre di utilizzare farine biologiche e integrali.



Focaccia ai peperoni

per due persone

PEPERONI

300 g di peperoni verdi
200 g di peperone nero
10 g di aglio affumicato (a pag. 000)
5 g di prezzemolo fresco
30 g di olio extra vergine di oliva

PASTA LIEVITATA

200 g di farina integrale di segale
300 g farina bianca di kamut
10 g di sale fino marino integrale
25 g di lievito di birra biologico
250 g di acqua
40 g di sesamo nero frullato
7 g di carbone vegetale liquido
20 g di olio extra vergine di oliva

FOCACCIA

100 g di pane integrale grattugiato
300 g di stracchino

RIPIENO DI PEPERONI

Pelare i peperoni con il pelapatate, togliere i semi e tagliare a bastoncino. Sbollentare per 5 minuti in acqua bollente. In una padella profumare l'olio con l'aglio affumicato intero (che andrà poi tolto) e il prezzemolo, unire i peperoni sbollentati e lasciar stufare per 5 minuti a fuoco dolce insaporendo con sale.

PASTA

In un recipiente impastare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo. Porlo in frigorifero e farlo riposare per 2 ore. Avendo, quindi l'accortezza di tenere sempre tutto ben spolverato con semola di grano, lavorare nuovamente la pasta e tirare con il matterello una sfoglia di misura doppia rispetto alla grandezza della teglia. Su metà della sfoglia spolverare il pane grattugiato e distribuire lo stracchino a pezzetti e poi i peperoni. Chiudere a taccuino con l'altra metà della sfoglia e pinzare i lati. Adagiare la focaccia su una teglia oliata e lasciar lievitare a temperatura ambiente (circa 26° C) per 60-90 minuti. Preriscaldare per 18-20 minuti il forno a 190-200° C e infornare. A cottura ultimata, lasciar intiepidire e servire.



Focaccia alle olive nere

per due persone

500 g di farina bianca di kamut
15 g di sale fino marino integrale
25 g di malto di orzo
25 g di lievito di birra biologico
40 g di olio extra vergine di oliva
350 g di acqua
6 g di carbone vegetale liquido
500 g di pomodorini ciliegino
200 g di olive taggiasche denocciolate
50 g di valerianella

Colorare l'acqua col carbone vegetale liquido. Impastare la farina, il sale, il malto di orzo, il lievito di birra e l'olio extra vergine di oliva. Lasciar riposare per qualche ora a temperatura ambiente, rompendo con le dita di tanto in tanto la lievitazione. Fare delle pagnottine e lasciarle leggermente lievitare, quindi tirarle con il matterello lo spessore di 1 cm e adagiare su una teglia da forno. Distribuire i pomodorini e le olive taggiasche e lasciar lievitare per altri 15 minuti circa. Preriscaldare il forno a 220° C, infornare e cuocere per 15 minuti circa. Decorare con foglioline di valerianella e servire.



Cracker con crema tahin

per due persone

q.b. di cracker di grano saraceno
150 g di tahin (crema di sesamo nero)
50 g di yogurt
4 g di aglio affumicato tritato (a pag. 000)
40 g di succo di limone

CRACKER

100 g di farina bianca di farro
100 g amido di riso
160 g farina di grano saraceno
60 g di olio extra vergine di oliva
9 g di malto d'orzo
q.b. di semi di sesamo
q.b. di acqua
q.b. di sale fino marino integrale

CREMA SPALMABILE DI TAHIN NERO

150 g di semi di sesamo nero tostato
100 g di semi di girasole
q.b. olio di semi di sesamo o di girasole
1 cucchiaino abbondante di miso di riso

CRACKER

Miscelare le farine, aggiungere acqua un po' alla volta e impastare fino a quando il tutto è omogeneo. Avvolgere nella pellicola l'impasto e lasciar riposare in frigorifero per 1 ora.
Con la macchina sfogliatrice tirare una sfoglia sottile, tagliarla a rombi e adagiarla in una teglia da forno. Cuocere in forno preriscaldato per 7-8 minuti a 200° C. A piacere pennellare d'acqua un cracker e spolverare i semi di sesamo.

CREMA SPALMABILE DI TAHIN NERO

Ammollare i semi di sesamo e di girasole per diverse ore, poi dopo averli scolati e asciugati con la carta assorbente frullarli o pestarli nel mortaio aggiungendo il miso e l'olio quanto basta per fare una crema.

In un recipiente mescolare l'aglio affumicato tritato con il tahin. Aggiungervi lo yogurt e il succo di limone, amalgamando il tutto. Spalmare sui crackers e servire.



Ciabatta al sesamo

per due persone

750 g di farina di grano Senatore Cappelli akruX
500 g di acqua
750 g di biga
25 g di lievito di birra biologico
25 g di sale marino intergale fino
10 g di carbone vegetale liquido

BIGA

500 g di farina di grano Senatore Cappelli akruX
250 g di acqua
5 g di lievito di birra biologico

BIGA

Impastare insieme tutti gli ingredienti e conservare l'impasto in frigorifero per almeno 12-14 ore.
Deve triplicare il volume.

CIABATTA

Colorare l'acqua con il carbone vegetale e impastare insieme tutti gli ingredienti. Far maturare per circa un'ora a temperatura ambiente (22-24° C) all'interno di un contenitore ben oliato e coperto con telo di plastica. Attendere che aumenti di volume. Formare quindi delle "ciabatte" (strisce di pasta lunghe) da 300 g l'una. Far riposare per 30 minuti circa ad una temperatura umida di 30° C. Prima di infornare capovolgere il prodotto e cuocere a 210° C per 30 minuti circa.



Pane con noci e fichi

per due persone

400 g di farina integrale di kamut
10 g di sale fino marino integrale
10 g di malto di orzo
5 g di carbone vegetale liquido
80 g di burro
2 uova intere piccole
30 g di olio extra vergine di oliva
100 g di gherigli di noci leggermente tritate
100 g di fichi neri secchi
100 g di frutta secca: prugne, mandorle e uvetta denocciolata e tagliuzzata
120 ml di acqua
20 g di alghe nori in fogli

Impastare la farina con il sale, il malto di orzo, il carbone vegetale liquido, il burro, le uova, l'olio e l'acqua. Alla fine inserire tutta la frutta secca. Foderare quindi uno stampo con la carta da forno bagnata e strizzata sulla quale va disposto un foglio di alga nori. Mettere l'impasto all'interno e lasciar lievitare fino al raddoppio del volume dell'impasto. Incidere tre volte la parte gonfia e infornare cuocendo per circa 20 minuti circa a 180° C. Il tempo di cottura può variare a seconda della grossezza dell'impasto.



Spaghetti alle verdure

per due persone

350 g di spaghetti neri alla spirulina
100 g di peperoni rossi e gialli
40 g di germoglio di soia nera
100 g di zucchine
100 g di carote
40 g olio di zucca spremuto a freddo

Cuocere gli spaghetti al dente e, quando mancano 5 minuti alla fine della cottura, inserire le verdure tagliate a bastoncino. Scolare e condire con olio di zucca.



Involtino di alghe nori

per due persone

PASTA

250 g di farina bianca di Grano Cappelli akruX

3 uova intere

10 g di olio extra vergine di oliva

5 g di carbone vegetale liquido

RIPIENO

300 g di zucca muschiata tagliata a grossi pezzi

50 g di cipolla bianca tritata e semi neri di cipolla

100 g di ceci neri, ammollati per 10 ore una notte in acqua tiepida

q.b. di rosmarino

350 g di ricotta

q.b. di noce moscata

50 g di parmigiano reggiano grattugiato

20 g di farina di mais precotto (farina da polenta istantanea)

40 g alghe nori in fogli per la guarnizione

q.b. di mozzarella

PASTA

Setacciare la farina sulla spianatoia e impastarla con le uova e il carbone vegetale liquido. Lavorare l'impasto per 15 minuti circa, coprirlo e lasciarlo riposare per 30 minuti circa. Tirare quindi una sfoglia sottile e tagliarla a quadrati di circa 12 cm per lato. Lessarli in acqua bollente salata e aggiungere con un cucchiaio di olio extra vergine di oliva. Scolare e disporre su di un canovaccio umido.

RIPIENO

Zucca: soffriggere i pezzi di zucca e stufare in olio extra vergine di oliva con la cipolla tritata e i semi di cipolla per 20 minuti circa a fuoco dolce. Togliere dal fuoco e frullare a crema il tutto.

Ceci: metterli in una pentola con acqua fredda e cuocerli per almeno 1 ora a partire dal bollore. A cottura, scolarli e frullarli a crema.

In un recipiente unire la crema di ceci, la crema di zucca, la ricotta, il parmigiano reggiano, gli aromi e legare il tutto con la farina di mais precotto.

Stendere la pasta, disporre la foglia di alga e su di essa il ripieno. Spolverare di parmigiano e arrotolare a cannellone. Disporre sul rotolino della mozzarella e spolverare con del parmigiano reggiano. Su una teglia da forno, foderare con carta da forno, disporre i rotolini e infornare a 160° C per 15 minuti circa; se il rotolino tende a seccarsi, ricoprirlo con un foglio di carta da forno. Sforare e servire.



Hamburger di legumi

per due persone

80 g di fagioli neri, ammollati per 10 ore una notte in acqua tiepida
30 g di granulare di soia
150 g di tofu al naturale
50 g di riso nero selvatico
50 g di sedano tritato
50 g di carote tritate
50 g di cipolle tritate
q.b. di alghe nori
8 g di pepe arlecchino
3 g di rosmarino
q.b di dado in polvere aromatico vegetale
3 g di carbone vegetale liquido

Sciacquare e bollire per 1 ora circa. Sciacquare e bollire il riso nero selvatico, partendo con acqua fredda, per 1 ora circa a fuoco dolce. Soffriggere dolcemente, in una padella con olio extra vergine di oliva, le verdure, mantenendole al dente. In un cutter, unire i fagioli bolliti e il tofu e frullare il tutto a crema. Versare in un recipiente e unire il granulare di soia, le verdure, il riso nero e il carbone vegetale, insaporendo con la polvere di minestra vegetale e mescolando il tutto. Formare quindi degli hamburger, avvolgerli nell'alga nori leggermente inumidita con le mani e disporli dentro allo stampo foderato con carta da forno, comprimere leggermente. Cuocere gli hamburger, prima in forno a 170° C per 15 minuti circa, poi, tolto l'involucro di carta, prima di servirli, soffriggerli in padella con un po' di olio extra vergine di oliva, rosmarino e pepe arlecchino.



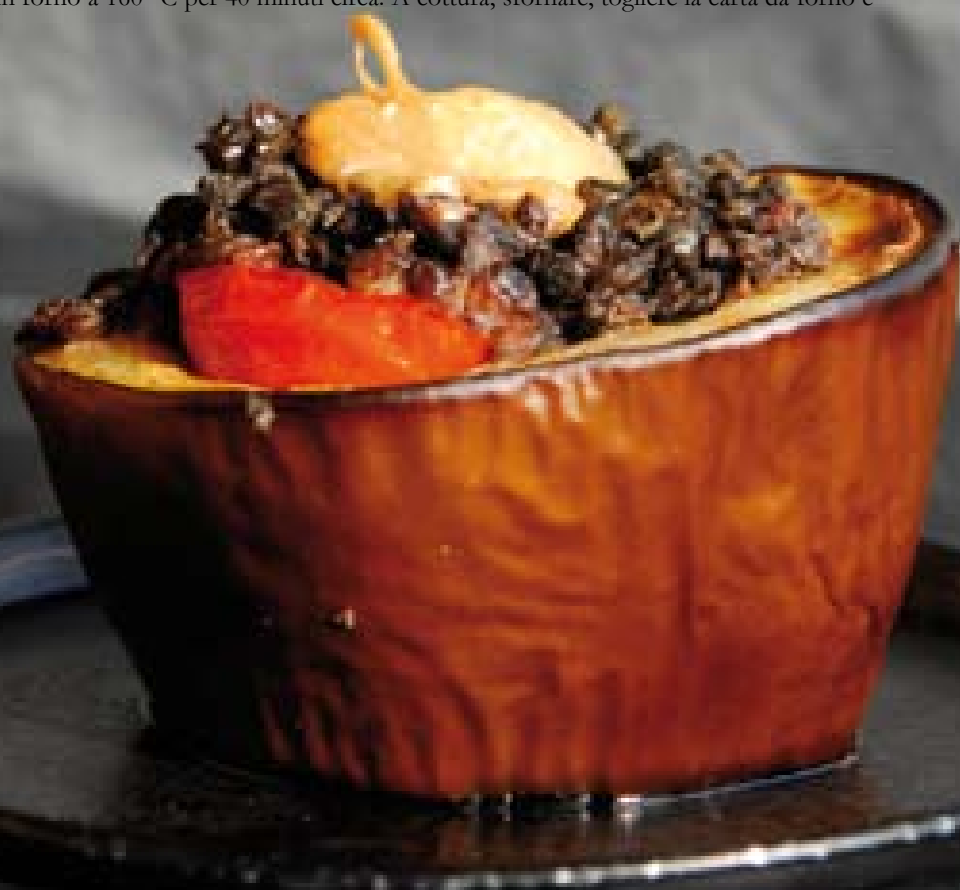
Melanzana cinese alla parmigiana

per due persone

600 g di melanzane nere
80 g di riso venere
80 g di lenticchie ammollate per 10 ore una notte in acqua tiepida
200 g di pomodori ramati
200 g di mozzarella tagliata a dadi
60 g di parmigiano reggiano grattugiato
30 g di basilico fresco
q.b. di sale nero Hawaii

Tagliare a metà le melanzane, scavare il centro e sminuzzare al cutter. Partendo da acqua fredda, cuocere il riso venere per un ora a fuoco dolce. Partendo da acqua fredda, cuocere le lenticchie nere precedentemente per 1 ora circa a fuoco dolce. In un recipiente unire il riso nero, le lenticchie, la polpa di melanzana, la mozzarella, il parmigiano grattugiato, il basilico e condire con sale nero, mescolando il tutto.

Affettare i pomodori e con l'impasto di riso e lenticchie riempire l'interno della melanzana. Coprire con un po' di mozzarella. Avvolgere a cartoccio la melanzana con carta da forno bagnata e cuocere in forno a 160° C per 40 minuti circa. A cottura, sfornare, togliere la carta da forno e servire.



Tacos alla crema di fagioli neri

per due persone

CREMA DI FAGIOLI

150 g di tacos di mais giallo

100 g di fagioli neri ammollati per 10 ore una notte in acqua tiepida

40 g di salsa di pomodoro

80 g di verdure tritate: sedano, carote, cipolla nera e semi di cipolla

1 g di peperoncino chili mulatto in polvere

40 g di olio extra vergine di oliva

q.b. radicchio rosso

MAIONESE DI SOIA

40 g di panna di soia

250 g di olio di girasole

15 g di salsa di senape

20 g di aceto di riso

3 g di carbone vegetale liquido

CREMA DI FAGIOLI

In una pentola soffriggere in olio extra vergine di oliva e acqua la verdura tritata. Unire la salsa di pomodoro, il peperoncino chili in polvere, acqua fredda e i fagioli neri già ammollati. Stufare a fuoco dolce per circa un'ora fino a cottura ultimata.

MAIONESE DI SOIA

Versare la panna di soia nel bicchiere conico del frullatore a immersione. Iniziare a frullare e versare a filo l'olio di girasole. Quando l'olio comincia ad addensarsi unire la senape e l'aceto di riso.

Mescolare la maionese di soia, il carbone vegetale e i fagioli neri. In un piatto di servizio intervallare a strati i tacos con la crema morbida di fagioli alla maionese. Servire accompagnato con radicchio rosso tagliato finemente.

TACOS

200 g di farina di mais precotta

80 g di amido di mais

q.b. di acqua

50 g di olio extra vergine di oliva

Mescolare tutti gli ingredienti e lasciar riposare per 20 minuti. Mettere sul fuoco una padella antiaderente e riscaldarla bene. Nel frattempo aprire la carta da forno, oliarla e versare nel mezzo il preparato per i tacos; richiudere la carta a metà e tirare una sfoglia sottile con un matterello. Mettere la carta da forno nella teglia antiaderente calda e cuocere entrambe le parti. Togliere dal fuoco e aprire lentamente in modo che si stacchi omogeneamente. Dare la forma desiderata e lasciar raffreddare. A piacere si può mangiare tale e quale, essicarla o friggerla.



Frittata ai semi di papavero

per due persone

2 uova intere
30 g di panna di soia
80 g di quinoa nera
300 ml di acqua
100 g di gorgonzola cremoso al mascarpone
5 g di curry in polvere
3 g di agar agar in polvere
40 g di semi di papavero

Sciacquare i chicchi di quinoa nera in un colino a maglia fine e versare in una casseruola con l'acqua e coprire. Cuocere a fuoco dolce per 15 minuti fino a quando i grani risultano trasparenti. Scolarli leggermente in un colino e lasciar intiepidire.

In un recipiente sbattere le uova, unire la panna di soia, la quinoa, il gorgonzola, il curry, e l'agar agar. Mescolare energicamente e versare negli stampi di silicone da forno. Preriscaldare il forno a 200° C per qualche minuto e infornare a 160° C per 15 minuti. Sfornare e lasciar raffreddare, quindi, sfornare la frittatina dallo stampo, coprire di semi di papavero e servire.



Insalata di cioccolato nero

per due persone

300 g di cioccolato fondente
350 g di mirtilli neri
20 g di zenzero fresco affettato
30 g di sciroppo di prugnolo
5 g di aceto balsamico tradizionale di Modena
5 g di succo di olivello spinoso
5 g di bacche di cardamomo nero

In un recipiente mettere lo zenzero affettato, versare lo sciroppo di prugnolo, l'aceto balsamico, il succo di olivello e lasciare in infusione per 1 ora. Pulire, sciacquare e asciugare con un panno i mirtilli e versarli in un recipiente con lo zenzero marinato, servire aggiungendo il cioccolato a piccoli pezzi, mescolare delicatamente e disporre in un piatto precedentemente raffreddato in frigorifero.



Insalata di frutti di bosco

per due persone

100 g di mirtilli neri
100 g di prugne nere
100 g di uva nera
100 g di ribes nero
100 g di more nere
200 g di avocado
q.b di polvere di vaniglia bourbon
50 g di marmellata di gelso
50 g di marmellata di sambuco
100 g di miele di melata
30 g di succo di limone

In un recipiente versare il miele e il succo di limone, la polvere di vaniglia e le marmellate, stemperando il tutto con una frusta. Tagliare la frutta mondata a metà, unire al recipiente composto in precedenza e lasciare marinare per qualche minuto. Tagliare l'avocado e servire nel piatto assieme alla macedonia di frutta.



Croccante di sesamo e liquirizia

per due persone

500 g di zucchero di canna grezzo semolato
350 g di sesamo nero
30 g di liquirizia in caramella (a forma cilindrica)
100 g di miele di castagno
5 g di carbone vegetale liquido

Fondere lo zucchero di canna grezzo semolato con il miele e cuocere a caramello in una padella. Unire il sesamo caldo, da tostatura, la liquirizia finemente tritata e il carbone vegetale. Mescolare il tutto e versare tra due fogli di carta da forno leggermente oliate. Tirare con il matterello nello spessore desiderato. Sforare e adagiare su una griglia. Prima che si raffreddi togliere le carte da forno e lasciar indurire. Spaccare con le mani e servire a fine pasto o nei break della giornata, non conservare in frigorifero.



Tortino di cioccolato all'Amarone

per due persone

TORTINO DI CIOCCOLATO

200 g di burro
250 g di zucchero grezzo di canna semolato
200 g di uova intere
60 g di uva sultanina di Corinto, ammollata e strizzata
90 g di vino Amarone
250 g di farina bianca di kamut
30 g di cacao amaro in polvere
150 g di cioccolato fondente in gocce
5 g di lievito di birra biologico
5 g di cannella in polvere
3 g di carbone vegetale liquido
1 g di vaniglia in polvere
100 g di limoni affettati
1 fragola

SALSA DI PRUGNE

250 g di prugne secche
250 g di vino Amarone
175 g di acqua
65 g di zucchero grezzo di canna semolato
50 g di succo di arance
20 g di succo di limone
2 di alloro fresco
3 g di stecca di cannella

TORTINO AL CIOCCOLATO

In un recipiente tondo, montare il burro con lo zucchero, aggiungere a filo le uova leggermente sbattute e il carbone vegetale liquido. Unire delicatamente a mano tutte le polveri setacciate insieme lievito di birra e agli aromi. Infine incorporare il vino, le gocce di cioccolato e l'uva sultanina. Bagnare e strizzare della carta da forno e foderarne una tortiera. Disporre all'interno le fettine di limone e la fragola al centro, precedentemente passate nello zucchero di canna grezzo semolato, e versare l'impasto del tortino al cioccolato. Preriscaldare il forno a 180° C e cuocere il tortino per 15 minuti circa.

SALSA DI PRUGNE

Far cuocere tutti gli ingredienti per circa 30 minuti fino a riduzione. Lasciare macerare il tutto per una giornata prima di utilizzare.



Panna cotta all'aceto balsamico

per due persone

200 g di panna di latte
40 g di malto d'orzo
50 g di latte intero
40 g di aceto balsamico tradizionale di Modena
2 g di vaniglia in bacche
5 g di gelatine in fogli
2 g di carbone vegetale liquido

Bollire la panna con il malto d'orzo, il latte e la vaniglia in bacche. Incorporare la gelatina precedentemente ammollata e strizzata. Unire l'aceto balsamico di Modena e il carbone vegetale. Lasciar intiepidire quindi versare su un cucchiaino di legno o in uno stampo. Far raffreddare in frigorifero e servire. A piacere, servire con biscotto al rosmarino e selezione di formaggi semi-stagionati.



Tortino di riso e cioccolato nero

per due persone

RISO VENERE

100 g di riso venere
500 g di acqua
100 g di cioccolato fondente
100 g di malto di riso integrale
20 g di guaranà in polvere
5 g di gelatine in fogli

YOGURT DI CAPRA

300 g di yogurt di capra
80 g di frutti di bosco (mirtilli, more, ribes nero e gelsi neri)
3 g di foglia di menta fresca
80 g di sciroppo di mela
100 g di latte di capra
6 g di agar agar in polvere

RISO VENERE

Versare il riso venere in acqua fredda e portare dolcemente ad ebollizione. Cuocere per 1 ora a fuoco delicato e, se l'acqua scarseggia, aggiungerne. A fine cottura, quando il tutto è ben asciutto, unire il cioccolato fondente, il guaranà, il malto di riso e l'agar agar. Versare il riso in stampini, riempirli a metà e lasciarli raffreddare.

YOGURT DI CAPRA AI FRUTTI DI BOSCO NERI

In un recipiente unire lo yogurt di capra i frutti neri di bosco, la menta fresca e lo sciroppo di mela. In un pentolino versare il latte di capra, unire l'agar agar e portare ad ebollizione per poi unire il composto di yogurt. Aggiunger il composto negli stampini, precedentemente riempiti a metà con il riso, e lasciar raffreddare. Quando il tutto si sarà amalgamato e raffreddato, capovolgere gli stampini e deporre i tortini in un piatto, decorare con more e servire.



Gelato ai 3 profumi

per due persone

MERINGA ALL'ITALIANA

200 g di zucchero di canna grezzo semolato

60 g di acqua

100 g di albume d'uovo

BASE SEMIFREDDO

280 g di meringa all'italiana

600 g di panna di latte montata

200 g di guarnizione di mirtilli, more e zucchero grezzo di canna semolato

8 g di gelatina in fogli

6 g di carbone vegetale liquido

MERINGA ALL'ITALIANA

In una pentola mettere lo zucchero di canna grezzo e l'acqua. Portare in ebollizione e alla temperatura di 120° C. Nel frattempo montare gli albumi a neve e, quando il caramello è a temperatura, versarlo negli albumi mescolando energicamente. Si otterrà un impasto omogeneo ma morbido.

BASE SEMIFREDDO

Ammollare la gelatina e strizzarla e metterla in un pentolino con 100 g di panna e scaldare fino a sciogliere la gelatina. Montare la panna con il carbone vegetale e unire la gelatina ancora liquida, mescolare delicatamente e incorporare la meringa all'italiana. Aromatizzare con la guarnizione desiderata.

LO STECCO

Versare la base semifreddo all'interno degli appositi stampi, inserirvi lo stecco da gelato e congelare a -18° C. Per togliere dallo stampo, basta scaldare con la mano la parte esterna dello stampo e si sfilerà lo stick.



Panna cotta alla cannella

per due persone

300 g di panna di soia
80 g di melassa di barbabietola
100 g latte di soia
10 g di caffè solubile di orzo o arabica
2 g di cannella in polvere
6 g di gelatine in fogli

Bollire la panna di soia con la melassa, il latte di soia, la cannella e il caffè solubile. Lasciar leggermente raffreddare, 80° C, e incorporare gelatina precedentemente ammollata e strizzata. Mescolare il tutto fino a scioglimento e versare negli appositi stampi. Far raffreddare in frigorifero.

Panna cotta ai datteri

per due persone

350 g di panna di latte
100 g di sciroppo di datteri
80 g di latte intero fresco
8 g di cannella in stecca
6 g di gelatina in fogli

Bollire la panna con lo sciroppo di datteri, il latte e la cannella in stecca e lasciare infondere per 5-10 minuti. Eliminare quindi la stecca di cannella, riscaldare a 80° C e incorporare la gelatina precedentemente ammollata e strizzata. Versare negli appositi stampi e far raffreddare in frigorifero.





illumina il mondo

bianco



CEREALI [cenni generali vedi giallo pag. 000]

Riso, *oryza sativa*

[cenni generali vedi giallo pag. 000]

Pianta erbacea della famiglia delle graminacee, di origine asiatica; i cinesi la coltivavano a scopo alimentare già nel VI millennio a.C., così come viene testimoniato da diversi siti del neolitico nella Cina orientale. Presso questi popoli è ancora oggi alla base dell'alimentazione, coltivato quindi da millenni, si presenta con una grande varietà di forme e tipi. Fra tutti i cereali, consumato integrale è l'alimento più completo: fornisce all'organismo un notevole contenuto di fibra e vitamine, oltre a vari sali minerali ed ha un'ottima digeribilità. Oltre alle varietà italiane di riso, ne esistono numerosissime provenienti da altri Paesi: riso Basmati dall'India, riso Tio João dal Brasile, riso Carolina proveniente dall'omonimo stato americano, riso Sandri dall'Iran, riso Bahia dalla Spagna, Riso Kao Luang dalla Thailandia, etc.

DOLCIFICANTI

Fruttosio

È un monosaccaride con la stessa formula molecolare del glucosio. Il fruttosio è presente nella frutta, a cui deve il nome, nel miele e nei vegetali; l'uva matura, le banane e i pomodori sono solo alcuni degli alimenti a più alto contenuto di questo zucchero. È l'alternativa più naturale e fisiologica al saccarosio, il comune zucchero da tavola e ai dolcificanti sintetici come l'aspartame, in grado di conferire a caffè, infusi, ma anche dolci, macedonie e creme un sapore dolce, delicato, gradevole. Esalta il vero sapore degli alimenti e non favorisce la comparsa delle carie.

Miele bianco

[cenni generali vedi giallo pag. 000]

Miele di di trifoglio colore bianco talvolta latteo, dall'odore molto leggero, aroma delicato e sapore dolce. Ha in genere un aroma vegetale di fieno, ma molto leggero.

Miele di girasole: di colore chiaro, dal sapore non molto dolce, leggermente erbaceo, aroma di polline.

Zucchero

Lo zucchero è un disaccaride o saccarosio, appartenente alla famiglia dei carboidrati e costituisce il più comune dei glucidi. Il saccarosio è di origine vegetale e viene estratto dalla canna da zucchero o dalla barbabietola, ma anche da altri vegetali, come il mais dolce, l'acero canadese e il sorgo. La canna da zucchero è una pianta graminacea dai grossi fusti, dai quali, pieni di dolcissimo liquido, si estrae lo zucchero; la barbabietola invece è una pianta che sviluppa enormemente le proprie radici, trasformandole in un deposito di sostanze zuccherine. La prima forma di zucchero di cui si ha notizia è quello di canna da zucchero, che rimase per molti secoli l'unico tipo possibile. Si ritiene che sia stato portato dagli abitanti delle isole polinesiane in Cina e in India. Qui i Persiani vennero a contatto con questo tipo di piante e le portarono via con loro estendendone la coltivazione nel Medioriente. Alessandro Magno diffuse la notizia che nei territori orientali si trovava "un miele che non aveva bisogno di api". Furono però gli Arabi, presso cui era già in uso nel VI d.C., che ne diffusero la coltivazione. Genovesi e Veneziani, nel X secolo, presero ad importare modeste quantità di ciò che veniva chiamato sale arabo e che le crociate resero ancora più diffuso, ma lo zucchero restò per molto tempo una spezia rara e preziosa, venduta dagli speziali e dai farmacisti a carissimo prezzo come medicina e solo i ricchi potevano permettersi di usarlo come dolcificante. Con la scoperta dell' America, gli spagnoli introdussero la coltivazione della canna da zucchero a Cuba e nel Messico, i portoghesi in Brasile, inglesi e francesi nelle Antille, in quei territori cioè dell'America centrale e meridionale che ancora oggi ne sono tra i maggiori produttori a livello mondiale. Verso la fine del '700 in Germania si cominciò a diffondere la pratica di estrarre zucchero dalla barbabietola.

Zucchero cristallizzato Ayurvedico: di colore bianco candido, si ricava dalla canna da zucchero, viene prodotto in India secondo un procedimento particolare: dopo la cristallizzazione in grandi strutture irregolari e leggermente giallastre, viene lasciato asciugare al calore del sole estivo indiano. Durante questo passaggio lo zucchero "matura" e conquista così le sue proprietà ayurvediche. È uno zucchero regale che viene prodotto con metodi laboriosi, seguendo scrupolosamente le

prescrizioni ayurvediche e non subisce il normale processo di raffinazione con acido solforico per essere sbiancato, così non perde le sue qualità e il valore del pH è quindi pressoché neutro.

LEGUMINOSE

Cece bianco, *cicer arietum*

[cenni generali vedi nero pag. 000]

Di colore chiaro, molto apprezzati nella cucina mediorientale ma non solo. Vengono impiegati per preparare antipasti, minestre e zuppe tipiche; con la farina a Palermo vengono prodotte le tipiche “panelle”. Con i ceci vengono preparati anche sformati, timballi, creme come l’hummus di origine araba, o deliziose polpettine, sempre arabe, dette “falafel”. Lessati, possono essere assaporati da soli, conditi con un filo d’olio d’oliva, oppure insaporiti con alloro, rosmarino, pepe, sedano, aglio e si accompagnano molto bene ai piatti di pesce.

Fagiolo bianco, *phaseolus vulgaris*

[cenni generali vedi rosso pag. 000]

Fagioli perla: usati in Francia per il cassoulet e negli Stati Uniti per i baked beans. Cotti, diventano farinosi.

Fagioli di Lima, *phaseolus lunatus*: originari del Perù, durante la cottura si ammormidiscono senza ridursi in poltiglia.

Fagioli Cannellini: varietà tipica dell’Italia, molto apprezzata in Toscana, di media taglia, leggermente arcati e con le estremità squadrate. Si ammorbiscono durante la cottura.

Fagioli occhio, *vigna sinensis*: si prestano a diversi usi e hanno un gusto dolce. Grazie al loro occhio nero appaiono inconfondibili. Sono molto apprezzati nei paesi del Sud degli Stati Uniti.

Soia

La soia è una pianta erbacea appartenente alle leguminose come i fagioli, i ceci o le lenticchie. Proviene dall’Asia orientale, è alla base dell’alimentazione da 5000 anni. Presente in Europa fin dal XVIII secolo, fu poi importata anche in America, ai primi del ’800, dove iniziò a essere coltivata su vasta scala. Oggi le principali coltivazioni di soia sono negli Stati Uniti e in Brasile.

Fagioli bianchi di soia: di forma rotonda, sono come tutti i semi di soia, ricchi di proteine.

Fiocchi di soia: sono prodotti con i semi privati della buccia e delle sostanze amare. Ideali per il muesli, soufflés e prodotti di pasticceria.

Farina di soia: prodotto per la preparazione di cibi a base di soia quali il tofu. Si può trovare sia quella intera sia quella in versione light con meno grassi.

Germogli di fagioli bianchi di soia: il germoglio è il giovane ramoscello o il gruppo di foglioline che nascono dalla gemma della pianta; sono consumati come verdure: ben si prestano in insalata o scottati in padella e come contorno. Molto digeribili contengono proteine, vitamine, calcio, zinco e acido folico, sostanza importantissima per le donne in gravidanza.

Lamelle di soia essicata: vanno immerse in acqua per 7-8 ore prima della cottura.

Tofu essiccato: è la pellicina del latte di soia scremato, fatta poi essicare.

Tempeh: pane di soia indiana arricchito da fagioli di soia fermentati. Il gusto acidulo scompare con la cottura.

s

Tofu

È un alimento diffuso in tutto l’Estremo Oriente, viene ricavato dalla cagliatura del latte di soia, con un procedimento del tutto simile a quello con cui si ricava il formaggio dal latte e dalla successiva pressatura in blocchi, generalmente nella forma di parallelepipedo. Il termine “tofu” compare per la prima volta in Giappone nel XV secolo, sebbene si ritenga che l’alimento sia originario della Cina, dove molto probabilmente fu scoperto accidentalmente durante la lavorazione della soia oltre 2000 anni fa. Furono i monaci buddisti ad importare il tofu dalla Cina al Giappone dal momento che utilizzavano i fagioli di soia come base proteica





della loro alimentazione; la successiva diffusione del buddismo ha contribuito a fare del tofu il piatto nazionale giapponese.

Venne introdotto in Europa da mercanti e missionari già nel XVI secolo, mentre furono gli immigrati cinesi che lavoravano alla costruzione delle grandi ferrovie ad introdurlo negli Stati Uniti nel secolo scorso, tuttavia la sua diffusione in Occidente è sempre rimasta molto limitata fino ai tempi recenti in cui la moderna scienza medica ha riconosciuto le sue eccellenti proprietà nutritive. Rappresenta infatti una fonte di proteine, vitamine, ferro, calcio e altri minerali; ha un sapore e un odore sostanzialmente neutri. Grazie a tale caratteristica si può cucinare sia dolce che salato, utilizzandolo come base per esaltare i sapori di altri ingredienti. Si può mangiare in insalate, zuppe, salse e ripieni.

FRUTTA

Melone invernale a scorza reticolata, *cucumis melo indorus*

[cenni generali vedi giallo pag. 000]

È un melone iraniano, dal peso notevole, con forma ovale, buccia liscia e polpa bianca.

Mora bianca di gelso, *morus alba*

[cenni generali vedi nero pag. 000]

Si tratta del frutto del gelso, pianta diffusa soprattutto in Oriente dove le sue foglie sono utilizzate per la sericoltura. Ha un sapore dolce.

Pesca bianca, frutto del *prunus persica vulgaris*

[cenni generali vedi giallo pag. 000]

Le pesche dalla polpa bianca presentano le stesse caratteristiche nutrizionali di quelle a polpa gialla, ma cambia il sapore e il profumo.

Pesca Redwing: proveniente dagli Stati Uniti, dai frutti sodi e succosi, leggermente aspri.

Pesca Iris rosso: una varietà precoce, italiana, la pella è rossa, la polpa bianca e saporita.

Pesca sanguigna: possiede numerose venature rosse, che le conferiscono il suo aspetto caratteristico, è molto profumata.

Pesca Springcrest: varietà molto precoce dalla polpa chiara e succosa.

Ribes bianco *versaillaise blanche*

[cenni generali vedi rosso pag. 000]

Varietà francese dalla bacche dolci e saporite.

Uva bianca, *vitis vinifera*

[cenni generali vedi nero pag. 000]

L'uva bianca è di piccola taglia e con acini di colore chiaro: può assumere sfumature giallo, giallo-dorato o verdi.

Uva Italia: uva da tavola bianca con grappoli grossi e compatti con chicchi allungati e dal colore giallo-verde

Uva Regina: uva da tavola, dall'aroma piacevolmente delicato, simile a quello dell'uva moscata.

Uva Gloria: uva da tavola tedesca ottenuta con un innesto tra l'uva da Muller Thurgau e Silvaner, risulta più dolce rispetto a queste due.

Uva moscato: gli acini hanno un sapore leggermente speziato. Si ottengono numerosi vini dolci, tra cui il Moscato.

Uva Bien donne: varietà proveniente dal Sud Africa, ha acini di colore verde, zuccherini.

Uva Ohanes: varietà australiana, da tavola, destinata all'esportazione perché i grappoli si conservano a lungo.

PIANTE OFFICINALI

Melissa bianca, *nepeta cataria citriodora*

[cenni generali vedi verde pag. 000]

Cresce soprattutto in Germania dove viene particolarmente utilizzata. Ha un leggero profumo di limone, ottima nelle infusioni. Ha foglie piccole, ovali, pelose, con margine dentato, solcate da numerose nervature. I fiori, dapprima di colore giallo-biancastro, in seguito assumono tonalità rosate.

Timo Giamaicano dai bordi bianchi, *tymus vulgaris*

[cenni generali vedi verde pag. 000]

Varietà decorativa, ha un gusto aspro che ricorda quello dell'origano.

SPEZIE

Semi di papavero bianco, *papaver somniferum*

Sono utilizzati in India per aromatizzare il curry.

Pepe bianco, *piper*

[cenni generali vedi nero pag. 000]

Le bacche sono piccole e il suo aroma è più delicato di quello nero. Si ottiene tenendo a bagno per circa una settimana il frutto del pepe. In questo modo la polpa si decompone e può facilmente essere eliminata; rimossa la parte esterna del frutto, il seme può venire essiccato. Viene utilizzato soprattutto nella preparazione di salse chiare.

Zenzero, *zingiber officinale*

Radice di una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle zinziberacee, originaria dell'Asia orientale; può venire adoperato fresco o essiccato. Il nome Zingiber deriverebbe dall'indiano Zingibil, ma la pianta viene chiamata con molti altri nomi a seconda del paese dove viene coltivata; secondo alcuni etimologisti l'origine del nome Zingiber deriverebbe dall'arabo Zind-schabil che significa radice. La sua coltivazione è oggi diffusa in quasi tutti i paesi tropicali e subtropicali: Cina e India sono i maggiori produttori di zenzero o ginger. In commercio troviamo tipi diversi di radice di ginger a seconda della presenza o meno della buccia: il tipo scorticato è prodotto in Giamaica e viene chiamato ginger bianco, il tipo con la buccia è chiamato ginger nero e viene principalmente dalla Cina e dalla Sierra Leone. Dello zenzero in cucina si usa principalmente la radice fresca o la sua polvere essiccata, ma anche i germogli, le foglie e le infiorescenze che vengono consumati crudi o cotti. Viene usato come spezia per il suo profumo pungente e il delizioso sapore leggermente piccante, ma anche in liquoreria, nell'industria della birra, nella produzione della frutta candita e di confetture. Si abbina molto bene con carne, pollame, crostacei, pesce e cacciagione; è inoltre molto utilizzato per preparare torte, biscotti e dolci secchi in genere; si usa per aromatizzare bibite, salse e creme.

VERDURE

Aglione, *allium sativum*

L'aglio, appartenente alla famiglia delle liliacee, è pianta coltivata fin dai tempi più remoti; i suoi bulbi, molto aromatici, sono utilizzati soprattutto in cucina. Il suo potere antisettico era noto fin dall'antichità e i medici nel Medioevo indossavano mascherine imbevute d'aglio per proteggersi dalle infezioni. L'aglio è una pianta originaria dell'Asia e le maggiori produzioni mondiali provengono ancora oggi da Paesi quali India, Cina, etc.; in Europa i principali produttori sono Spagna e Italia, anche se i consumi e la produzione italiana sono in diminuzione per il minor uso che oggi si fa di questo prodotto.

Aglione bianco: comprende le varietà di aglio a tuniche esterne bianche; queste presentano bulbi grossi e compatti, con spicchi regolari. È il più diffuso a livello nazionale, gli steli verdi e succosi sono un segno della freschezza degli spicchi.

Aglione perlato, *allium vineale*: detto anche "aglio delle vigne", ha bulbi piccoli e teneri, di



tartufo (1) lat. parl. *territufru(m)* ‘tubero (nella variante dial. *tufer*) di terra’; sec. XV s.m. 1 Correntemente, fungo sotterraneo degli Ascomiceti a forma di tubero globoso irregolare, di cui sono note specie commestibili assai pregiate **T. nero**, bruno, verrucoso, di odore piccante, pregiato, se raccolto immaturo (*Tuber melanosporum*) **T. bianco**, di color ocraceo pallido, molto frangente e assai più pregiato, che vive in simbiosi con querce, pioppi e salici (*Tuber Magnatum*)



colore argenteo brillante e dal gusto leggermente amaro.

Cipollotto, *allium fistulosum*: detto anche “cipolla d’inverno”, è una pianta verde che ricorda l’aglio. Si utilizzano soprattutto le foglie, che hanno un gusto simile all’erba cipollina. Viene particolarmente usato nella cucina orientale.

Cipollotto cinese, *allium odorosum*: detto anche cipollotto a foglie grandi, è originario delle zone temperate dell’Asia. È provvisto di foglie più grosse di quelle del cipollotto classico e ha un gusto più intenso. Deve essere consumato fresco e si essicca difficilmente.

Erba cipollina, *allium schoenoprasum*: le sue foglie verdi e lisce si contraddistinguono per il sapore agliaceo e un elevato contenuto di vitamina C. Non vanno riscaldate altrimenti rischiano di perdere le loro proprietà.

Rakkyo, *allium chinense*: detto anche “aglio cinese”, i piccoli bulbi vengono spesso marinati; le foglie e gli steli dei fiori vengono invece cotti o consumati crudi.

Asparago, *asparagus officinalis*

L’asparago è una pianta erbacea e perenne, originaria dell’Asia, probabilmente della Mesopotamia, che appartiene alla famiglia delle liliacee. Era già noto, come pianta spontanea, sin dal tempo degli Egizi che ne diffusero la coltivazione nel bacino del Mediterraneo. I primi documenti letterari relativi a questo ortaggio, sono da attribuire al greco Teofrasto che scrisse la “Storia delle piante”. Gli asparagi erano ben noti anche ai Romani che li coltivavano e ne apprezzavano anche gli innumerevoli aspetti medicinali. Catone parlò dell’asparago sotto il profilo agronomico; Plinio, oltre ad esaltarne le qualità gastronomiche, ne illustrò il metodo di coltivazione nella sua “Naturalis Historia”. In Francia si cominciò a coltivarli a partire dal XV secolo, e poi, nel XVI secolo, divennero molto popolari anche in Inghilterra; successivamente furono introdotti in Nord America. L’asparago in Italia è coltivato in pieno campo o in serra, prevalentemente in Piemonte, Liguria, Veneto, Emilia-Romagna, Toscana, Lazio e Campania. Gli asparagi hanno proprietà depurative e diuretiche e si dividono in tre gruppi in base al loro colore: bianchi, verdi e viola.

Asparagi bianchi: spuntano naturalmente nel terreno e devono essere raccolti a mano, fatto che incide notevolmente sul prezzo di vendita. Sono tipici del Veneto: troviamo infatti l’asparago bianco di Cimadolmo, di Badoere e di Bassano del Grappa; a volte possono essere velati di rosa e sono rinomati per l’eccezionale morbidezza e il sapore molto delicato. Ottimi per risotti e la preparazione di deliziose zuppe.

Cavolo, *brassica oleracea*

Pianta appartenente alla famiglia delle crocifere, era considerato sacro dai Greci; i Romani lo usavano per curare le più svariate malattie e lo mangiavano crudo prima dei banchetti per aiutare l’organismo ad assorbire meglio l’alcol e con le foglie pestate medicavano ulcerazioni e ferite. Plinio il Vecchio, nel I secolo dell’era cristiana, lo definiva la pianta miracolosa che aveva permesso ai Romani di fare a meno dei medici per sei secoli. Viene coltivato soprattutto in India, Cina, Francia e Italia. Circa l’80% della produzione mondiale complessiva proviene da Asia ed Europa. In Italia le regioni dove la produzione dei cavoli è più sviluppata sono Campania, Sicilia, Lazio, Abruzzo e Puglia. In cucina viene utilizzato per la preparazione di zuppe, minestre di verdure e risotti, il cavolo può essere gustato crudo nell’insalata o cotto come contorno, è ottimo lessato in poca acqua salata con l’aggiunta di aceto e servito caldo con burro fuso, pepe e sale.

Cicoria di Soncino

Nelle campagne in provincia di Cremona, presso l’Oglio, si coltiva la cicoria o radicchio di Soncino. Sono grosse radici allungate, quasi cilindriche, di colore biancastro e di sapore leggermente amarognolo. Raccolta in autunno-inverno la cicoria di Soncino, si consuma come una verdura, buona e gustosa. Recentemente il territorio della produzione si è allargato anche nelle zone del bresciano.

Cipolla, *allium cepa*

È il bulbo di una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle liliacee originaria dell’Asia centrale, conosciuta fin da tempi molto antichi da Egizi, Greci e Romani. Per gli Egizi era

oggetto di culto: credevano che il forte aroma delle cipolle potesse ridonare il respiro alle persone morte e il loro uso nelle sepolture è dimostrato dai resti rinvenuti nella tomba di Ramses II. Esistono diverse varietà di cipolle che si differenziano sia per l'utilizzo che se ne fa in cucina sia per il loro colore: bianche, dorate e rosse. La cipolla è uno degli aromi più usati nella cucina di tutti i Paesi; viene utilizzata come base per soffritti, cotta al forno, in agrodolce, cruda nelle insalate. Notevole successo ha anche la marmellata di cipolle da gustare con i formaggi o con il pane tostato.

Cipolle bianche: molto apprezzata in Spagna e in Italia per la loro dolcezza, sono invece poco coltivate in Europa centrale. Molto indicate per essere cotte.

Cipolle bianche grandi rotonde: vengono coltivate soprattutto in Italia e sono caratterizzate da un gusto non troppo piccante.

Cetrioli bianchi, *cucumis sativus*

[cenni generali vedi verde pag. 000]

Si trovano con difficoltà in commercio, sono molto apprezzati per l'aspetto decorativo e vengono utilizzati nello stesso modo dei cetrioli verdi.

Melanzana bianca, *solanum melongena*

[cenni generali vedi nero pag. 000]

Esiste in Asia da tempi lontanissimi, la pelle di questa varietà non ha pigmenti colorati e da questo deriva il colore candido.

Patata bianca, *solanum tuberosum*

[cenni generali vedi giallo pag. 000]

Patata Giapponese o Crosne, *stachys affinis*: tipica del Giappone, il suo gusto ricorda quello dei carciofi.

Patata Whites: una varietà di patata degli Stati Uniti a pelle e polpa gialle.

Rapa, *brassica rapa*

Pianta della famiglia delle brassicacee largamente coltivata come ortaggio, di cui si consumano, secondo le varietà botaniche, le foglie, la radice, le cime fiorite e il seme oleoso. Conosciute da millenni, sono molte le varietà che vengono coltivate e grazie al loro lungo periodo di conservazione, erano una delle primarie fonti di sopravvivenza per gli agricoltori. In cucina viene utilizzata sia come ingrediente per la preparazione di minestre o di risotti sia lessa, condita con olio o burro. È una delle verdure utilizzate per la preparazione di una delle conserve più note, la cosiddetta “giardiniera”; è inoltre un ingrediente principale di uno dei piatti tipici della cucina friulana, la brovada. Diversi anni addietro il consumo di rape era di gran lunga superiore; adesso il consumo si è spostato soprattutto sulle cime di rapa che sono una produzione tipica dell'area mediterranea; sono particolarmente diffuse nel Lazio, in Puglia e in Campania.

Rapa bianca di maggio, *brassica rapa majalis*: sono le rape più fini, le loro foglie si cucinano come gli spinaci.

Kabu Rapa giapponese: si distingue appena dalla rapa di maggio, ma il suo sapore deciso.

Rapa nana, *brassica rapa pygmaea*: formato “nano” delle rape bianche, dal gusto zuccherino.

Ravanello Bianco

[cenni generali vedi rosso pag. 000]

Ravanelli bianchi semi-lunghi: arrivano freschi sui nostri mercati in maggio e sono venduti insieme alle loro foglie. Basta solo lavarli e non è necessario spellarli.

Ravanello bianco Daikon, *rafanus sativus longipinnatus*: verdura molto utilizzata nell'estremo Oriente, sono piuttosto dolci, molto lunghi e sottili.

Ravanello bianco trasparente: è una varietà lunga di piccoli ravanelli bianchi per gusto e aspetto molto simili al ravanello classico.

Ravanello bianco di Monaco: molto apprezzato in Baviera, varietà di ravanello bianco dalla forma tozza e dall'aroma deciso.

Ravanelli piccoli, *rafanus sativus sativus*: dalla polpa bianca candida come il loro colore.





Ravanello bianco cinese: molto apprezzato in Cina, viene mangiato cotto, di forma allungata ed estremità arrotondata.

Tartufo bianco d'Alba tuber magnatum Pico tuber

[cenni generali vedi nero pag. 000]

Tartufo di forma irregolare e dall'aroma eccellente, cresce bene nei terreni calcarei.

VARIE

Aceto bianco

[cenni generali vedi nero pag. 000]

Aceto di vino bianco: è prodotto dal vino bianco ed è il più comune tipo di aceto usato nelle tavole italiane come condimento di insalate e verdure. Ne esistono numerose qualità e si producono anche aceti di Champagne e di Sherry, dal prezzo elevato.

Aceto di riso chiaro: il metodo di produzione risale a circa 1000 anni fa ed è sopravvissuto solo nella tradizione giapponese. L'aceto è ottenuto dal riso integrale ancora completo del germe e presenta una concentrazione di aminoacidi essenziali. Di gradevole sapore acidulo è usato per condire insalate, cereali e la preparazione di verdure marinate e salse.

Agar-agar, kanten

L'agar-agar noto ai giapponesi col nome di kanten è un polisaccaride utilizzato come gelificante naturale. È costituito dalla parte gelatinosa di alcune varietà di alghe rosse appartenenti alla famiglia delle rodoficee, come il Gelidium, la Gracilaria, l'Euchema. Possiede un valore calorico quasi nullo ed è nutrizionalmente interessante per la presenza di sali minerali e oligoelementi. Il gusto neutro non altera minimamente il sapore delle preparazioni. Viene utilizzato per la preparazione di salutari gelatine, deliziosi aspic di frutta o verdura, per addensare creme e marmellate in alternativa alla gelatina animale o colla di pesce.

Latte vegetale

È una bevanda a base di ingredienti vegetali e una valida alternativa a chi soffre di problemi di intolleranza al latte vaccino. Si trovano in commercio numerose varietà di latte vegetale: di soia, di riso, di avena, di mandorle, di kamut, di farro. Sono nutrienti ed energetici: un bicchiere di latte vegetale contiene il fabbisogno proteico di una giornata. Il latte di soia è molto diffuso tra le popolazioni asiatiche dove può rappresentare un vero e proprio pasto. Adatti per la colazione con cereali, si possono utilizzare inoltre per fare budini, dolci e gelati. Il latte di riso e di mandorle sono buoni anche bevuti freddi, specialmente d'estate, come bibite dissetanti.

Latte animale

Prodotto dalla secrezione delle ghiandole mammarie delle femmine dei mammiferi, è costituito d'acqua, caseina, e altre proteine oltre al lattosio e sali minerali. È un alimento completo che contiene tutti i principi attivi indispensabili all'alimentazione dell'individuo. Esistono numerosi tipi di latte: mucca, capra, pecora, bufala, asina, etc.; le componenti del latte sono sempre le stesse, ma a seconda delle specie animali, variano le quantità di proteine in esso contenuto, in particolare la percentuale in grassi. Ai tempi dell'antica Roma il latte d'asina era conosciuto per le sue proprietà contro le malattie e l'invecchiamento della pelle, tanto che uomini e donne di alto lignaggio si dice fossero soliti lavarsi nel latte d'asina, come usavano fare Cleopatra e Poppea, consorte di Nerone. Numerosi sono anche i prodotti derivati dalla lavorazione del latte, come burro, margarina, panna, panna acida, panna densa, latte condensato, siero di latte, yogurt, kefir, etc. Oltre al consumo diretto, il latte è utilizzato per numerosi altri impieghi; in cucina sicuramente è da considerarsi insostituibile per diverse preparazioni sia dolci che salate. Moltissime sono le persone che soffrono di intolleranza nei confronti di questo alimento perché l'uomo è l'unico mammifero che continua a nutrirsi delle proteine del latte animale dopo lo svezzamento e la crescita, da qui derivano quindi i numerosi problemi di intolleranza, perché l'intestino non produce più l'enzima necessario per poterlo digerire; ne deriva quel gonfiore addominale e quel senso di pesantezza tipico di

chi soffre di tale disturbo. In questi casi si consiglia il consumo di un latte di origine vegetale come quello di soia.

Lievito naturale

I lieviti sono un gruppo di funghi, formati da un unico tipo di cellula eucariote, che può avere una forma ellittica o sferica. Sono state catalogate più di mille specie di lieviti. Alcune sono comunemente usate per far lievitare il pane e far fermentare le bevande alcoliche. La maggior parte dei lieviti appartengono al gruppo degli ascomiceti. È uno degli additivi più comuni che serve per la preparazione del pane. Si ottiene dai batteri dell'aceto e dell'acido lattico, si tratta di un complesso di lieviti e batteri lattici che sono in grado di avviare la fermentazione. Reagisce con farina e aria non appena si aggiunge l'acqua tiepida. Metodo usato prima dell'uso del lievito di birra, oggi più comune in panificazione; nei paesi la pasta madre veniva conservata gelosamente dalla fornaia che la manteneva in vita con gli opportuni rinfreschi e la redistribuiva alle famiglie che settimanalmente facevano il pane in casa. Attualmente riscoperto dai panificatori alla ricerca di sapori tradizionali, l'utilizzo di lievito naturale è indispensabile nella preparazione di dolci come panettone, colomba pasquale, pandoro, etc. e particolari tipi di pane.

Lievito fresco: si presenta generalmente sotto forma di cubetti come lievito compresso e viene fabbricato a partire dal lievito di birra.

Lievito madre in polvere: si tratta di un lievito a lunga conservazione. Viene seccato con grande cura; si conserva almeno per un anno in ottime condizioni, viene soprattutto utilizzato per la preparazione di dolci e torte.

Cremor tartaro: è un sale di potassio dell'acido tartarico, noto anche come bitartrato di potassio, viene utilizzato in associazione al bicarbonato di sodio come lievito chimico. Entra nella formulazione dei lieviti in polvere usati sia nelle ricette domestiche che in quelle dell'industria alimentare. Viene inoltre usato nelle preparazioni alimentari come correttore di acidità e per le sue proprietà lievitanti. Più leggero e digeribile rispetto al lievito classico, si utilizza soprattutto per la preparazione di dolci e biscotti.

Manioca

Pianta originaria dell'America meridionale dove probabilmente viene coltivata da migliaia di anni, appartiene alla famiglia delle euforbiacee. Arrivò in Africa grazie ai navigatori portoghesi, verso il 1600 e si diffuse rapidamente in tutto il continente africano diventando uno degli ingredienti base dell'alimentazione delle popolazioni locali. Oggi viene coltivata in tutte le zone tropicali del mondo, soprattutto per i grossi tuberi da cui si estrae la fecola, la tapioca.

Farina di manioca: ottenuta dalle radici della manioca, è una farina insapore nota come tapioca che ha diversi impieghi. Priva di glutine, la tapioca o farina di manioca, compare fra gli ingredienti di molti prodotti pensati per le persone affette da celiachia o altre forme di intolleranza al glutine.

Olio bianco

[cenni generali vedi verde pag. 000]

Olio di arachidi: si ricava per pressione dei semi di arachidi. Adatto a friggere perché mantiene bene le alte temperature.

Olio di canapa: ottenuto dalla spremitura a freddo dei semi delle piante della canapa; ha un gradevole odore e un sapore nocciolato, può essere consumato per condire insalate, pasta, pesce ed essere introdotto nell'uso quotidiano al posto degli altri oli di semi. Ha un alto valore nutrizionale e benefici effetti per il sistema immunitario come prevenzione, ma anche come rimedio per malattie alla cui origine c'è una reazione infiammatoria; ha tutti i benefici di un alimento protettivo se introdotto quotidianamente nella dieta.

Olio di macadamia: si ottiene dalla noce della pianta di Macadamia, viene usato nell'alimentazione per friggere, può essere usato anche come olio da tavola per condire verdure o nella cosmesi quale emmolliente ed essenza.

Olio di mandorle: si estrae tramite spremitura a freddo, è un olio limpido, di sapore dolce, ottimo per condire insalate a cui dona un delicato profumo. Impiegato da secoli in cosmesi per le sue proprietà emollienti può essere usato come olio da massaggio o come base per



aglio dal lat. *alliu(m)*, di etim. incerta; 1354 s.m. Pianta erbacea delle Liliacee con foglie lineari, bulbo commestibile a spicchi, fiori biancastri riuniti in ombrellone racchiuse da una spatola, usato anche a scopi terapeutici, spec. contro l'elmintiasi (*Allium sativum*) **Mangiar l'a.**,



unguenti e creme.

Olio di lino: viene estratto dai semi della pianta del lino, può essere utilizzato per condire verdure e carne in modo leggero, è utile in caso di pelle secca e squamosa; inoltre è ottimo per nutrire, proteggere e dare lucentezza ai capelli.

Olio di nocciole: ricavato per spremitura dei semi, è un olio molto aromatico che insaporisce delicatamente le insalate. È destinato soprattutto all'industria cosmetica, dove viene impiegato per le sue preziose proprietà antiossidanti, emollienti e tonificanti.

Olio di riso: viene estratto dal germe e dalla pellicola interna del riso, ha un sapore gradevole e leggermente dolce. Può essere utilizzato per qualsiasi uso gastronomico a crudo e grazie alla sua tenuta ad alte temperature, è perfetto anche per la cottura di cibi saltati in padella e frittture. È molto usato nei paesi asiatici, soprattutto Cina e Giappone.

Olio di soia: uno dei principali oli sulle tavole asiatiche, si ottiene mediante estrazione dai semi di soia attraverso una lavorazione particolare. Può essere utilizzato per condire i cibi a crudo, la produzione di margarina, di salse per insalata e per cucinare, anche se non è indicato per friggere.

Sale

Il sale è un minerale molto diffuso in tutte le cucine del mondo composto da cloruro di sodio. Il suo uso ha origini antichissime e si deve soprattutto alla necessità di conservare a lungo, mediante salatura, le derrate alimentari deperibili quali carne e pesce. Il sale infatti entrò a far parte dell'alimentazione umana principalmente come conservante. Solo in un periodo successivo si determinò quel cambiamento del gusto che lo rese indispensabile come sapore e lo introdusse nella preparazione e nella cottura dei cibi. Il sale era, quindi, un bene di prima necessità che poteva venire estratto in forma solida dai depositi di salgemma o ricavato attraverso la cristallizzazione di acqua salata. Il controllo della sua produzione costituì un obiettivo primario per le comunità più antiche che si arricchirono con tale commercio, paragonabile a quello delle spezie e della seta. Furono sicuramente i Romani a fare della produzione del sale una vera e propria industria strettamente legata a quella delle conserve salate di pesce di cui detenevano il monopolio. Nel I secolo d.C. il sale era ormai parte della cultura romana; Plinio, infatti, afferma nel *Naturalis Historia* che non era possibile concepire una vita civilizzata senza di esso. Il sale, dunque, condizionò profondamente lo sviluppo delle società antiche; la sua centralità nella vita dell'uomo è largamente testimoniata nella letteratura, nella mitologia e nelle religioni. Il fabbisogno giornaliero di sale è di un cucchiaino di caffè e non oltre.

Sale fino da tavola o sale di fonte salina: ottenuto dall'evaporazione dell'acqua di mare.

Sale grosso da tavola: da macinare, ideale per salare gli alimenti cotti al forno.

Fior di sale di Guérande: il miglior sale in commercio, spesso presentato in coppette.

Sale marino Noirmoutier: sale di mare umido, non deve stare nella saliera altrimenti perde le sue proprietà.

Sale di mare semi-grosso: ottenuto attraverso l'evaporazione nelle saline. Contiene del calcio.

Sale marino cristallino: di un bianco molto brillante lo si ritrova spesso nei macina-sale trasparenti per il suo colore vivace che lo rende molto decorativo.

Sale di mare extra fine: proviene dall'Atlantico, contiene numerosi minerali.



Ferraresi con acciuga e cipolla e sale Hawaii

per due persone

1 kg di farina bianca di kamut
400 g di acqua
25 g di lievito
100 ml di olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino di sale fino marino integrale (io ne metto due abbondanti)
10 g di malto
1-2 cucchiaino di zucchero di canna grezzo semolato o di miele
150 g filetti di acciuga, diliscati
30 g di sale nero Hawaii

Sciogliete il lievito in un bicchiere di acqua (preso dai 400 g), versate mezzo cucchiaino di zucchero e amalgamatelo con 250 g di farina di kamut setacciata. Lasciar lievitare fino al raddoppio. Riprendere l'impasto e continuare la lavorazione aggiungendo il malto, l'olio, l'acqua, la farina rimasta e il sale e lavorare per almeno 15-20 minuti. Lasciar riposare nuovamente fino al raddoppio. Sgonfiate un pochino la pasta e dividetela in 16 pezzi e stendete l'impasto a sfoglia con il matterello. Formare delle righe, unire le acciughe e arrotolarle sempre nel mezzo a formare il classico cornetto ferrarese. Lasciar lievitare, cospargere di sale nero e infornare a 200° C per 30 minuti circa. Togliere dal fuoco, lasciar raffreddare.





Ciadattina italiana

per due persone



400 g di filone di pane a lievitazione naturale (vedi pag. 00)

20 g di alghe hijiki secche

100 g di pomodori ciliegini

40 g di olio extra vergine di oliva

2 g di origano secco

q.b. di olive taggiasche

q.b. di sale nero Hawaii

q.b. di pepe nero lungo tipo Beluga

In un recipiente ammollare in acqua tiepida le alghe hijiki per 30 minuti. Scolare dall'acqua, tagliuzzare e versarle in un recipiente in cui si uniscono le olive taggiasche denocciolate e schiacciate e i pomodorini tagliati a metà e puliti dai semi. Insaporire con sale nero e pepe lungo; mescolare il tutto con origano secco, olio extra vergine di oliva. Tagliare a fette il pane, disporvi il preparato e servire.

Goccia di caprino con confettura di pomodori

per due persone

200 g di caprino morbido
200 g di funghi champignon
200 g di cipollotti primaverili

Scaldare una griglia a fuoco dolce per 10 minuti, quando è ben bollente alzare la fiamma e scottare velocemente il caprino morbido, basta solo segnarlo su entrambi i lati. Scottare i funghi champignon con un po'di olio e la cipolla precedentemente sbollentata per 10 minuti in acqua bollente.

Confezionare il piatto e servire con cracker e confettura di pomodori.

Confettura di pomodori rossi al fruttosio

500 g di pomodori maturi
400 g di fruttosio
10 g di zeste di buccia d'arancia
10 g di zeste di buccia di limone
1 g di chiodi di garofano
60 g di succo di limone

Tagliare i pomodori, (meglio se prima sbollentati e privati della buccia) dopo averli pelati e privati dei semi, a dadini e porli in una pentola con il resto degli ingredienti; cuocere per 30 minuti a fuoco medio quindi a fine cottura eliminare la zeste di buccia arancia e il chiodo di garofano; a fine cottura, togliere dal fuoco e aggiungere il succo di limone.



Tofu al sesamo

per due persone

Marinata di tofu

400 g di tofu al naturale tagliato a cubetti

80 g di olio extra vergine di oliva

10 g di scorza di lime grattugiato

10 g di zenzero fresco pelato e tritato

10 g zucchero grezzo di canna semolato

8 g di sale fino marino integrale

3 g di pepe lungo Beluga

150 g di farina di riso

100 g di sesamo nero

50 g di farina di mais precotto (polenta istantanea)

Marinata di tofu

In un recipiente unire tutti gli ingredienti e lasciar marinare il tofu per 2 ore in frigorifero.

Togliere il tofu dalla marinata e infarinarlo omogeneamente nella farina di riso. Rimettere quindi il tofu infarinato nella marinata e poi panarlo nel sesamo nero mescolato al mais precotto. Friggere in olio extra vergine di oliva bollente, scolare su carta assorbente e servire.



Cannellone di spaghetti di riso

per due persone

300 g di spaghetti di riso
100 g di punte di asparago
50 g di mandorle affettate
130 g di patate
30 g di farina di riso
q.b. di erbe aromatiche aneto, timo e basilico
300 g di burrata pugliese

Spaghetti di riso

In una pentola portare ad ebollizione dell'acqua salata, versare gli spaghetti di riso e mescolare costantemente con un forchettone. Assaggiare di tanto in tanto e dopo circa 6 minuti scolare e mettere in acqua fredda con ghiaccio per altri 3 minuti (il tempo varia a seconda della qualità degli spaghetti di riso). Scolare e sciacquare in acqua fredda per 1 minuto. Mettere in un recipiente con un filo d'olio perché non si attacchino.

Cannellone

Pelare le patate, tagliarle a bastoncino. Pelare gli asparagi e tagliare le punte. Bollire le patate e le punte di asparago al dente. In una padella soffriggere i gambi di asparago tagliati finemente per 13 minuti, poi versare le patate e le punte di asparago, condire con gli aromi. Togliere dal fuoco e lasciar intiepidire. In un recipiente con gli spaghetti di riso versare l'albume d'uovo snervato, le mandorle affettate, il composto di asparagi e patate, mescolare e legare il tutto con la farina di riso finché diventi omogeneo.

Piatto

Oliare una cocotte monoporzione da forno e rivestirla dell'impasto di spaghetti di riso, inserire nel mezzo la burrata, chiudere con altri spaghetti di riso come fosse un ripieno e spolverare di parmigiano. Cuocere e dorare in forno a 200° C per 9 minuti a forno preriscaldato. Togliere dal forno e servire caldo



Maltagliati di quinoa con radicchio di Treviso

per due persone

Impasto di maltagliati

200 g di farina di maizena (amido di mais)
200 g di farina di riso
200 g di amido di riso
100 g di farina di quinoa
40 g di estrusi di mais
6 uova intere

Impastare il prodotto per 13 minuti (meglio se nell'impastatrice), aggiungere un po' di acqua se troppo consistente. Lasciar riposare per 20 minuti coperto con una carta pellicola. Tirare la sfoglia con il matterello e tagliare a forma di tagliatelle.

Salsa al radicchio

100 g di radicchio rosso spadone
200 g di robiola (vaccina o caprina)
50 g di cipolla
50 g di olio extra vergine di oliva
5 g di senape crema
5 g di aromi timo e maggiorana secchi
70 g di pesto alla genovese (facoltativo)

In una casseruola con olio a fuoco dolce soffriggere la cipolla tritata con la senape e un cucchiaino di acqua. Versare il radicchio rosso tagliuzzato e cuocere per 13 minuti a fuoco dolce, lasciarlo leggermente al dente. Spegnerne il fuoco e Versare la robiola. Mescolare finché si amalgami al radicchio. Insaporire di sale e gli aromi secchi.

Piatto

In un contenitore di porcellana da servizio mettere la salsa di radicchio calda alla base, versare le tagliatelle di riso e quinoa, mescolare facendo attenzione a non rompere le paste. Servire spruzzando il piatto di parmigiano grattugiato. A piacere accompagnare con del pesto al basilico o al pistacchio.

Pesto al basilico (oppure pistacchi)

100 g di basilico
100 g di olio extra vergine di oliva
30 g di pinoli oppure pistacchi
20 g di formaggio grana
20 g di formaggio pecorino sardo
q.b. di sale integrale marino

Staccare le foglie del basilico dal gambo e lavarle in acqua fredda. Lasciarle asciugare all'aria su uno strofinaccio. Posarle dentro il mortaio di marmo con l'aglio e il sale grosso. Schiacciare con forza con il pestello, aggiungere i pinoli e il basilico sino a quando non risulterà omogeneo, in ultimo il formaggio grattugiato poco alla volta fino ad amalgamare tutti gli ingredienti. Diluire, direttamente nel mortaio, con olio di oliva versato a filo, mescolando fino ad ottenere una crema morbida.



Pasta di riso con crostone di pane

per due persone

300 di spaghetti di riso
50 g di fagioli cannellini
30 g di miso di riso bianco
50 g di patate
15 g di aromi maggiorana e timo secchi
100 g di pane integrale a lievitazione naturale
40 g di olio extra vergine di oliva
10 g di radice di zenzero
5 g di spezia di assafetida
q.b. di germogli di erba medica
q.b. di origano fresco
q.b. di gomasio

Mettere in ammollo i fagioli in acqua per una notte, scolare l'acqua e poi bollire per 1 ora circa a fuoco lento e poi scolare. In una casseruola mettere l'olio extravergine di oliva, l'assafetida, lo zenzero tritato, le patate lavate ma non sbucciate tagliate a cubetti, un po' di origano fresco. Accendere il fuoco e cuocere a basse temperature e all'occorrenza aggiungere l'acqua appena il necessario. Quando le patate hanno una cottura al dente unire i fagioli cannellini e continuare la cottura per altri 5 minuti. Versare l'acqua, gli aromi sminuzzati e portare ad ebollizione. Unire gli spaghetti di riso e cuocere per 5 minuti. Togliere dal fuoco unire il miso di riso stemperato in un filo di brodo, unire i germogli di erba medica e origano fresco. Servire su piatto tiepido, con gomasio e crostone di pane tostato e insaporito di olio extra vergine di oliva.



Crema di ceci al tè verde

per due persone

200 g di ceci
150 g di patate
50 g di cipolla bianca
q.b. di aromi salvia, origano secchi
q.b. di olio extra vergine di oliva
q.b. di the verde

Mettere a bagno i ceci la sera prima in abbondante acqua fredda. Insaporire l'olio con il rosmarino e poi toglierlo. Sulla stessa base di olio aromatizzato al rosmarino soffriggere a fuoco dolce la cipolla tagliuzzata finemente con l'olio. Aggiungere i ceci ammollati, le patate tagliate a pezzettoni; insaporire con gli aromi per qualche minuto e poi aggiungere l'acqua precedentemente fatta bollire e raffreddare con il the verde (max 5 minuti di infusione); salare e pepare, cuocere per circa 2 ore circa. Frullare a crema il tutto e se bisogna passare al setaccio per togliere tutte le impurità. Rimettere la crema sul fuoco per intiepidirla, insaporire e servirla in bicchiere con gocce d'olio e con gomasio.



Plume cake con pistacchi e zenzero

per due persone

200 g di olio extra vergine di oliva
300 g di uova intere
340 g di zucchero a velo
440 g di farina tipo 00
100 g di fecola di patate
20 g di polvere lievitante a base di cremor di tartaro
270 g di yogurt intero
70 g di acqua
70 g di buccia di lime grattugiato
200 g di uva sultanina
2 g di vaniglia in polvere
80 g di limoni naturali
80 g di pistacchi frullati
150 g di mandorle affettate

Montare l'olio extra vergine di oliva con le uova intere e lo zucchero a velo. Unire le polveri setacciate (farina tipo 00, fecola, polvere lievitante). Unire lo yogurt intero, pistacchio, l'acqua, l'uva sultanina, la vaniglia.

In una teglia mettere le mandorle affettate e far colare l'impasto con la punta di un cucchiaio. Arrotolare formando delle palline affinché facciano un manto di mandorle attorno all'impasto. Bagnare e strizzare la carta da forno e foderare una tortiera. Adagiare i piccoli impasti con mandorle. Cuocere a 180° C con forno preriscaldato per circa 15 minuti.



Tartatin di prugne con cuore d'arancia

per due persone

120 g di olio di semi di girasole
150 g di olio extra vergine di oliva
30 g di lecitina di soia granulare
100 g di malto di farro
300 g di zucchero di canna grezzo semolato
30 g di lievito polvere lievitante a base di cremor di tartaro
800 g di farina bianca di farro
500 g di carote macinate grossolanamente
600 g di prugne secche denocciolate
500 g di marmellata di arance senza zucchero



Servendoli di un frullatore a colonna emulsionare la lecitina di soia con l'acqua e gli oli.
In una ciotola ampia unire le polveri alla massa emulsionata e al malto; aggiungere anche le carote e mettere il composto nelle tortiere unte, infarinate, e riempite alla base di brugna. Riempirle per metà dell'altezza. Cuocere in forno a 180 ° C per 40-45 minuti. Sforare, far raffreddare. Tagliare a metà il tortino e farcire con la marmellata di arancia senza zucchero e sformare all'incontrario che rimane con la prugna.

Meringa allo zenzero canditò

per due persone

Meringhe

200 g di albume d'uovo

140 g di zucchero di canna grezzo semolato

300 g di zucchero di canna grezzo semolato

Montare l'albume con i 140 g di zucchero poi aggiungere a mano con delicatezza il restante zucchero semolato. Cuocere in forno a 140° C per circa un'ora e mezza

Ganache al cioccolato bianco

275 g di panna

150 g di sciroppo di mais o di riso

500 g di cioccolato bianco

Bollire la panna e lo sciroppo di mais. Togliere dalla fiamma e unire il cioccolato bianco. Mescolare di tanto in tanto con un mestolo fino a raffreddamento.

Piatto

Versare la ganache di cioccolato bianco e disporre sopra le meringhe. Decorare con pezzi di zenzero candito o frutta secca.



Crema al cioccolato bianco

per due persone

Crema di riso

100 g di latte di riso
16 g di semolino di riso
10 g di sale fino marino integrale
40 g panna di riso (soia o vaccina)

Portare a ebollizione latte e sale. Unire la farina e continuare la cottura a fuoco dolce per 20 minuti. Raffreddare poi portare a consistenza con la panna frullandola nel cutter.

Impasto di ricotta

200 g di ricotta (vaccina oppure pecora)
140 g di zucchero di canna grezzo semolato
50 g cioccolato bianco

Stemperare il cioccolato a bagno maria e mescolarlo con il resto di ingredienti.

Crema

Unire la crema di riso all'impasto di ricotta, mescolare il tutto e versare in una tazza cospargendo di scaglie di cioccolato bianco.





bella come il sole

giallo



Aceto giallo, acetum

[cenni generali vedi bianco pag. 000]

Aceto di sidro: prodotto naturale ottenuto dalla fermentazione acetica del vino di mele, il sidro. Profumo e aroma sono completamente diversi dal normale aceto e risultano graditi a coloro che desiderano variare i gusti tradizionali. Questo aceto viene utilizzato come condimento unico poiché non necessita di essere abbinato all'olio. Si distingue per l'aroma dolce e fruttato, adatto per condire l'insalata.

Aglio affumicato, allium sativum

[cenni generali vedi bianco pag. 000]

L'aglio affumicato non presenta il caratteristico colore bianco dell'aglio ma una tonalità giallognola, viene affumicato fresco con la buccia, offre un prodotto più saporito ma meno pungente che può essere mangiato anche crudo e che conferisce ai cibi un aroma affumicato.

CEREALI

Cereali in chicchi

Per tutti il cereale più comune e conosciuto è sicuramente il frumento, ma in realtà sono numerose le varietà di cereali: granoduro, riso, mais, orzo, segale, amaranto, grano Cappelli AkruX quinoa, kamut, farro, sorgo, miglio, avena, panico. Sono piante appartenenti alla famiglia delle graminacee, coltivate per ricavarne i chicchi. Frumento, riso e mais sono i cereali più diffusi, di cui vengono utilizzati abitualmente i chicchi, detti cariossidi, raccolti in spighe nel caso del frumento, oppure in pannocchie, come ad esempio accade per il mais. Il frumento domina le colture cerealicole europee, mentre in Asia è molto più diffuso il riso; l'America è zona d'origine del mais che tuttora vi è maggiormente diffuso, mentre il miglio è caratteristico dell'alimentazione africana. Ricchi di amido, possono essere macinati per farne diversi tipi di farina, generalmente adatta alla panificazione e, fermentati, permettono di ottenere bevande come la birra e il whisky. Furono probabilmente le prime piante a essere coltivate, sia attorno ai grandi fiumi dell'Egitto, della Mesopotamia, dell'India e della Cina, sia nell'America precolombiana. Le diverse colture non ebbero evoluzione e diffusione omogenea; con ogni probabilità l'orzo, il riso e alcuni cereali come l'avena e il panico, entrarono nell'alimentazione umana prima del frumento. Il sorgo e il miglio erano conosciuti nel mondo greco-romano e la segale, originaria dell'Asia minore, giunse in Europa al tempo di Diocleziano. Il riso, proveniente dall'Estremo Oriente, veniva coltivato dai cinesi a scopo alimentare già nel VI millennio a. C e ancora oggi è alla base della loro alimentazione. Fornisce all'organismo un notevole contenuto di fibre e vitamine oltre a vari sali minerali ed ha un'ottima digeribilità. Il mais, per alcuni millenni risorsa fondamentale delle popolazioni americane, giunse in Europa dopo il primo viaggio di Cristoforo Colombo. Dall'inizio del XVII secolo questo cereale, capace di resistere a climi molto umidi, prese il sopravvento sugli altri in seguito a carestie provocate dall'abbondanza di pioggia. Si consumano i semi sgranati e lessati in insalata, grigliati, se ancora freschi, nella pannocchia, tostati formano il noto pop corn, con il burro fuso sono eccezionali! Il sorgo invece, dopo la metà del '900, fu anche utilizzato per produrre uno sciroppo di fruttosio, più dolcificante del saccarosio, usato per la produzione di bibite e di alimenti. La diffusa produzione è giustificata dalla facilità di coltivazione e di conservazione, oltre al fatto che si adattano bene alle più diverse condizioni climatiche. Riso, mais, amaranto, miglio, quinoa, avena sono tutti cereali senza glutine e perfetti per chi soffre di celiachia.

Cereali integrali

I cereali integrali contengono l'intero patrimonio nutritivo del chicco, sono quindi ricchi di fibre, vitamine minerali, amido, proteine. Si differenziano dai cereali raffinati che subiscono l'asportazione della parte esterna del chicco, impoverendone le proprietà, specialmente dal punto di vista della fibra alimentare. Quest'ultima ha il merito di provocare un maggiore senso di sazietà e di abbassare l'indice glicemico degli alimenti. È molto importante fare uso di cereali integrali nell'alimentazione di tutti i giorni. Il riso, tra tutti i cereali, consumato integrale è l'alimento più completo. Di colore giallo scuro, si ottiene dalla sgusciatura delle

bucce e delle piccole foglie esterne che hanno la funzione di proteggere il chicco dagli agenti atmosferici esterni. Non viene sottoposto al processo di sbiancatura come accade per il riso raffinato e mantiene così tutte le sue proprietà e caratteristiche che altrimenti andrebbero perse. È un riso molto versatile, ottimo per contorni, zuppe e insalate. Contiene numerose proteine, fibre, oligoelementi, sali minerali e vitamine, tutti elementi molto utili per la nostra salute. Il riso integrale è quindi un alimento con un alto valore nutrizionale, molto digeribile e privo di glutine.

Cereali in fiocchi

La fioccatrice serve per produrre fiocchi di cereali direttamente dal chicco o dalle parti intere dei chicchi di mais, di riso, frumento, etc. I chicchi vengono cotti in un cuocitore a pressione, con aggiunta di sale, zucchero e malto, poi vengono asciugati e temperati, dopo di che vengono passati attraverso dei rulli che forniscono la tipica forma a fiocchi. I fiocchi sono infine tostati al forno raffreddati e confezionati. Sono ottimi per la prima colazione con il latte o con lo yogurt, per uno spuntino leggero, ma energetico.

Cereali in semola: prodotto ottenuto dalla macinazione di cereali; possiede una granulometria maggiore rispetto alla farina ed è composto da particelle a spigoli vivi, di color giallo ambrato che ritroviamo anche sui prodotti che si ottengono dalla sua lavorazione. Si utilizza prevalentemente per la produzione di pane e pasta sia a livello casereccio che industriale oltre alla preparazione di dolci tipici. In commercio troviamo la semola di mais fine che è la più utilizzata in cucina e con cui si prepara la polenta, la semola di mais semifino viene impiegata per la preparazione di pudding e gallette; la semola di mais grossolana detta anche “pappa di mais”, è il prodotto base per confezionare i fiocchi di mais. Vi è inoltre la semola di granoduro: tiene bene la cottura, si usa per gli impasti e la preparazione degli gnocchi di semola, i famosi gnocchi alla romana.

Pasta

È un’amalgama di semola e acqua, seccata e tagliata in varie forme: si cucina in tutto il mondo, dall’Asia all’Europa centrale, ma in nessun altro Paese c’è la stessa varietà di formati che troviamo in Italia. Esiste la pasta all’uovo che può essere fresca, a base di farina di grano tenero, oppure secca, prodotta con la farina di grano duro. Si possono trovare numerose varietà di pasta che si divide in corta come penne, conchiglioni, fusilli, etc. e lunga, come spaghetti, tagliatelle, linguine, etc. Aggiungendo poi particolari ingredienti agli impasti è possibile dare ai vari formati anche diversi colori: verde, con l’aggiunta di spinaci, rosso con il pomodoro, arancione con la carote, etc. La pasta in cucina trova il suo uso come primo piatto, condita con sughi, ragù, besciamella ed è il piatto principe della cucina italiana.

DOLCIFICANTI

Miele

Numerosissime sono le varietà di miele dal colore giallo, troviamo quello di acacia, di fiori d’arancio, di tiglio, di limone, di millefiori, di timo, di eucalipto, di coriandolo, ciliegio e girasole. Il miele di lavanda è di color giallo-arancione, quello di tiglio e rododendro hanno una sfumatura dorata, il miele di sulla presenta una sfumatura che varia dal giallo all’ambrato. Per millenni è stato l’unico alimento zuccherino disponibile. Gli antichi Egizi lo usavano anche per curare disturbi digestivi e per creare unguenti per piaghe e ferite. I Sumeri lo utilizzavano per creme con argilla, acqua e olio di cedro. I Babilonesi lo usavano in cucina. Nelle iscrizioni degli Ittiti appare per la prima volta la scritta melit termine che ancora oggi, dopo rielaborazioni successive, utilizziamo per definire questo alimento. La medicina Ayurvedica, già 3000 anni fa, lo considerava purificante, afrodisiaco, dissetante, vermifugo, antitossico, cicatrizzante, a seconda dei vari tipi di miele. I Greci lo consideravano “cibo degli dei” e Pitagora lo raccomandava per la longevità. I Romani ne importavano grandi quantitativi utilizzandolo come dolcificante, per produrre l’idromele, birra e come conservante alimentare.





Sciroppo d'acero, *acer saccharum*

È un liquido zuccherino di color giallo dorato ottenuto facendo bollire la linfa dell'acero da zucchero e dell'acero nero. È il dolcificante meno calorico dopo la melassa, viene soprattutto usato nei paesi freddi per le sue elevate proprietà nutrizionali. Gli indiani del Canada già conoscevano la lavorazione della linfa d'acero che veniva trattata in modo da ottenerne cristalli che fungevano da surrogato dello zucchero di canna. Solo in seguito si scoprì la possibilità di ricavarne lo sciroppo. Molto utilizzato negli Stati Uniti e in Canada che ne sono anche i principali produttori. Da provare i pancake con sciroppo d'acero.

Sciroppo d'agave

Dolcificante naturale, ricavato dalla pianta dell'agave, appartengono alla famiglia delle agavacee, originarie delle zone tropicali e subtropicali del continente americano, in particolare Messico e America Meridionale. Gli Spagnoli e i Portoghesi hanno portato in Europa queste piante diffondendole nella regione mediterranea, ma una vera e propria diffusione si è avuta solo nel XIX secolo con l'importazione di numerose specie da parte dei collezionisti. Sono delle piante grasse, simili all'aloe; lo sciroppo si ricava dal "cuore" della pianta, la linfa e viene poi filtrato dalle parti solide per ottenere un liquido che viene successivamente scaldato ottenendo così lo sciroppo. È completamente naturale con impatto glicemico molto inferiore al miele, è quindi adatto a tutte quelle persone che devono contenere la risposta glicemica dell'organismo. Ha un sapore gradevole che lo rende adatto sia ad un uso a crudo che per la preparazione di cibi a basso indice glicemico. Ideale per la preparazione di marmellate e torte, dolcifica senza alterare il gusto o coprirlo. Nelle marmellate dà un sapore leggermente acidulo.

FRUTTA

Agrumi

Con il termine agrumi si indicano le piante coltivate appartenenti al gruppo citrus della famiglia delle rutacee e i loro frutti. La patria di tutti i citrus è l'India e l'Estremo Oriente. Le numerose specie e varietà si diffusero nel bacino del Mediterraneo in seguito alle imprese di Alessandro Magno. Sembra che il primo a giungere in Europa sia stato il cedro, ben noto tra i Romani, ma è documentato che conoscevano anche l'arancio e il limone; nei giardini dei ricchi patrizi venivano coltivate queste piante per consumo alimentare. È da attribuire ai Portoghesi l'aver introdotto e diffuso, con i loro viaggi in Africa e Asia, la maggior specie di agrumi nel resto del mondo occidentale. Oggi gli agrumi sono ampiamente coltivati in tutta la fascia subtropicale del mondo. L'Italia occupa un posto di rilievo nella loro produzione insieme alla Spagna, all'America Latina e al Sud Africa. In Italia la coltivazione della maggior parte di agrumi avviene nelle regioni meridionali, soprattutto Sicilia e Calabria. L'arancio, *citrus aurantium*, è sicuramente l'agrumo per eccellenza, dal colore giallo-arancio: ne esistono numerose varietà a seconda del colore della polpa, che può essere gialla o rossa, della scorza e della provenienza. Tra le arance "bionde" troviamo l'arancio dolce, *citrus sinensis*, con polpa gialla, ideale per salutare spremute e utile anche in cucina per dare un gusto più ricercato ai cibi. Tra le arance dolci abbiamo l'arancia Ortanique, la Valenciana, la Navelina, la Salustina, la Navel Thompson, etc. L'arancio amaro, *citrus vulgaris*, appartiene sempre alle arance "bionde" ma la polpa del suo frutto, sempre di colore giallo, è acida, amaro-giola e ricca di semi e la buccia, di colore arancio, è abbastanza sottile; viene utilizzato in pasticceria o per la produzione di liquori come ad esempio il "Curaçao". Il bergamotto, *citrus bergamia*, è un altro agrume dalla cui scorza si ricava un olio essenziale usato per aromatizzare bibite, tè, tabacco e arricchire con la sua nota inconfondibile molti profumi e acque di colonia. Non si può consumare fresco a causa del suo sapore eccessivamente amaro ma è un ottimo ingrediente in cucina per la preparazione di marmellate. Il cedro, *citrus medica*, non contiene molta polpa, la spessa pelle, bianca all'interno, del frutto viene utilizzata per la produzione della cedrata. Il limone, *citrus limonia*, è l'agrumo più prodotto in Italia, usatissimo in cucina perché si coniuga con qualsiasi alimento per aromatizzare con il succo pietanze, liquori e bevande. Si possono trovare numerose varietà tra cui il limone Verna, Primofiori, Eureka, etc. Il lime o limone messicano, *citrus aurantifolia*, è un piccolo frutto succoso che diventa giallo

a maturazione raggiunta. La polpa ricca di semi ha un sapore intenso. Il mandarino, *citrus nobilis*, è un frutto dal sapore dolce-amaro, ne esistono numerose varietà diverse per forma e caratteristiche: Nova, Topaz, Ellendale, etc. Numerosi botanici considerano il mandarancio, un ibrido ottenuto da un incrocio tra arancio e mandarino, come una vera e propria specie a parte. È un frutto molto dolce, quasi privo di semi ed ha una scorza più liscia e sottile rispetto al mandarino. Il Mapo, *citrus tangelo*, è un incrocio tra pompelmo e mandarino; la sua forma è uguale a quella del pompelmo, ma leggermente più piccola. È caratterizzato da un gusto aspro con qualche nota di mandarino; la polpa è di colore giallo-arancio mentre la buccia esterna è di un verde acceso. Il pompelmo, *citrus paradisi*, di colore giallo vivace, con polpa chiara e molto amara, viene consumato fresco o utilizzato per la produzione di succhi. Ne esistono varie specie: Marsh, Goliath, Sweetie, etc. Mangiare agrumi regolarmente è un ottimo rimedio antinfluenzale.

Albicocca, frutto del prunus armeniaca

Pianta appartenente alla famiglia delle rosacee, la stessa famiglia e genere di frutti come ciliegie, prugne e pesche. È una pianta antichissima proveniente dalla Cina Nord-orientale, al confine con la Russia. Da qui si è diffusa passando attraverso le zone centrali dell'Asia per arrivare fino in Armenia, dove si dice venne scoperta da Alessandro Magno e sembra sia stato lui il primo a portare l'albicocco in Occidente. Fu introdotta in Italia dai Romani, ma furono gli Arabi a consolidarne la diffusione nella zona del Mediterraneo, infatti la parola albicocca deriverebbe dalla parola araba Al-barquq. Esistono diverse varietà di albicocche, simili di gusto, ma che variano nella grandezza e nel colore che può andare dal giallo ad arancione scuro. Le albicocche vengono coltivate in tutti i Paesi del bacino mediterraneo, la Turchia ne è il principale produttore; in Italia le principali regioni di produzione delle albicocche sono: Campania, Emilia Romagna, Basilicata, Sicilia e Piemonte. In cucina vengono usate per preparare torte, marmellate, creme, gelati, frullati, conserve sciroppate, ma anche per cucinare degli arrostiti.

Albicocca Provenzale: antica varietà francese, polpa gialla morbida e saporita, tende a diventare un po' farinosa.

Albicocca Tyrinthos: originaria della Grecia, precoce, oggi molto diffusa. Di taglia media, colore giallo con delicati puntini rossi.

Albicocca Babeco: varietà greca dalla polpa giallo-arancione.

Albicocca Bulida: varietà spagnola, con grossi frutti gialli, con sfumature arancioni.

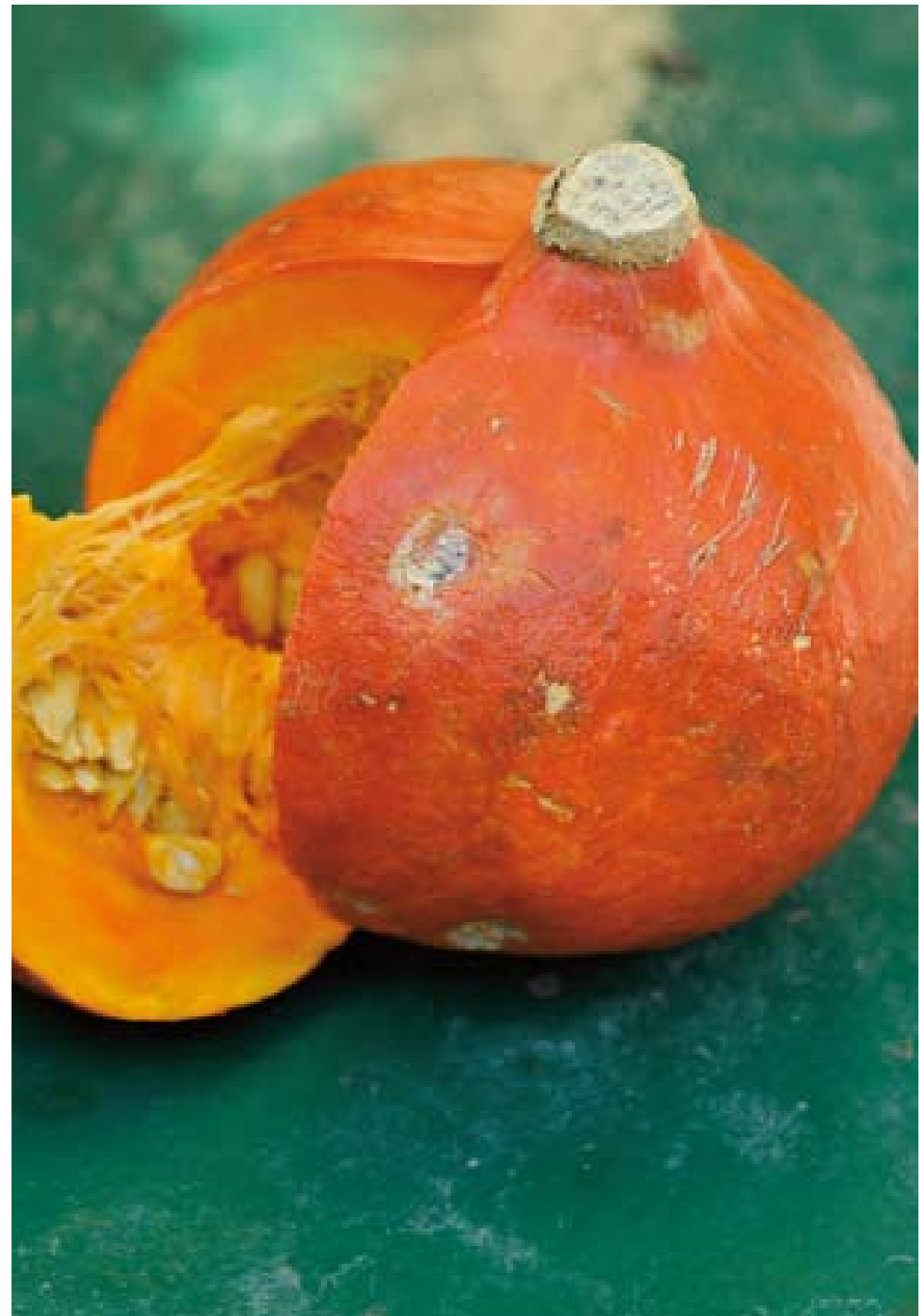
Albicocca Bergeron: originaria della Francia, dai frutti aspri e poco succosi.

Ananas, ananas sativus

Pianta originaria dell'America del Sud, appartenente alla famiglia delle bromeliacee, conosciuta fin dai tempi delle popolazioni precolombiane; Maya, Atzechi e Incas la coltivavano nelle aree fertili della fascia tropicale Sud-americana. Con la scoperta del nuovo mondo la coltura dell'anana si diffuse negli altri continenti a clima tropicale, Asia e Africa, ad opera degli Spagnoli, dei Portoghesi e di Cristoforo Colombo, che fu il primo a vedere questo frutto offertogli in segno di benvenuto, al momento dello sbarco, nell'isola di Guadalupa. Attualmente la specie è coltivata su larga scala in Africa, America del Sud, Asia e Australia. Può avere diversi utilizzi in cucina, è ottimo sia per i piatti in agrodolce sia come decorazione per i dolci o servito fresco in macedonia.

Banana, musa paradisiaca

La banana gialla è sicuramente la più comune che possiamo trovare, ma esistono anche altri tipi di banane dal colore verde o rosso. È il frutto del banano, pianta sempreverde e perenne della famiglia delle musacee, originaria dell'Asia Sud-orientale, adatto a vivere nei paesi tropicali. È un frutto antichissimo e si hanno prove della sua esistenza in Nuova Guinea già nel 5000 a.C.; è menzionato la prima volta nel 600 a.C. in certi testi buddisti. In seguito grazie agli intensi traffici commerciali, il banano ha raggiunto l'Africa grazie agli Arabi e l'America del Sud ad opera dei conquistatori spagnoli e portoghesi. Oggi i maggiori produttori di banane sono l'India, il Brasile, l'Ecuador e l'Indonesia. In cucina la banana viene impiegata nella preparazione di dessert, budini, mousse, macedonie e dolci. Il suo utilizzo maggiore è





senz'altro al naturale, ma viene anche impiegata nella preparazione di frullati, gelati, sorbetti e macedonie. Assolutamente da provare la banana flambé in cui il frutto viene caramellato e flambato.

Cachi, diospyros kaki

Frutto originario della Cina, appartenente alla famiglia delle ebenacee, in Oriente era così apprezzato, da essere considerato fin dall'antichità “cibo degli dei”; detto anche “mela d'oriente” e “albero dalle sette virtù” per le sue numerose proprietà. Dalla Cina si è esteso nei paesi limitrofi e ha trovato larga diffusione nel vicino Giappone. Le prime notizie di questa specie risalgono ai Greci. Il nome compare in Giappone già alla fine dello scorso millennio. In Europa invece è arrivato alla fine del '700, ma solo come pianta ornamentale. Solo intorno alla metà dell'800 viene diffuso come albero da frutto, prima in Francia e successivamente in Italia; il primo caco fu portato a Firenze per i giardini di Boboli. In Italia la produzione riveste una certa importanza in Emilia, Campania e Sicilia. Ottimo per la preparazione di gustose marmellate può inoltre essere aggiunto a macedonie, aromatizzare lo yogurt e i dessert. Cachi sharon: questa varietà è caratterizzata da una pelle molto sottile e una polpa priva di semi.

Cachi fude: varietà di caco originario del Giappone, dalla forma ovale e appuntita, dal colore giallo acceso.

Cocomero ananas

[cenni generali vedi rosso pag. 000]

Particolare varietà di cocomero, molto simile per aspetto a quello tradizionale, ma dalla polpa gialla e di sapore molto dolce.

Mango giallo, mangifera indica

[cenni generali vedi verde pag. 000]

Esistono numerose varietà di mango giallo provenienti da diversi Paesi.

Mango Irwin: proviene dalla Costa Rica, la polpa è molto soda e poco fibrosa, ha un sapore dolce ed è molto profumato.

Mango Palmier, varietà coltivata soprattutto in Israele

Mango Ngowe: proviene dal Kenya, ha polpa succosa ed è caratterizzato da un lieve aroma di resina.

Mango Wani: proviene da Bali, sono piccoli frutti gialli con screziature rosse.

Mango Apple: dal gusto amaro, simile a quello delle pesche, raggiungono un peso elevato.

Mango Smith: proviene dalla Costa Rica, è una varietà dal sapore fruttato.

Mango Rosa: di piccola taglia, originario del Brasile, possiede frutti dolci e succosi.

Mango Alphonso: assume una tonalità dorata quando aggiunge la maturazione, è molto diffuso nei paesi orientali.

Mango Sindri: varietà molto diffusa nel continente indiano, soprattutto Pakistan. Possiede una forma allungata e un sapore zuccherino.

Mela, frutto del malus communis

La mela appartiene alla famiglia delle rosacee, albero originario dell'Asia Sud-caucasica da dove si è diffusa poi in tutto il mondo. Numerose sono le varietà di mele che si trovano in commercio e vengono coltivate in tutta Europa, specialmente in Italia, Francia, Stati Uniti, Cina, Russia. Nel nostro Paese la maggior parte del raccolto nazionale proviene da tre regioni del Nord: Trentino-Alto Adige, Emilia-Romagna e Veneto, seguite da Lombardia, Piemonte e Campania. In cucina sono usate per tantissime preparazioni: le troviamo nelle classiche e intramontabili torte, nei dolci tipici come lo Strudel, nelle frittelle, nelle macedonie e nelle marmellate. Da poco si è iniziato a fare un uso della frutta anche nelle pietanze salate: la mela, è ben impiegata nella composizione di insalate miste, ma anche nei ripieni di pasta fresca e nel risotto con le mele, tipico del Trentino o nelle minestre e zuppe. Ricordiamo che una “mela al giorno toglie il medico di turno” perché contiene acido malico che permette al fegato di lavorare correttamente mantenendolo pulito. Esistono diverse varietà di mele, dai diversi

colori della buccia: gialla, rossa, verde.

Mela Cardinal: di colore giallo, molto diffusa in Francia, aspra e succosa

Mela cotogna gialla, leggermente amara ma molto profumata, con polpa asciutta e legnosa.

Mela Cox Orange: mela d'autunno dal colore giallo, con polpa soda, leggermente aspra, succosa e profumata;

Mela Goldparmene: varietà invernale di colore giallo, aroma delicato e dolce-amaro.

Mela Nashi: di origine giapponese, colore giallo, aroma dolce e polpa croccante.

Melone, cucumis melo

Il melone, è una pianta annua appartenente alla famiglia delle cucurbitacee. Le origini del melone sono dubbie: c'è chi dice siano africane, chi asiatiche. Nel V secolo a.C. il popolo egizio iniziò ad esportarlo nel bacino mediterraneo e arrivò in Italia in età cristiana, come documentato da Plinio nel I secolo d.C. nel suo libro Naturalis Historia. Durante l'Impero Romano il melone si diffuse rapidamente utilizzato come verdura, servito in insalate. Raggiunse le coste dell'Italia in epoche cristiane, conquistando con la sua dolcezza diversi imperatori, come Tiberio e Diocleziano; nel resto d'Europa il melone si diffuse invece solo intorno al '500. Oggi è l'Asia ad esserne il maggior produttore al mondo in particolar modo la Cina. In Europa sono Spagna e Romania i maggiori produttori. Anche in Italia la coltivazione è diffusa in Emilia-Romagna, Lazio, Puglia, Campania e Sicilia. Frutto tipico della stagione estiva, può essere utilizzato per arricchire macedonie o preparare ottime composte, creme, marmellate o mostarde.

Melone Hami: di provenienza cinese, dalla scorza reticolata, ha forma marcatamente ovale e polpa arancione chiaro.

Melone Early Sweet: rotondo, dalla scorza reticolata, ha una polpa color rosa salmone e aroma zuccherino.

Melone Honey Rock: ha forma leggermente ovale, polpa saporita e zuccherina.

Melone Rugoso: lo contraddistingue la scorza, irregolare e striata.

Melone Honey Dew: rotondo, con scorza chiara e liscia, viene coltivato in America.

Melone Charentais: saporito, spesso in commercio con il nome di melone di Cavaillon.

Melone invernale giallo: dalla polpa molto chiara, dolce e succosa.

Papaia, carica papaya

Frutto di un piccolo albero della famiglia delle caricacee, ha una storia molto antica e si ritiene che la sua zona di origine sia l'America centrale, in particolare il Messico da dove poi si diffuse nelle regioni tropicali e subtropicali grazie a Spagnoli e Portoghesi. Nel '600 i semi di papaia furono portati a Napoli e da qui poi si diffusero in Europa. Nel Mediterraneo viene coltivata in Israele e in Italia solo in Sicilia; in Europa sono le Isole Canarie le principali produttrici, grazie al clima mite e temperato tutto l'anno di cui questi frutti hanno bisogno per crescere. Principali produttori restano i Paesi dell'America Latina, dove se ne coltivano numerosissime varietà che prendono nomi diversi a seconda del luogo in cui vengono coltivate. La papaia può essere un ottimo antipasto, si può consumare cotta, cruda, aggiunta in insalate di pollo o frutti di mare come ingrediente base per preparare conserve e marmellate o dare, per fermentazione, una specie di acquavite. La polpa di questo frutto ha inoltre delle proprietà emollienti che la rendono ideale per mantenere tenera la carne durante lunghe cotture; le papaie ancora acerbe sono ottime per stufati di verdura e composte.

Papaia Solo: di colore giallo intenso quando giunge a maturazione, sulla buccia può presentare delle macchie marroni.

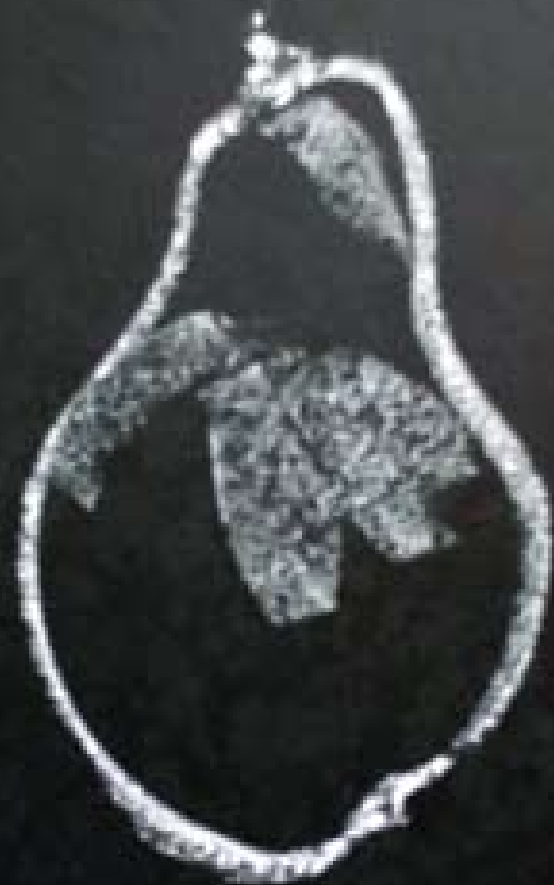
Papaia di Montagna: originaria delle regioni di montagna dell'America Latina, questa varietà è caratterizzata da frutti piccoli, gialli, succosi e profumati.

Pera, frutto del pirus communis

Frutto dell'albero del pero, appartenente alla famiglia delle rosacee, la pera, conosciuta fin dalla preistoria, viene infatti coltivata da migliaia di anni. Originaria dell'Anatolia, veniva consumata già dai Greci e dai Romani. La sua coltivazione è diffusa in tutti i continenti; in Italia si coltiva in tutte le regioni, ma quelle in cui la sua coltura assume maggior importanza sono l'Emilia-Romagna, il Veneto, il Trentino-Alto Adige e il Piemonte. Moltissime sono



pera (1) lat. pira, pl. di pirum ‘pera’, di orig. preindeir.; av. 1314 s.f.
Frutto carnoso commestibile del pero



le varietà che possiamo trovare, di colori diversi: giallo, rosso e giallo-verde. Disponibile per gran parte dell'anno, trova un'ampio utilizzo in cucina, si consuma spesso al naturale o cotta, in sciroppo di zucchero o vino con l'aggiunta di aromi, nelle macedonie di frutta, nelle torte, nelle crostate. Con le pere si preparano inoltre deliziosi flan e crumble. La pera si sposa perfettamente con i formaggi dal gusto deciso come quello piccante: gorgonzola, pecorino, parmigiano, etc. La troviamo anche in deliziose insalate ed è inoltre utilizzata per la preparazione di confetture, sciroppi e succhi, bevande fermentate e alcoliche, principalmente dall'industria alimentare. La pera si può trovare in numerose varietà con diversi colori di buccia: gialla, verde e rossa, ognuna con caratteristiche proprie.

Pera Jules Guynot: è una pera da tavola con buccia di colore giallo con piccoli puntini marrone e dalla polpa molto dolce che viene coltivata soprattutto in Spagna, Francia e Italia.

Pera Conference: ha un aroma dolce, piacevolmente delicato ed è molto succosa.

Pera Limonera: è originaria della Spagna e ha un aroma intenso.

Pesca , frutto del *prunus persica vulgaris*

Sono il frutto dell'albero del pesco, appartenente alla famiglia delle rosacee, probabilmente originario della Cina, dove si può ancora ritrovare allo stato selvatico e dove è considerato frutto dell'immortalità, celebrato da poeti e pittori. Dall'Oriente il pesco giunse al seguito delle carovane fino in Persia, da cui deriva il nome latino della specie, e grazie ad Alessandro Magno si diffuse in tutto il bacino del Mar Mediterraneo. Secondo altri studiosi invece, lo avrebbero introdotto i Greci dall'Egitto dove la pesca era sacra ad Arpocrate, dio egizio del silenzio e dell'infanzia. Il pesco cresce in zone dal clima mediterraneo, quindi ben si adatta all'Italia dove le regioni maggiori produttrici sono Emilia-Romagna, Campania, Veneto e Lazio. Le pesche sono frutti succosi dal sapore zuccherino ideali nelle preparazioni di fresche macedonie o di torte, frullati, gelati, marmellate, conserve sciroppate e dolci in genere. Le pesche si suddividono in due varietà: quelle a polpa gialla e quelle a polpa bianca.

Pesca Dixired: varietà gialla proveniente dagli Stati Uniti, la sua polpa è soda, succosa, profumata e dall'aroma piacevolmente aspro

Pesca Fayette: varietà gialla tardiva, coltivata in Italia e in Francia.

Nocepesca Flavor Top: dalla polpa succosa, di colore giallo, coltivata soprattutto in Italia.

Prugna gialla, frutto del *prunus domestica*

[cenni generali vedi nero pag. 000]

Prugna goccia d'oro: molto zuccherina, è detta anche Golden Japan o Shiro.

Prugna Mirabella piccola, rotonda, dalla polpa molto dolce e succosa.

Prugna Reine Claude o Regina Claudia: piccola, rotonda, dolcissima.

FRUTTA SECCA

Noce, *juglans regia*

Con questo termine si intendono comunemente tutti i “frutti” contenuti in un guscio e costituiti da due gherigli che sono poi i semi della pianta stessa. Sono un vero proprio toccasana, contengono una buona dose di proteine vegetali e sono ricche di preziose proprietà utili per un'alimentazione sana e ben equilibrata. Si possono mescolare ai primi piatti, nei sughi, nei secondi, utilizzare per la preparazione di dolci e sono da provare nell'insalata mista. Le noci si trovano in numerose varietà in base alla provenienza: Marbot, Franquette, Hartley, etc e a livello gastronomico sono utilizzate nella preparazione di dolci come torte e biscotti, nelle insalate, nei formaggi, nelle salse e condimenti. Sono impiegate anche per preparare la mostarda d'uva e si consumano insieme ad altra frutta quale pere, fichi, mele e nocciole.

Arachidi, *arachis hypogea*

Sono utilizzate per il consumo alimentare umano e animale; i semi si consumano dopo la tostatura e sono un ottimo accompagnamento per aperitivi o vengono ridotte in pasta per ricavare il burro di arachidi. Sempre dai semi, grazie alla ricchezza di sostanze grasse in essi contenuti, si ottiene anche l'olio di arachide che trova largo uso in cucina.

Noci di Acagiù o anacardi, *anacardium occidentale*

Si possono usare, tritati in piccoli pezzi, per condire l'insalata, sulla pasta, nei dolci, nelle macedonie, ma si possono anche mangiare nel muesli, a colazione o da soli per uno spuntino energetico, gustoso e salutare.

Noce di Macadamia, *macadamia ternifolia*

Ha un sapore particolare, dolce e delicato, di consistenza cremosa e sono poco diffuse in Italia.

Pinoli, frutto del *pinus pinea*

Sono i semi della pigna, frutto del pino, piccoli e morbidi, dal gusto simile a quello della mandorla, vengono mangiati freschi o arrostiti, sono usati in pasticceria per preparare e arricchire creme, torte, crostate, biscotti. Tipico dolce con i pinoli è lo strudel, lo strudel senza pinoli non è strudel. Vengono inoltre impiegati nella preparazione di insalate, nei ripieni, in sughi, salse e nel famosissimo pesto per cui sono essenziali.

Noce di cocco, frutto del *cocos nucifera*

Viene usata per la preparazione di gelati, torte e semifreddi. È l'ingrediente base della cucina asiatica, indiana, africana, sudamericana e indonesiana. Il latte, estratto dalla noce può essere utilizzato come bevanda, oppure per aromatizzare piatti a base di pesce, pollo e verdure; inoltre è usato come ingrediente nella preparazione di dolci. La polpa può venire consumata al naturale oppure può essere utilizzata nella preparazione di piatti dolci e salati.

LEGUMINOSE

Cece giallo, *cicer arietinum*

[cenni generali vedi nero pag. 000]

Il cece giallo è caratterizzato da una forma tondeggiante e dalla consistenza dura ed è leggermente più grande rispetto alle altre varietà. È molto utilizzato nella cucina indiana, soprattutto con il curry.

Farina di ceci: prodotto ottenuto dalla macinazione dei ceci pestati finemente, con cui si preparano focacce, torte salate, la "farinata", una torta salata molto bassa tipica della Liguria e la "panissa", altro piatto tipico della cucina ligure. A Palermo invece la farina di ceci viene utilizzata per la preparazione delle "pannelle".

Lenticchia gialla, *lens esculenta*

[cenni generali vedi verde pag. 000]

Oltre alla lenticchia verde sicuramente la più diffusa e la più conosciuta, esistono altre varietà dai diversi colori: giallo e nero.

Lenticchia gialla: è una varietà molto utilizzata nella cucina asiatica.

Fagiolini gialli, *phaseolus vulgaris*

[cenni generali vedi verde pag. 000]

I fagiolini si trovano in varietà con diversi colori: giallo, nero, verde.

Fagiolini gialli rampicanti: caratterizzati dal baccello largo: si trovano raramente nel mercato.

Fagiolini gialli da sgranare: sono fagiolini nani di color giallo più o meno intenso.

Miso

Condimento giapponese che deriva dai semi della soia gialla a cui spesso vengono aggiunti altri cereali come orzo e riso. Il miso di sola soia è detto hacho miso. Il suo uso è molto diffuso in tutto l'Estremo Oriente, soprattutto in Giappone. Ha un gusto molto deciso e salato che può comunque variare a seconda della stagionatura, composizione e qualità del prodotto.





Viene usato per insaporire e condire zuppe, salse, marinate e paté, ha quindi un utilizzo simile a quello del dado ma va aggiunto alle pietanze all'ultimo. È un alimento di origine vegetale, contiene una numerosa quantità di proteine che lo rende un alimento utile per integrare una dieta che si vuole rendere più completa.

Aka-miso: pasta giapponese densa e saporita con semi di soia gialla, riso fermentato e sale. Ha un sapore dolce, quasi zuccherino.

Oliva gialla, frutto della *Olea europea sativa*

[cenni generali vedi verde pag. 000]

Olive Arbequina: una varietà giallo-arancione, provenienti dalla Spagna, piccole e polpose dal gusto aspro.

Seitan

È un alimento tipico orientale, apprezzato da secoli in tutto l'Estremo Oriente, ottenuto dal glutine del frumento o da altri cereali, impastato con acqua, insaporito con salsa di soia, alga kombu, sale e poi cotto in acqua bollente. Nutriente, ricco di proteine vegetali, di ottimo sapore, facilmente digeribile e quindi adatto anche a bambini e anziani, di aspetto simile alla carne, il suo sapore è, invece, più delicato e la sua consistenza più morbida, anche se varia da un tipo di seitan ad un altro. Viene considerato il “ sostituto ” vegetale della carne: in commercio lo troviamo al naturale, aromatizzato, affumicato, affettato come antipasto, a cubetti, alla piastra, etc. Si tratta di un prodotto molto versatile che può essere cucinato in tantissimi modi; le preparazioni sono molto simili a quelle della carne, con il vantaggio di essere più veloci perché il seitan è un alimento già cotto. Si può usare al naturale per secondi piatti e panini o in spezzatini, polpette, impanato, in padella, negli spiedini, etc. Altamente proteico è adatto a tutte quelle persone che seguono un'alimentazione priva di proteine animali.

Senape, *sinapsis*

Tra le diverse varietà di senape, la senape gialla, sinapsi alba, è sicuramente la più utilizzata e i semi interi si usano nelle conserve agrodolci. Pianta erbacea originaria dell'Asia, appartenente alla famiglia delle crucifere. Il frutto si presenta sotto forma di baccello sottile, lungo e appuntito; racchiude i piccoli e numerosissimi semi della senape che sono di forma sferica e possono avere diversi colori, dal crema al marrone scuro, al nero, secondo la varietà. I semi sono inodori e insapori fino al momento della triturazione e dell'ammollo in acqua, quando sprigionano tutto il loro aroma pungente e intenso e il tipico sapore piccante. Si pensa che la senape per la prima volta sia stata coltivata in India nel 3000 a.C. e poi sia stata esportata in Occidente; era comunque nota in Europa già ai tempi dei Romani che ne conoscevano le proprietà antiossidanti e la usavano per conservare frutta, verdura, succhi di frutta e mosto di vino. Veniva usata inoltre per la preparazione di molte pietanze e per medicarsi. In Francia la senape è molto usata e popolare, esiste una grande tradizione, soprattutto in Borgogna, in particolare a Digione, dove si suppone sia stata inventata la salsa. È un alimento apprezzato nella cucina moderna, viene utilizzata per la preparazione di varie salse, come ad esempio la remoulade o la vinaigrette, per arricchire e insaporire molti secondi piatti a base di carne.

Olio giallo

[cenni generali vedi verde pag. 000]

Olio di semi di girasole: viene estratto dai semi del girasole, *helianthus annuus*, è comunemente usato per la preparazione di frittture e in formulazioni cosmetiche.

SPEZIE

Assafetida, *ferula asa-foetida*

Pianta appartenente al genere delle ombrellifere: dalla radice e dal fusto fuoriesce una resina gommosa e lattiginosa, caratterizzata da un odore penetrante, che una volta cotta conferisce ai preparati un aroma simile a quello dell'aglio e delle cipolle. Spezia originaria della Persia,

in particolare dell'Iran, l'uso dell'assafetida era diffuso nell'intera area mediterranea fin dai tempi dei Romani che la importavano dalle zone di produzione del Medioriente; dopo il Medioevo il suo utilizzo sparì dalle cucine europee. La polvere è molto utilizzata nella cucina indiana ed è ottima in piatti di patate, melanzane, zucchine, peperoni, salsa di pomodoro, pesto e altre salse. Ideale per le persone che amano l'aglio e la cipolla ma non la utilizzano per il problema dell'alitosi; in alternativa possono aggiungere l'assafetida ai loro piatti senza timore.

Colombo

Miscela di spezie molto simile al curry, il cui nome deriva dalla capitale dello Sri Lanka; è la variante creola introdotta dai cingalesi, che venuti a lavorare nelle Antille, hanno portato con sé le loro tradizioni culinarie che in seguito si sono fuse con la cucina locale. Oggi il Colombo è una componente tradizionale della cucina creola. Generalmente è più delicato del curry e contiene una maggiore quantità di curcuma.

Curcuma, *curcuma longa*

Pianta appartenente alla famiglia delle zingiberacee, originaria dell'Asia, cresce in molte regioni tropicali, ma la sua terra madre è l'India dove coincide con l'identità del territorio e del suo popolo; trionfa nei piatti e nelle miscele di curry, è considerata pianta della fertilità, spezia della fortuna ed è parte di molti rituali sociali e religiosi. Dalle sue radici si ottiene la polvere gialla che rientra nella composizione del curry ed è spezia molto usata nella cucina indiana, bengalese e singalese. Viene inoltre utilizzata in tintoria e in chimica. In cucina la curcuma è spesso usata per colorare i piatti grazie al suo giallo intenso; ideale nei risotti, sulle verdure cotte, nelle zuppe di legumi e per aromatizzare i formaggi freschi. Possiede importanti proprietà disinfettanti e digestive.

Curry

Miscela di origine indiana di spezie finemente pestate, che nel Paese di origine si chiama massala. Il termine curry è europeo e deriva da kari che significa "foglie essicate di arbusto" e che designa un piatto vegetariano della regione di Madras. Gli inglesi, arrivati in India, hanno acquisito questo termine nella loro lingua indicando la miscela di spezie. In India esistono decine di massala differenti poiché ognuno lo prepara da sé e mette le spezie in quantità variabile in base al proprio gusto personale in modo da averlo più o meno piccante. Quelli più rinomati sono il garam massala e il tandoori massala. Anticamente nelle cucine dei ricchi signori indiani esistevano esperti in miscele di spezie che le selezionavano e preparavano per i loro padroni. La composizione classica del curry comprende curcuma, responsabile del colore giallo oro rilasciato durante la cottura dei cibi, lo zenzero, il cardamomo, il coriandolo, il pepe nero, il cumino, l'anice, la noce moscata, il fieno greco, i chiodi di garofano, la cannella, lo zafferano, il peperoncino di Caienna, da cui dipende la piccantezza. Si può trovare nella versione dolce, piccante e molto piccante. In cucina viene usato per la preparazione di molti piatti, è ottimo nei risotti, nei condimenti per la pasta, nelle zuppe, nelle verdure, nei legumi, abbinato a salse piccanti e speziate. Si può usare anche sulle uova, negli sformati o nei tortini oppure accostato al tofu. Da provare anche l'accostamento al cioccolato.

Pepe giallo Sansho, *zanthoxylum piperitum*

[cenni generali vedi nero pag. 000]

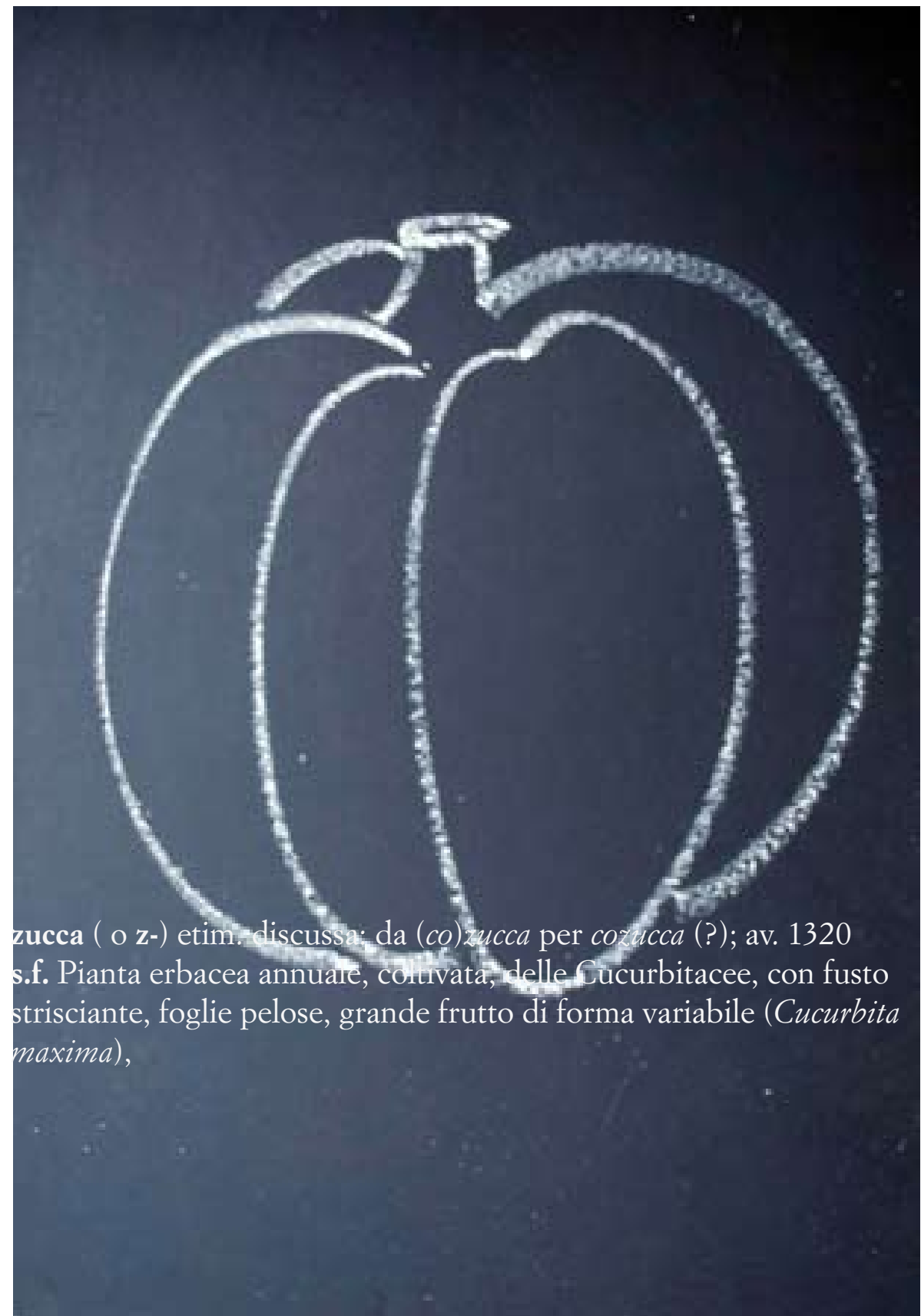
È un pepe giapponese di colore giallo chiaro, molto usato nella cucina orientale. Ha un sapore particolare: non è pungente come il pepe nero e presenta un leggero aroma di limone.

Peperoncino giallo detto "chili", *capsicum frutescens*

[cenni generali vedi rosso pag. 000]

Il peperoncino può avere colore rosso, giallo o verde in base alla varietà della pianta e al suo interno possiede numerosi semi nei quali si trova la cascina, sostanza che gli conferisce il caratteristico sapore piccante.

Chili giallo in polvere che si ottiene macinando chili molto chiari e si riconosce per la granulazione grossa;



zucca (o z-) etim. discussa: da (co)zucca per cozucca (?); av. 1320
s.f. Pianta erbacea annuale, coltivata, delle Cucurbitacee, con fusto
strisciante, foglie pelose, grande frutto di forma variabile (*Cucurbita
maxima*),



Chili Lombok: varietà tipica dell'Indonesia dai frutti giallo vivace, in Europa è venduta come pianta ornamentale.

Peperoncino giallo dolce detto anche sweet peppers: proviene dalla Thailandia, i frutti sono lunghi e gialli quando sono maturi ed hanno un sapore particolarmente dolce.

Peperoncino Long Yellow, detto anche Thai Yellow, è una varietà dal sapore dolce, di colore giallo intenso. Peperoncino semi piccante: varietà proveniente dall'Ungheria, dal colore giallo-arancione, caratterizzato da un sapore leggermente piccante.

Zafferano, crocus sativus

Spezia ricavata dai pistilli del fiore del croco, pianta della famiglia delle iridacee, originaria dell'Estremo Oriente, probabilmente dell'Asia Minore, e da lì diffusasi poi in Africa Settentrionale e in Spagna grazie alla dominazione dei Mori. Il fiore è di color violetto e contiene solo tre stimmi gialli che devono essere colti manualmente. È una delle spezie più conosciute e apprezzate fin dall'antichità, infatti, personaggi come Virgilio, Omero e Plinio, lo citano nelle loro opere, decantandone le varie virtù in ambito culinario. Oltre all'utilizzo in cucina, un tempo lo zafferano era molto usato per tingere le stoffe e, non di meno, come cosmetico, tanto che Cleopatra d'Egitto non poteva farne a meno per rendere dorata la sua pelle. Le principali coltivazioni di questo fiore si trovano in Asia Minore e in alcuni Paesi dell'area mediterranea come la Spagna, dove lo zafferano della Mancia è fra i più rinomati. Le principali coltivazioni nel nostro Paese si concentrano in Sardegna e in Abruzzo dove si diffuse intorno al '300, quando Domenico Santucci, un frate domenicano, lo importò dalla Spagna iniziandone la coltivazione e produzione a Navelli, suo paese natale. In cucina viene usato nelle regioni mediterranee per insaporire piatti a base di riso e pesce come la paella, il risotto alla milanese, nella rouille, salsa che accompagna la bouillabaisse zuppa di pesce provenzale, ma anche in preparazioni a base di carni e frutti di mare, nonché nella realizzazione di svariati dolci. È particolarmente indicato come condimento di verdure dal sapore delicato come le zucchine o il radicchio di Treviso. Nelle regioni mediorientali si utilizza anche nella realizzazione di budini e dolci di riso; in Gran Bretagna lo zafferano trova applicazione nelle preparazioni di torte e ciambelle tradizionali.

VERDURE

Cicoria belga, cichorium intybus

La cicoria Belga dalle foglie color giallo si consuma cruda, in insalata o anche con la frutta, oppure cotta, sia stufata che gratinata e con la besciamella. È una pianta erbacea, appartenente alla famiglia delle asteracee; le sue foglie si caratterizzano per il gusto più o meno amaro e lievemente aspro. Il medico greco Galeno la consigliava contro le malattie del fegato; numerosi sono inoltre i riferimenti in epoca romana. Plinio nei suoi scritti affermava che fosse già conosciuta nell'antico Egitto. Molto diffusa in Italia, la si può trovare ovunque perché cresce spontanea ai margini di sentieri, campi coltivati, terreni incolti, ma anche nelle aree antropizzate, oltre a venire coltivata negli orti.

Cipolla gialla, allium cepa

[cenni generali vedi bianco pag. 000]

Oltre alle classiche cipolle di color bianco possiamo trovarne anche dal colore giallo

Cipolla gialla Maui: molto apprezzata in Spagna per il suo sapore acidulo e aromatico. Si può mangiare cruda in insalata o cucinata in padella o grigliata.

Cipolline gialle ovali: appartengono al gruppo delle varietà precoci, poco piccanti e possono essere consumate crude o cucinate con altri ingredienti.

Cipolline gialle piatte: coltivate soprattutto in Italia, sono ideali per essere stufate o conservate sott'olio grazie alla loro piccola taglia.

Scalogni allungati argentina: a forma ovale ritorta, soo tra i tipi di cipolla gialla più dolci, utilizzati soprattutto per la preparazione di salse per il loro aroma delicato.

Patata, solanum tuberosum

La patata appartiene alla famiglia delle solanacee ed è una pianta erbacea provvista di tuberi carnosi che crescono sotto terra e ne costituiscono la parte commestibile. Originaria dell'America centrale e meridionale, in particolare di Perù e Cile, iniziò a diffondersi in Europa solo attorno agli inizi del '600 a opera degli spagnoli. La diffusione della coltivazione fu lenta, influenzata da una diffidenza nei confronti di ciò che "cresce sottoterra". La patata è un alimento fondamentale per molti Paesi perché in grado di crescere anche su terreni poveri. Adatto per l'alimentazione umana e animale è stato importantissimo nell'alimentazione delle classi umili. Molto popolari, utilizzate in mille modi: gnocchi o purè, bollite, arrostite o saltate, ingrediente di molte minestre o zuppe sono diffuse in tutta Europa. Possiamo trovare diverse varietà di patate dalla polpa di colori differenti: rossa, bianca, gialla e nera. Le patate a polpa gialla sono le più numerose e le più diffuse.

Patata Sieglinde: è la preferita dai tedeschi, dalla polpa soda, gusto delicato, forma oblunga e polpa gialla.

Patata Accent: varietà tedesca, la forma varia da rotonda ad ovale, a polpa gialla e soda.

Patata Maja: di origine tedesca, dalla buccia rugosa, polpa soda e gialla.

Patata Désirée: varietà olandese, di forma da ovale a rotonda, ideale per la preparazione di patate fritte.

Patata Diamant: varietà olandese, gialla e con polpa farinosa.

Patata Timate: varietà italiana, precoce, di piccola taglia, polpa soda e di colore giallo.

Patata Criolla: varietà colombiana, viene coltivata in tutta l'America del Sud, si consuma sempre con la buccia.

Peperone giallo, *capsicum annuum*

[cenni generali vedi rosso pag. 000]

I peperoni si possono trovare in diversi colori: rossi, verdi, gialli, neri a seconda delle varietà di pianta a cui appartengono.

Mini peperoni olandesi: piccoli, di colore giallo, molto decorativi.

Peperone arancione: dal colore giallo-arancione vivace, si usa spesso crudo in insalata.

Peperone giallo Charleston, detto anche Carliston: è una varietà proveniente dalla Turchia dove è molto diffusa, ha pelle sottile ed è molto tenero.

Pomodoro giallo, *solanum lycopersicum*

[cenni generali vedi rosso pag. 000]

Oltre al pomodoro rosso che siamo abituati a mangiare esistono anche varietà dal colore giallo

Pomodoro giallo Locarno: dalla forma rotonda e un aroma particolarmente intenso, molto gustoso. poi il Pomodoro giallo Yellow pear: a forma di pera, polpa soda e sapore acidulo;

Pomodoro giallo Sunny Gold: varietà di ciliegino, dal sapore acidulo.

Pomodoro giallo Yellow Spring molto saporito, si trova con difficoltà nel mercato.

Radicchio giallo di Chioggia, *cycorium intybus*

Il radicchio di Chioggia è una particolare specie di radicchio giallo-verde, ha una forma rotonda, che richiama la morfologia di una grossa rosa e coste bianche, si mangia prevalentemente crudo. Il radicchio è una pianta erbacea perenne, appartenente alla famiglia delle asteracee, famiglia vegetale molto numerosa, che annovera moltissime specie. Era conosciuto fin dai tempi dei Greci e dei Romani come verdura e come pianta medicinale; gli erano riconosciute infatti varie proprietà terapeutiche; la sua radice, invece, veniva usata per produrre una bevanda simile al caffè. Solo nel Medioevo si iniziò a coltivarlo; in Italia oggi, viene coltivato soprattutto in Veneto, dove arriva nel XV secolo, inizialmente crescendo in modo del tutto naturale vicino agli orti, ma con il passare del tempo, diventa uno dei prodotti principali del trevigiano. È una verdura molto varia per forme e utilizzi. Può essere consumato crudo accompagnato con olive, formaggi e aggiunto alle insalate; cotto può essere aggiunto alle minestre, pasta, riso e anche alle frittate. Può essere mangiato anche saltato in padella o stufato. Ottima la cottura alla griglia, dove mantiene intatto tutto il suo sapore.

Zucca, *curcubita maxima*





La zucca appartiene alla grande famiglia delle cucurbitacee di cui fanno parte anche i meloni e i cetrioli. Le origini di tale pianta sono tuttavia incerte; gli Egiziani, i Romani, gli Arabi danno testimonianza della conoscenza e coltivazione se pur di varietà diverse, così come diverse furono quelle portate da Colombo provenienti dall'America centrale, Messico in particolare, che si diffusero rapidamente in Europa dopo gli sbarchi dei coloni. Si tratta quindi di una pianta nota fino da tempi antichi che ha rappresentato, nei secoli passati, una riserva alimentare nelle zone più povere. La zucca, oggi, escludendo alcune zone ristrette del Nord, in particolare modo il Mantovano, è un ortaggio un po' dimenticato. Viene comunemente usata nella cucina di diverse culture: oltre alla polpa di zucca, se ne mangiano i fiori e i semi, opportunamente salati. Si presta a mille ricette: si consuma cucinata al forno, al vapore, nel risotto o nelle minestre e fritta nella pastella. Numerose sono le varietà di zucca gialla.

Zucca ghost rider: piccola zucca dalla scorza verde-giallo a coste appena accennate.

Zucca big max: varietà dalle grosse dimensioni, dal colore giallo, con polpa soda che si conserva a lungo.

Zucca spaghetti: ha una polpa fibrosa e quando è completamente matura si colora di giallo.

Zucca noce di burro: è una delle specie di zucche muschiate, di colore giallo, caratterizzata dalla sua polpa tenera e "burrosa".

Zucche piccole muschiate: dal colore giallo vivace, ideali per cucinare delle singole porzioni o anche per decorazione.

Zucche pasticciate gialle: piccole e molto decorative, farcite sono molto gustose.

Zucchini gialla, cucurbita pepo

[cenni generali vedi verde pag. 000]

Tra le zucchine esistono anche varietà gialle,

Zucchini lunga gialla, tipica degli Stati Uniti, il cui gusto e i cui possibili utilizzi sono identici a quelli delle zucchine comuni.

Fiori di zucca: crescono sulle piante delle zucchine e delle zucche; sono di forma allungata con petali verdi alla base e di color giallo intenso all'interno, dove si trova un filamento giallo che solitamente va eliminato. Ottimi mangiati fritti in pastella o cotti al forno, si possono utilizzare anche per la preparazione di risotti.



500 g di biga
1000 g di cereali misti (avena, farro, frumento, segale, miglio)
700 g di acqua
25 g di lievito di birra biologico fresco
10 g di malto d'orzo
25 g di sale fino marino integrale

Impastare gli ingredienti assieme ad eccezione del sale che va aggiunto alla fine, 1 minuto prima di togliere l'impasto. Procedere subito a formare dei pezzi di pasta da 500 gr.
(Tempi di impastamento: velocità lenta 2 minuti-velocità sostenuta 10 minuti.
Temperatura dell'impasto: 28° C)

A questo punto formare la pasta con le mani dando una sagoma allungata a forma di barchetta: disporre su teglie. Far lievitare per circa 40 minuti in stufa ad una temperatura di circa 35° C con 80% di umidità. A questo punto procedere alla cottura in forno a 220° C con vapore per circa 20 minuti.

Biga
500 g di farina tipo Manitoba
500 g di farina tipo 00
450 g di acqua fredda
10 g di lievito di birra biologico

Impastare l'acqua fredda, attorno ai 4-5° C, generalmente si impasta solo acqua, farina, e lievito di birra, la si lascia in temperatura di laboratorio (20-22° C) ed è pronta in 12 ore, fino ad un massimo di 18 ore; se si dovesse ritardare, per motivi di tempo, oppure di alte temperature in laboratorio, come ritardante si può utilizzare il sale, fino a 7 grammi per kilo di farina. La biga deve alla fine della fermentazione mantenere il glutine e non deve avere acidità troppo accentuata. Non impastarla mai troppo, il giusto tempo necessario per legare gli ingredienti, in quanto la biga fermentando si mangia il glutine, e se impastata troppo, quindi con il glutine già troppo tirato, alla fine della fermentazione non ne resta più. La biga migliora gli impasti lievitati in croccantezza, profumo, gusto. Gli impasti contenenti biga possono essere congelati crudi per 2-3 giorni.

Pane integrale

per due persone



Ciabattina Italia

per due persone

Biga

300 g di farina semintegrale tipo 1

300 g di farina di grano Cappelli AkruX

3,5 g di lievito di birra biologico fresco

Impasto

150 g di acqua

6 g di malto d'orzo

q.b. di sale marino integrale

Biga

Impastare fino ad ottenere un impasto molto duro. Lasciare a lievitare a 20-25° C per 18-22 ore.

Il giorno seguente con il lievito alla temperatura di 22° C aggiungere la seconda parte, impastare per altri 15 minuti energicamente. Mettere in vasca e lasciare a riposare per 30-40 minuti ad una temperatura di 25° C. Senza mescolare e o impastare rovesciare sul tavolo l'impasto tale e quale e spezzettare con una spatola dei panini o filoni e adagiarli in teglie da forno foderate con carta da forno o antiaderenti. Lasciare lievitare per 50-60 minuti e poi infornare rovesciando i pezzi e allungandoli. Cottura a 250° per 30 minuti. Togliere dal forno e servire caldo.



Crostone di pizza con acciughe

per due persone

Impasto base

250 g di farina bianca di kamut
20 g di yogurt intero
150 g di olio extra vergine di oliva
q.b. di acqua per amalgamare
q.b. di sale fino marino integrale

Farcitura

80 g di acciughe
100 g di cipolla
300 g di pomodorini confettura
100 g di formaggio molle

Impastare la farina con l'olio, e a man a mano aggiungete lo yogurt, l'olio e l'acqua fino a che sentirete la pasta diventare morbida ed elastica. Confezionare con la pellicola l'impasto e far riposare in frigorifero 1 ora. Tirare al matterello e ripiegarla su se stessa. Deve risultare una sfoglia fine. Stendere la sfoglia sottile in una teglia da forno, comporre il disegno di acciughe, pomodorini e cipolla affettata. Infornare, in forno preriscaldato a 200° C, per circa 13 minuti.

Pomodorini confettura

300 g di pomodorini ciliegina tipo Pachino
50 g di zucchero di canna grezzo semolato
q.b. di sale fino marino integrale
3 g di origano secco
300 g di olio extra vergine di oliva
q.b. di zeste di arancia e di limone

Lavare i pomodorini e tagliarli a meta per lungo.

Disponarli in una teglia con la parte tagliata verso l'alto, spolverare di zucchero, di sale, di origano, buccia arancia e limone e per ultimo olio extra vergine di oliva. Mettere in forno ventilato a 100° C secco con valvola aperta da asciugare i pomodorini per 2 ore circa.

Club sandwich integrale

per due persone

400 g di farina integrale di farro
10 g di sale marino integrale
10 g di zucchero grezzo di canna semolato
40 g di lievito di birra biologico
80 g di burro
30 g di olio extra vergine di oliva
100 g di uova intere
200 g di gherigli di noce spezzettati
60 g di fichi neri secchi tritati
120 g di acqua

Pane in cassetta

Impastare la farina con tutti gli ingredienti, fuorché le noci e i fichi, per 20 minuti circa. Alla fine aggiungervi le noci e i fichi e completare l'impasto. Lasciarlo lievitare per 30 minuti circa. Quando l'impasto sarà raddoppiato di volume, disporlo nello stampo da cassetta. Lasciarlo lievitare ancora e, dopo aver preriscaldato il forno a 200° C, infornare e cuocere per 20 minuti circa. Sfornato il pane, lasciarlo raffreddare, quindi tagliarlo a fette dello spessore di 1 cm circa.

Primo strato del sandwich

100 g di carote filettate
100 g di crescenza

Secondo strato

10 g di cipolla affettata e grigliata
80 g di pesto alla genovese

Terzo strato

80 g di wurstel di tofu affumicato
80 g di peperoni neri scottati

20 g di senape

Quarto strato

80 g di cetriolini in agro
80 g di robiola

5 g di aneto, cumino, ortica nera

Quinto strato

80 g di zucchine, peperoni neri e melanzane nere grigliate

1 pomodoro

30 g di rucola

80 di ricotta all'erba cipollina

Club sandwich

Primo strato: spalmare la crescenza sul pane e unirvi le carote filettate.

Secondo strato: grigliare le cipolle sulla piastra o in padella antiaderente con un filo d'olio e, a cottura ultimata, condirle col pesto alla genovese.

Terzo strato: grigliare leggermente i wurstel e i peperoni neri e affettarli. Spalmare il pane con abbondante senape e disporvi i peperoni e i wurstel di tofu.

Quarto strato: Mescolare l'aneto fresco alla robiola e spalmare sul pane aggiungendovi i cetriolini affettati.

Quinto strato: mescolare l'erba cipollina alla ricotta e spalmare il tutto sul pane aggiungendovi la verdura e il pomodoro affettato.



Verdure gratinate

per due persone

Verdure

100 g di radicchio di Treviso
100 g di finocchio
80 g di carote
100 g di zucchine
80 g di funghi champignon
80 g di sedano rapa
100 g di pomodorini ciliegia
80 g di fiore di broccolo romano
q.b. di sale fino marino integrale

Pulire le verdure e tagliarle a fette

In una casseruola portare a bollore dell'acqua salata.

Cuocere al dente tutte le verdure (ad eccezione dei pomodorini) a bollitura leggera per non romperle, meglio se si utilizza un cestello retinato per immersione in acqua bollente (si consiglia il radicchio di scottarlo per ultimo in quanto lascia colore nell'acqua). Scolare, togliere il bollore sotto acqua fredda corrente per fissare il colore e la clorofilla.

Panur

200 g di pane grattugiato fine
40 g di olio extra vergine di oliva
2 g di curcuma
50 g di parmigiano Reggiano grattugiato (facoltativo)

Pennellare una teglia da forno di olio extra vergine di oliva, disporre le verdure in assortimento a ventaglio passandole prima nel misto di panur preparata mescolando tutti gli ingredienti descritti. Infornare a 200° C per 20 minuti. Togliere dal forno e servire.



Cocktail al seitan in agrodolce

per due persone

50 g di cipolla nera
50 g di zucca pasticcina
50 g di patate ratte
200 g di pomodorini ciliegina confettura
200 g di farina di riso
q.b. di olio di semi di girasole
q.b. di senape in polvere

Verdure e seitan

Pulire e lavare le verdure. Tagliare a bastoncini fini le patate, la cipolla nera, la zucca e il seitan. Infarinare nella farina di riso mescolata a zenzero e curcuma in polvere. Friggere in olio caldo 172° C. Scolare in un foglio di carta paglia e poi salare.

Riduzione di aceto di riso bianco

300 g di aceto di riso Bianco
100 g di miele di acacia
30 g di miso di riso
q.b. di cardamomo nero
q.b. di semi di anice

In un pentolino versare l'aceto e il miele e gli aromi e lasciar bollire fino a riduzione, spegnere, insaporire con miso di riso.

Pomodorini confettura

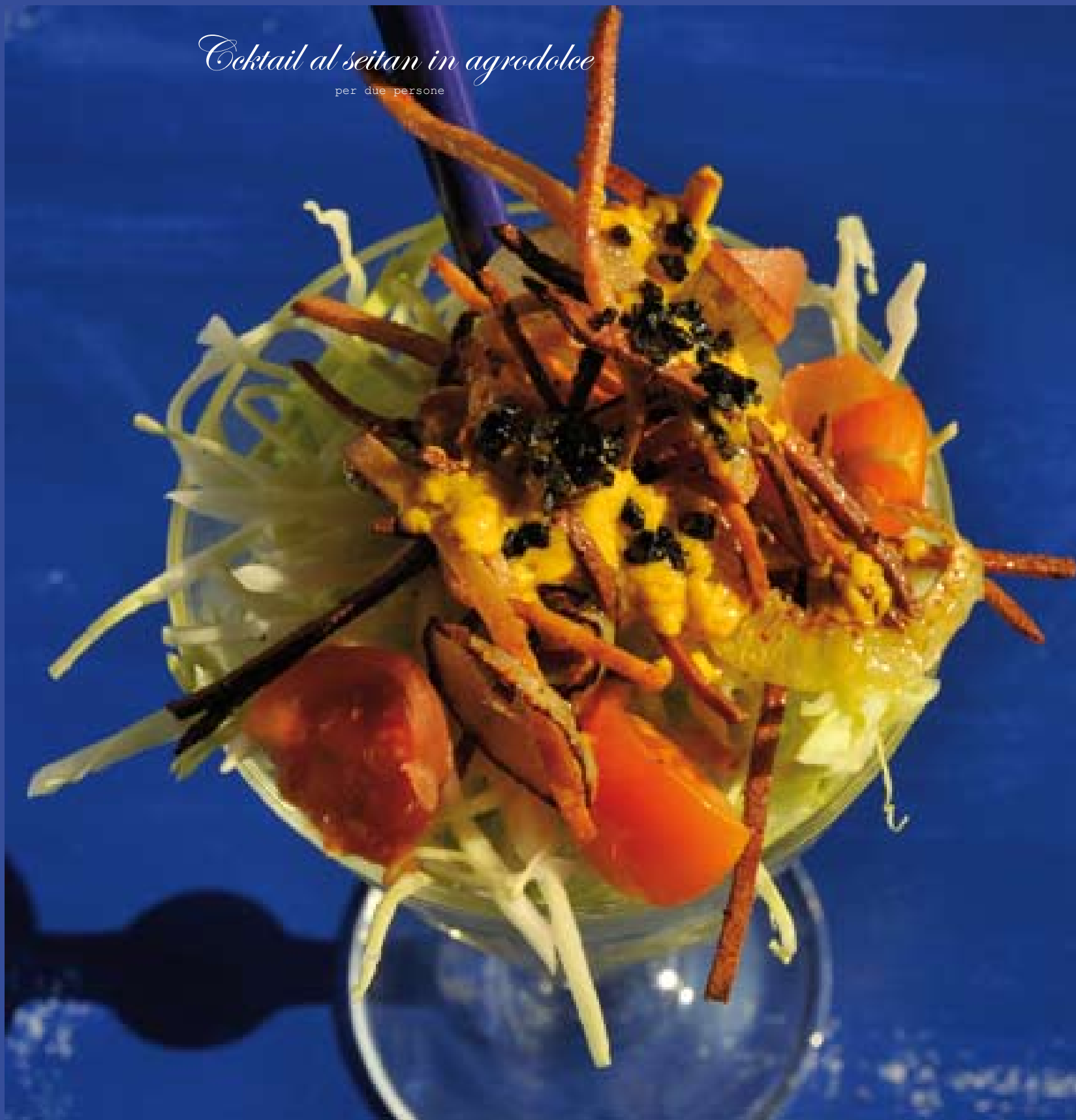
300 g di pomodorini ciliegina tipo Pachino
50 g di zucchero di canna grezzo semolato
30 g di sale fino marino integrale
3 g di origano secco
300 g di olio extra vergine di oliva
q.b. di zeste di buccia di arancia e limone

Lavare i pomodorini e tagliarli a metà per lungo. Disporli in una teglia con la parte tagliata verso l'alto, spolverare di zucchero, di sale, di origano, di zeste d'arancia e limone e per ultimo olio extra vergine di oliva. Mettere in forno ventilato a 100° C secco con valvola aperta da asciugare i pomodorini per 2 ore circa.

Piatto

200 g di verze
q.b. di sale nero Hawaii

In un recipiente mettere alla base la verza tagliata a listarelle molto sottili, adagiare i pomodorini, poi le verdure e il seitan fritto e per ultimo salsare con la riduzione di aceto di riso e colorare con sale nero Hawaii.



Mattutini alla quinoa

per due persone

400 g di farina semintegrale di farro
100 g di farina di quinoa nera
350 g di burro o margarina non idrogenata
200 di zucchero di canna non cristallizzato, tipo Panela
60 g di uova intere
50 g di cacao amaro in polvere
100 g di granella di nocciole
1,5 g di sale fino marino integrale

Sabbiare le farine con il burro e aggiungere poi tutti gli altri ingredienti a formare l'impasto. Arrotolare l'impasto, a modo di salsiccia, all'interno di una carta pellicola e mettere in congelatore per 15 minuti. Togliere, quindi dal congelatore, liberare dalla pellicola e tagliare dei dischi di 1 cm di spessore circa. Disporre i dischi su teglie da forno; preriscaldare il forno a 170° C e infornare. È consigliabile che i biscotti, prima di essere infornati, abbiano una temperatura da frigorifero.





400 g di farina di grano tenero 0
40 g di amido di mais
250 g di burro
2 uova intere
50 g di farina di mandorle
10 g di polvere lievitante a base di cremor di tartaro
160 g di zucchero di canna grezzo semolato
0,5 g di sale fino marino integrale
1 g di vaniglia bacche

Cuore

150 g di limone
600 g di arancia
600 g di fruttosio
6 g di agar agar
50 g di scorza arancia
20 g di scorza di limone

Pasta frolla

In planetaria con foglia sabbare la farina con l'amido di mais, la polpa della vaniglia e il burro; unire il resto degli ingredienti e lavorare fino ad ottenere un impasto omogeneo. Stendere a forma di parallelepipedo, avvolgere con la carta da forno e far stabilizzare in frigorifero.

Cuore

Portare a bollire la polpa di arancia, con quella di limone e il fruttosio, unire l'agar agar e continuare a cuocere fino a raggiungere 66° brix; a metà cottura circa unire la scorze degli agrumi. Terminata la cottura versare negli anelli e abbattere a -40° C.

Composto alle carote

In planetaria con frusta montare leggermente il burro, unire le uova e il malto di farro. Successivamente incorporare anche le polveri, le carote e la scorza di arancia candita.

Composizione finale

stendere la pasta frolla allo spessore di 4 mm, foderare le tortiere e spalmarvi all'interno un sottile strato di passata di albicocche. Con l'aiuto di un sac à poche, mettere il composto nelle tortiere unte e infarinate, riempiendole per metà dell'altezza. Al centro adagiare il cuore, coprire con il rimanente impasto e cuocere in forno a 180° C per 40-45 minuti.

Crostatine alle carote con cuore d'arancia

per due persone



Muffin alle zeste d'arancia

per due persone



360 g di farina bianca di kamut
200 g di sciroppo d'agave
2 g di sale fino marino integrale
14 g di polvere lievitante a base di cremor di tartaro
120 g di uova intere
150 g di yogurt
100 g di olio di semi di girasole inodore
30 g di riso soffiato
50 g di farina di mandorle
20 g di zeste di arancia (oppure buccia di arancia grattugiata)

In una bacinella con il fondo stonato unire le farine, le zeste di arancia, il riso soffiato, il sale, il lievito e miscelare bene il tutto; procedere allo stesso modo con lo yogurt, lo zucchero e l'olio, ma utilizzando una brocca. Con l'utilizzo di una frusta stemperare le polveri unendo i liquidi un po' alla volta evitando di formare dei grumi.

Ottenuto un composto omogeneo con l'utilizzo di un sac a poche con il foro piuttosto largo riempire gli appositi stampini in carta fino a 3/4 della loro altezza. Granellare la superficie e cuocere in forno a 190° C per 10 minuti circa; terminata la cottura far raffreddare e servire. Per una conservazione ottimale congelare il prodotto appena uscito dal forno, poi rigenerare, da congelato, al momento del consumo per qualche secondo in microonde (8-12 a media potenza per 2 step. In ogni caso provare con il proprio e tarare bene le tempistiche le prime volte) o 5 minuti in forno a 110° C.

Tortini di ricotta con zeste di limone

per due persone

Tortino

1000 g di bevanda di riso

150 g di riso brillato

1 g di vaniglia bacche

5 g di scorza di limone

100 g di uva sultanina

q.b. di sale fino marino integrale

5 g di agar agar

1 uovo intero

Pasta frolla

200 g di burro

250 g di zucchero a velo

100 g di uova intere

350 g farina tipo 0

50 g di amaretti

q.b. di vaniglia

Unire al burro, lo zucchero e le uova. Incorporare la farina sempre in macchina, per ultimo gli amaretti e gli aromi. Far riposare. Questa pasta può essere lavorata sia con il sacchetto che tirata con il matterello.

Far bollire il latte con la vaniglia e raggiunta l'ebollizione, aggiungere il riso a pioggia, a cottura quasi ultimata del riso aggiungere gli aromi e lasciare riposare. Quando il composto raggiunge 60° C aggiungere le uova. Foderare gli stampi con della pasta frolla (3 mm di spessore), adagiare il riso sgocciolato e poi colare il liquido di cottura. Una volta farcita la tartelletta si può spolverare di zucchero a velo e cuocere in forno a 190° C per circa 25 minuti oppure stoccare a -18° C.

Meringhe al cocco

250 g di albume d'uovo

250 g di zucchero di canna semolato

125 g di cocco rapé o farina di cocco

100 g di zucchero a velo

Montare albumi e zucchero semolato, incorporare delicatamente a mano la polvere di cocco e lo zucchero a velo, cuocere a 140° per 60 minuti circa, varia a seconda della grandezza.

Piatto

Formare nel piatto i tortini di riso e decorare con la meringa e un petalo di rosa.



Crostata alla crema di nocciole

per due persone



Pasta frolla montata
150 g di tuorlo d'uovo
7 g di lecitina di soia
70 g di acqua
450 g di olio extra vergine di oliva
350 g di farina di riso precotta
350 g di amido di riso
10 g di polvere lievitante a base di cremor di tartaro
270 g di zucchero a velo
10 g di olivello spinoso
q.b. di zeste di buccia di limone
q.b. di vaniglia in bacche

Emulsionare il tuorlo con la lecitina di soia, l'acqua e l'olio fino ad ottenere un composto stabile.

Unire al composto le polveri setacciate e la polpa e la bacca di vaniglia lavorare immediatamente senza far riposare modellare con il sac a poche e la bocchetta rigata le forme desiderate stabilizzare in abbattitore. Cuocere in forno a 170° C.

Ganache alla nocciola

150 g di pasta di nocciole
50 g di massa di cacao (senza zucchero)
80 g di malto di nocciole
50 g di miele di millefiori
100 g di latte di soia
30 g di panna di soia

Bollire panna di soia, il latte di soia, il miele. Incorporare la massa di cacao, il malto e la pasta di nocciole. Versare dentro le basi di crostata e abbattere in positivo.

Banana alla griglia

per due persone

2 banane
100 g di zucchero grezzo di canna non cristallizzato, tipo Panela
150 g di pane integrale di avena nero
4 fragole

Ganache alla liquirizia
50 g di panna di latte
50 g di copertura di cioccolato nero 75%
20 g di pasta di liquirizia o sciolta a bagnomaria

Ganache
Bollire la panna, quindi spegnere il fuoco. Aggiungervi il cioccolato e la liquirizia e stemperare con un mestolo di legno.

Tagliare a metà la banana con la sua buccia e cospargere l'interno con lo zucchero di canna. Scaldare una griglia e scottare la banana dalla parte della polpa, fino a segnatura delle righe. Una volta segnata e caramellata disporre la banana in un piatto. Tagliare il pane a fette e tostarlo e spalmarvi la salsa alla liquirizia. Comporre il piatto con la banana e il pane e decorare con un frutto di fragola.



Bavarese con more e cioccolato

per due persone

Budino

100 g di tapioca
200 g di latte di mandorle
200 g di panna di latte
50 g di pasta di mandorle
90 g sciroppo d'uva nera
50 g di zucchero di palma
40 g di mandorle secche filettate
1 g di vaniglia in polvere
1 g di zafferano
5 g di gelatine in fogli

Ganache

50 g di panna di latte
50 g di cioccolato fondente
10 g di cacao amaro
100 g di melassa di barbabietola
80 g di more



Budino

Bollire a fuoco lento la tapioca per circa 9 minuti, fino a che diventa di colore trasparente, scolarla, sciacquarla in un colino a maglia fine. Versare la tapioca nel latte di mandorle assieme alla panna di latte, unirvi la gelatina precedentemente ammollata e strizzata, lo zafferano, lo sciroppo d'uva, lo zucchero di palma e la pasta di mandorle. Portare dolcemente ad ebollizione, mescolare e togliere dal fuoco. Unire quindi la vaniglia in polvere e le mandorle secche filettate. Versare il contenuto negli appositi stampini e lasciar raffreddare in frigorifero. Togliere infine dagli stampini e capovolgere in un piatto.



Ganche

Scaldare la panna di latte e unirvi il cioccolato fondente e il cacao amaro. Quando il tutto è amalgamato unirvi la melassa di barbabietola e colarla nei crateri dei budini. Inserire quindi in ognuno una mora e servire.

Banane alla salsa di vaniglia

per due persone

2 banane
200 g di ananas
4 pz. di bacche di vaniglia
3 g di foglie di menta fresca
1 g di zeste di buccia di lime
1 g di zeste di zenzero fresco

crema alla vaniglia
2 di tuorli d'uovo
50 g di zucchero grezzo di canna semolato
125 g di latte intero fresco
350 g panna di latte
3 g carbone vegetale liquido
2 g di vaniglia in polvere

Amalgamare i tuorli con lo zucchero di canna semolato, aggiungere il latte, la panna e la vaniglia in polvere. Mescolare omogeneamente, quindi versare l'impasto in una teglia e cuocere in forno a 100° C per circa 25 minuti, ponendo un tegamino con l'acqua per mantenere l'umidità. Sforare, lasciar raffreddare e frullare a crema.

Tagliare a metà la banana con la buccia e spolverare con lo zucchero di canna dalla parte della polpa. Grigliare e caramellare in padella antiaderente. Affettare l'ananas, precedentemente mondato, spolverarlo di zucchero di canna e scottarlo in padella. Distribuire, quindi la frutta su di un piatto di servizio. Disporre nel mezzo la crema alla vaniglia e spolverare le zeste di lime e zenzero. Decorare alla fine le bacche di vaniglia e le foglie di menta.





tutto attorno a noi

verde



Capperi, capparis spinosa

Sono i boccioli di un piccolo arbusto sempreverde tipico dell'area mediterranea, appartenente alla famiglia delle capparidacee, originario del bacino mediterraneo e dell'Asia Centro-meridionale, molto diffuso anche in Italia. Cresce nei pendii rocciosi, sui vecchi muri, nelle fessure delle rocce, nelle pietraie, soprattutto nelle zone di mare, ma è anche molto diffuso nei giardini come pianta ornamentale. I capperi, sono piccoli, duri e verdi ed hanno un sapore molto forte. Vengono raccolti a mano durante l'estate, un lavoro faticosissimo, sia per la posizione china sia per il caldo torrido e avviene in pochi giorni prima che la pianta inizi la fioritura. Pantelleria è l'isola dove si produce la maggiore quantità di capperi in Italia, seguono le isole Eolie e alcune zone della Puglia. Il cappero è utilizzato in gastronomia da tempi molto antichi; la cucina mediterranea e italiana in particolare ne fa grande uso per aromatizzare le pietanze, in salse, condimenti per carni e pesce, insalate, stucchini e anche nella pizza. Vengono conservati sotto sale, sotto aceto o in salamoia per poi essere utilizzati in mille modi. Esistono numerose varietà di capperi: capperi capottes, capperi capucines, capperi mifines, etc., i più noti sicuramente sono quelli di Pantelleria.

CEREALI [cenni generali vedi giallo pag. 000]

Riso verde, oryza sativa

[cenni generali vedi giallo pag. 000]

Il riso Aplati è una varietà verde, thailandese, i suoi chicchi sono estratti dalla pannocchia ancora acerbi e leggermente spezzettati.

ERBE FRESCHE AROMATICHE

Basta un po' di salvia, qualche stelo di rosmarino, una manciata di prezzemolo, qualche foglia di basilico, perché anche i piatti più semplici diventino un tesoro gastronomico, oltre ad assumere un sapore più vivace. Le erbe aromatiche costituiscono una tra le più importanti risorse in cucina: possiedono un aspetto gradevole e appetitoso, conferiscono ai cibi un sapore e un aroma più intenso, consentendo, se utilizzate in maniera accorta, una sensibile riduzione dei condimenti e del consumo di sale. Gli aromi che emanano sono sostanze formate da oli essenziali, e svolgono la loro massima azione di stimolazione olfattiva quando le piante sono fresche. Conosciute fin dall'antichità, ancora prima di Greci e Romani, erano usate nei modi più svariati, nel campo religioso, sociale, nella creazione di cosmetici o come medicinali. Le erbe aromatiche sono tipiche dell'area mediterranea italiana, ma hanno una grande diffusione anche in Francia, mentre nei paesi dell'est e del Centro-nord come Germania, Olanda, Polonia, Russia, si fa un maggiore utilizzo delle spezie per insaporire i cibi. Quando, nei secoli passati, il sale da cucina era una merce preziosa, le erbe aromatiche insieme alle spezie, avevano un grande ruolo nel campo gastronomico e non solo. Oggi che il sale è a disposizione in grande abbondanza, i sapori dati dalle erbe aromatiche sono stati emarginati nell'alimentazione quotidiana. Sicuramente questo comportamento è un grave errore alimentare perché le erbe aromatiche fresche, oltre procurare un piacere olfattivo apportano principi nutritivi, vitamine e minerali utili nella digestione e nel metabolismo cellulare. Sarebbe una buona abitudine tenere nel proprio giardino o balcone di casa un piccolo orto di aromi con cui rendere più ricchi e saporiti i cibi nella nostra cucina.

Prezzemolo, petroselinum hortense o sativum

Pianta aromatica erbacea appartenente alla famiglia delle ombrellifere originaria delle zone mediterranee; cresce spontaneamente nei boschi e nei prati delle zone a clima temperato. Sembra che nell'antichità i Greci lo utilizzassero non come aroma, ma come decorazione per tombe, aiuole e principalmente per i suoi poteri terapeutici. I Romani, invece, lo usavano essenzialmente in cucina e per confezionare ghirlande per gli ospiti dei banchettii; gli Etruschi consideravano il prezzemolo una pianta dalle proprietà magiche e per questo ne facevano unguenti miracolosi. La caratteristica principale del prezzemolo è di essere usato in cucina praticamente ovunque, sia per insaporire i cibi, sia per le decorazioni. Ha inoltre la capacità di ravvivare l'aroma di altre erbe e spezie, proprio per questo, tritato finemente, è utilizzato nella

preparazione di salse, antipasti, primi piatti, secondi piatti di carne ma, in special modo nei piatti di pesce e accompagnato alle verdure. Va consumato e utilizzato crudo per mantenerne il suo sapore; nei piatti caldi va sempre aggiunto a fine cottura.

Asperula o *stellina odorosa*, *gallium odorato*

Appartiene alla famiglia delle rubinacee ed è originaria delle zone boschive europee. Cresce in montagna e nei boschi di faggio e latifoglie; in Italia si trova soprattutto in Toscana. Il suo profumo dal gusto pronunciato, amaro e speziato, si sviluppa quando è essicata o fatta appassire. Nell'antichità si diceva che bevendo una tazza di the di *asperula* ogni giorno ci si manteneva in ottima salute e in piena forma. Le foglie secche vengono utilizzate per fissare gli aromi nel pot-pourri e per profumare gli armadi e la biancheria. In cucina viene utilizzata come aroma, per zuppe e sformati, è valorizzata dall'abbinamento con lo zucchero per specialità dolci e si utilizza per la preparazione del maibowle un vino aromatizzato tipico di Alsazia, Germania e Belgio molto apprezzato per le proprietà toniche e digestive.

Dragoncello, *artemisia dracunculus*

Pianta appartenente alla famiglia delle asteracee, originaria della Russia meridionale e della Siberia; in Italia è una specie coltivata, raramente cresce spontanea. Venne conosciuta e apprezzata dagli Arabi e si diffuse in Occidente in seguito alle Crociate. Ampiamente usato in medicina, il dragoncello, entra in cucina solo verso il XVI secolo. In Italia si diffuse a partire dalla Toscana dove ancora oggi è molto utilizzato per insaporire pesce, uova e altre pietanze. Le foglie hanno un gusto pronunciato, finemente speziato e amaro, il suo aroma si esalta pienamente durante la cottura; è usato con miscele di burro, d'aceto e di senape. Ha un'importanza notevole nella cucina francese per il largo uso che ne viene fatto come aromatizzante; si impiega nelle salse, nelle insalate, nei piatti di pesce e di pollame, nelle frittate. È inoltre uno dei componenti principali della salsa bernese, della salsa tartara e della famosa salsa al dragoncello. L'essiccamento altera notevolmente il sapore del dragoncello, quindi le foglie vanno utilizzate fresche e sono da preferire quelle congelate a quelle essicate.

Assenzio, *artemisia absinthium*

Pianta appartenente alla famiglia delle asteracee, cresce spontanea lungo i bordi di strade, di sentieri, nei luoghi incolti; è un'erba comunissima, molto diffusa in Italia, si trova ovunque, dal mare alla montagna e a volte raggiunge la frequenza dell'infestante. Ha un gusto pronunciato, finemente speziato e amaro. Trova applicazione nella preparazione di alcuni aceti dal sapore molto amaro, nella confezione di liquori alle erbe e nel distillato di assenzio, aromatico e amarognolo che si beve diluito o zuccherato. Un tempo celebre, il liquore d'assenzio è oggi proibito in quasi tutti i Paesi, in quanto contiene un olio essenziale che in alte dosi è velenoso. In cucina si usa per aromatizzare le carni grasse e la selvaggina visto le sue proprietà di facilitare la digestione.

Assenzio marittimo, *artemisia maritima*: cresce spontaneo sulle coste baltiche formando delle distese argentate visto il suo colore bianco. È molto profumato e il suo odore ricorda quello della melissa.

Artemisia comune, *artemisia vulgaris*: questo assenzio selvatico ha un'aroma leggermente aspro, che ricorda la menta e il ginepro. In cucina si sposa benissimo con la carne di maiale, anatra e oca.

Santoreggia di giardino, *satureia hortensis*

Pianta erbacea appartenente alla famiglia delle labiatee originaria dell'Asia occidentale e diffusa nell'Europa meridionale. Conosciuta fin dall'antichità i Romani la utilizzavano in grande abbondanza per aromatizzare i cibi. In Italia cresce spontanea nelle zone aride del Centro-nord o viene coltivata negli orti; molto diffusa in Francia dove cresce sulle colline aride e rocciose del sud. La santoreggia è un'apprezzata pianta aromatica, tanto da essere conosciuta anche con il nome di "erba spezia" o "erba acciuga". Molto profumata il suo gusto pepato ricorda quello del timo e dell'origano; abbinata con queste due erbe e insieme a rosmarino e maggiorana compone le famose erbe di Provenza. Una cottura abbastanza prolungata consente di esaltarne e addolcire l'aroma, le foglie vengono usate in cucina per





insaporire piatti di carne, pesce, legumi secchi, dando un sapore delizioso a fagioli, fagiolini e fave. Da provare anche con le insalte per un sapore più vivace.

Cerfoglio, anthriscus cerfolium

Pianta appartenente alla famiglia delle apiacee, una pianta originaria del Mediterraneo orientale, importata in Europa dai Romani si è ormai naturalizzata nella flora americana, europea, nordafricana dove cresce spontaneamente nei boschi e nei prati. Si caratterizza per il suo gusto leggermente speziato e la sua freschezza zuccherina che richiama l'anice. Per goderne a pieno tutto l'aroma le foglie devono essere consumate fresche altrimenti il gradevole e delicato aroma si perde con la congelazione e l'essiccazione. Vanno aggiunte ai cibi a fine cottura in modo che mantengano inalterati profumi e proprietà. Il cerfoglio è molto adatto per insaporire i piatti di pesce, le insalate e le patate oltre che minestre, verdure, uova e carni bianche; le foglie sono ottime anche aggiunte alle insalate. È indicato ovunque possa essere utilizzato il prezzemolo al quale spesso è preferito per il suo sapore più delicato; il suo uso è molto popolare nella cucina francese dove è aggiunto a uova, omelette, insalate, salse e zuppe.

Origano, origanum vulgare

Pianta appartenente alla famiglia delle labiate, originaria delle regioni carsiche del bacino del Mediterraneo. Conosciuta fin dall'antichità per le sue proprietà terapeutiche come testimoniano Egizi, Greci e Romani che facevano largo uso di questa pianta. Il nome deriva dal greco e significa "splendore delle montagne", appellativo che si riferiva all'intenso e inconfondibile profumo che emanavano i pendii di intere colline in cui crecevano queste piante. Il sapore dell'origano è tipico della cucina mediterranea, viene usato per aromatizzare la carne, il pesce, le verdure, i sughi, i funghi; è ingrediente fondamentale della pizza, della salsa di pomodoro, di insalate estive e di molti altri piatti mediterranei. Viene utilizzato anche per aromatizzare i formaggi freschi, sulle patate lesse e sui pomodori.

Origano di Grecia a Carvacrol, *origanum heracleoticum*: ha un gusto più piccante rispetto all'origano tradizionale e ricorda il timo.

Origano messicano, *lippa graveolens*: aromatico lo si trova spesso nelle miscele di spezie.

Origano cunila, *cunila origanoides*, molto simile all'origano tradizionale le sue foglie trovano lo stesso utilizzo.

Origano a piccole foglie, *origanum mycophyllum*: una variante dal gusto più delicato

Origano di Creta, *origanum dictamnus*: dal gusto dolce e vellutato è ideale per gli infusi.

Basilico, ocimum basilico

Pianta appartenente alla famiglia delle lamiacee originaria dell'Asia tropicale, coltivata inizialmente in India e poi in Medioriente attraverso il quale giunse in Europa, in Italia e in Francia. Conosciuto dalle popolazioni antiche, i primi a coltivarlo furono sicuramente gli Asiatici, gli Egizi lo utilizzavano per la preparazione dei balsami per i defunti, i Romani lo usavano in cucina e come erba curativa, i Galli lo consideravano pianta sacra. Il termine deriva da una parola greca che significa "pianta reale" a indicarne i suoi numerosi utilizzi, dalla cucina alla medicina. Il basilico è l'ingrediente base del pesto genovese, salsa tipica della cucina ligure insieme a pinoli e olio di oliva. Come erba aromatica fresca trova un utilizzo molto ampio: si usa sulle insalate, con i pomodori, le zucchine, l'aglio, i frutti di mare, il pesce, le uova strapazzate, le insalate di riso, le zuppe, la pasta, le salse, in particolar modo la salsa di pomodoro. Non si presta ad essere abbinato ad altre erbe aromatiche come succede invece per il prezzemolo, il timo e il rosmarino. Si utilizza preferibilmente crudo perché non tollera le lunghe cotture che ne attenuano il profumo. Nelle pietanze calde, va aggiunto appena prima di servirle per conservare un sapore vivo e fresco. L'uso migliore del basilico è sicuramente a crudo spezzettato a mano perché tagliuzzandolo con il coltello perde il suo aroma oppure pestato nel mortaio per liberare l'aroma e per sprigionare gli oli essenziali contenuti nelle sue foglie.

Basilico verde crespo: varietà dalle foglie grandi, ideale per la decorazione dei piatti.

Basilico anice: utilizzata in Iran, Thailandia, Vietnam per la preparazione di carni in agrodolce.

Basilico selvatico: ha un aroma leggermente piccante.

Basilico sacro: dal profumo molto speziato è molto aromatico, lo caratterizzano gli steli dalle

venature rosso-viola.

Basilico fine verde: varietà greca ha foglie piccole e un aroma intenso.

Basilico thailandese: assomiglia molto al basilico anice e viene utilizzato per aromatizzare vari piatti della cucina thailandese.

Basilico limone: ha un caratteristico profumo di limone, ideale con i pomodori e le insalate.

Basilico fino verde: particolarmente indicato per la preparazione del pesto, le sue foglie non sono ondulate come quelle delle altre varietà ma presentano una forma lanceolata.

Basilico napoletano: è una delle migliori varietà, le foglie sono molto grandi.

Basilico messicano aromatico: ha un aroma zuccherino e intenso.

Basilico canfora: ha un gusto aspro che ricorda la canfora, va miscelato con altre erbe aromatiche.

Basilico gran boccolo: varietà greca dalle piccole foglie.

Salvia, salvia officinalis

Pianta appartenente alla famiglia delle lamiacee, originaria del Mediterraneo dove è ampiamente diffusa e cresce spontanea in tutti i Paesi a clima mite formando dei veri e propri cespugli. Il nome deriva dal latino *salvus* che significa sano e ciò indica che già nell'antichità quest'erba era apprezzata per le sue proprietà medicamentose. In cucina trova un ampio utilizzo, viene usata per insaporire gli arrostiti, formaggi, zuppe, verdure. È ideale per aromatizzare il burro e l'aceto, pane, focacce, frittate. Le foglie di salvia passate nella pastella e poi fritte sono assolutamente da provare! Si consiglia di non mescolarla ad altre erbe aromatiche perché il suo profumo forte annullerebbe gli altri, così come si consiglia di usare la salvia a piccole dosi perché non sovrasti il sapore dei cibi. Non si presta ad essere conservata a lungo perché con il tempo tende ad assumere un aroma simile a quello della resina, meglio usare le foglie fresche. Da provare anche il risotto alla salvia e la zucca aromatizzata alla salvia.

Salvia Trilobata, salvia triloba: dal gusto amaro, fresco e speziato, in Grecia viene fatta essiccare e consumata in infusione.

Salvia Scalrea, salvia sclarea: dal gusto leggermente amaro, usata per speziare i cibi dolci e a base di uova, viene usata anche per aromatizzare i vini di vermouth.

Salvia officinale a foglie grandi, salvia officinalis major: dal gusto zuccherino e aroma fresco.

Salvia officinale a foglie rosse, salvia officinalis purpurascens: gusto intenso e foglie fibrose. Buona anche in infusione.

Salvia officinale a foglie tricolore, salvia officinalis tricolor: dal gusto amaro-dolce, le foglie sono di tre colori, è utilizzata per pesce e carni grasse.

Timo, thymus vulgaris

Il timo è un arbusto perenne sempreverde, della famiglia delle labiatee, originario delle zone che si affacciano sul Mediterraneo. Era noto fin dall'epoca degli Egizi, che lo usavano per le imbalsamazioni; i Greci invece, amavano produrre e consumare il miele ricavato con il nettare di questa pianta e gli invitati ad un loro banchetto, prima del pasto, bevevano spesso del vino aromatizzato con timo, cannella e menta. Al tempo dei Romani il famoso filosofo Apuleio gli attribuiva proprietà antidolorifiche, come scrisse nel suo *Herbarium*; sempre i Romani sfruttavano le sue proprietà antisettiche per conservare le derrate alimentari, e pare che, i soldati, si bagnassero in acqua di timo per infondersi vigore, "tymos" in greco significa coraggio. Il timo è presente in quasi tutte le regioni italiane, dove cresce in parte allo stato spontaneo, in parte viene coltivato negli orti; lo troviamo sino a 900 metri di altezza in terreni aridi, ghiaiosi e ben esposti al sole. In cucina è un'erba aromatica molto apprezzata, viene adoperata per numerose preparazioni come minestre, verdure, ripieni, sughi, frittate, carni arrostiti, umidi e brasati, ma anche pesce, frutta secca. Viene usato anche per preparare liquori come il Benedictine, vini e sali aromatici. Con il timo si può preparare un ottimo ragù vegetale con soia granulare, un soffritto di assafetida, salsa di pomodoro, carota, sedano, tamari superiore, olio di oliva, un insaporitore vegetale ed erbe aromatiche a propria scelta.

Timo arancio, *thymus fragrantissimus*: aroma fruttato che ricorda l'arancio, ideale con i cibi dolci e in infusione.

Timo argenteo: caratterizzato da foglie bianche screziate, è una varietà simile al timo.

Timo serpyllus, *thymus serpyllum*: è un timo selvatico dal sapore meno speziato del timo.





Timo limone, *thymus citriodorus*: ha un profumo intenso simile a quello del limone, si usa con pesce, con le uova, le salse, le insalate.

Timo corso, *tymus herbabarona*: aroma speziato che ricorda il cumino e la citronella.

Timo giamaicano, *coleus amboinicus*: dall'aroma dolce e delicato, adatto per le insalate.

Consolida, symphytum officinale

Pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle borraginacee che cresce spontanea nei luoghi umidi. Occupa una posizione intermedia tra erba aromatica e verdura, il suo aroma non è mai così forte da dominare sugli altri così le sue foglie si possono mangiare sole o in insalata, si possono lessare e cucinare come fossero spinaci, produrre anche un buon the. I gambi una volta cucinati sono serviti come fossero asparagi, le radici se sbucciate e tagliate finemente si possono aggiungere nelle zuppe di verdura.

Sedano, apium graveolens

Pianta appartenente alla famiglia delle ombrellifere originaria della zona mediterranea, cresce spontanea nei luoghi erbosi e palustri anche nel nostro Paese ed è molto comune trovarla coltivata negli orti. Era conosciuta come pianta medicinale fin dai tempi dei Greci per le sue proprietà terapeutiche. Trova un ampio utilizzo in cucina; il cuore del sedano può essere consumato crudo in insalata o in pinzimonio, mentre le costole esterne possono essere bollite e impiegate nella preparazione di zuppe, minestre, nel brodo oppure soffritto insieme a cipolla e carote nel classico soffritto all'italiana. Può venire anche utilizzato nella preparazione di sughi e salse.

Sedano di Monte, *levisticum officinale*: dal gusto particolarmente intenso va usato con moderazione.

Ortica, urtica dioica

Pianta appartenente alla famiglia delle urticacee cresce in tutta Europa, lungo le strade, nei prati, nei campi, nei luoghi incolti in prossimità dei luoghi abitati dagli uomini o frequentati dagli animali, dove il terreno è solitamente ben concimato. Le ortiche sono usate in cucina da sempre: si lessano come fossero spinaci, si aggiungono alle minestre, si preparano degli squisiti risotti, si impastano con le patate per fare dei delicati e saporiti gnocchi; sono ottime anche nelle frittate, nella vellutata di patate, nelle paste ripiene, aggiunte all'insalata; le foglie messe in infusione con quelle di menta danno una tisana che può essere bevuta al posto del the. Si consiglia di utilizzare le foglie delle piantine giovani e immergerle in acqua calda per farle perdere l'effetto urticante.

Crescione, nasturtium officinale

Pianta appartenente alla famiglia delle crociferee, originaria della zona mediterranea è diffusa in tutta l'Europa; in Italia si trova in tutte le regioni sulle sponde di fossi e ruscelli o nelle zone boschive umide, proprio per questa sua caratteristica è comunemente detto "crescione d'acqua". Un tempo si trovava con una certa frequenza, oggi la sua diffusione si è notevolmente ridotta a causa delle acque non più limpide. I Romani consideravano il crescione un alimento afrodisiaco, in grado di trasmettere al corpo benessere, reputazione che ha conservato per numerosi secoli. È caratterizzato da un sapore acido, molto pungente, un odore dolciastro e per queste sue caratteristiche non sempre è molto apprezzato; può essere mangiato sia cotto che crudo, in insalata e spesso viene usato come decorazione per le pietanze. È utilizzato di solito per aromatizzare burro, formaggi freschi, salse, minestre, soprattutto in Francia dove è molto usato in cucina. Va consumato fresco perché, se essicato, perde tutte le sue qualità.

Mertensia marittima, mertensia maritima

Pianta appartenente alla famiglia delle boraginacee, ha un gusto delicato che ricorda quello delle ostriche, leggermente salato e speziato. Adatta in pinzimonio e da aggiungere alle insalate.

Rafano Selvatico, cochlearia officinalis

Pianta erbacea appartenente alla famiglia delle crucifere, originaria dell'Europa Orientale,

in Italia è coltivata soprattutto in Trentino-Alto Adige e talvolta cresce selvatica nei luoghi umidi, vicino alle case e agli orti. Si utilizza la radice fresca per la preparazione di salse adatte a condire carni bollite, pesce e verdure. È leggermente salato e molto piccante, ha un sapore simile al crescione, le giovani foglie fresche sono ottime in insalata, nelle salse e nei piatti a base di patate. Va utilizzato con parsimonia.

Rabarbaro, *rheum rhabarbarum*

Pianta appartenente alla famiglia delle polygonacee, originaria dell'Asia centrale, più precisamente di Cina e Tibet ed è conosciuto fin dall'antichità per le sue virtù medicinali. I Greci ne facevano grande uso; il nome deriva proprio dal greco “ra” che indica la pianta e “barbaron” in riferimento al fatto che veniva coltivata in terre barbare. Si possono trovare alcune varietà nelle zone temperate di tutta Europa dove crescono spontanee nei prati e nei boschi. In cucina si utilizzano le sue foglie fresche in insalata, nella preparazione di torte salate, dolci, amari, grappe e marmellate. Qualche gambo di rabarbaro aggiunto alle fragole con cui si prepara la marmellata ne esalta decisamente il sapore che tenderebbe a risultare troppo dolce.

Dente di Leone, *taraxacum officinale*

La pianta di tarassaco, comunemente conosciuta con il nome di “dente di leone” per la forma affilata delle sue foglie, è una pianta a fiore appartenente alla famiglia delle asteracee. Cresce in modo spontaneo nelle zone di pianura fino ad un'altitudine di 2000 metri e in alcuni casi cresce con carattere infestante. Il dente di leone è tipico del clima temperato e in Italia cresce dovunque, lo si può trovare facilmente nei prati, nei terreni incolti, lungo i sentieri e ai bordi delle strade ma anche nelle zone fortemente antropizzate. Da sempre sono note le sue virtù, in particolar modo la sua azione diuretica. Si possono mangiare tutte le parti della pianta: radici, foglie e fiori. Le giovani foglie del dente di leone possono essere mangiate sia crude che lessate ed esercitano una benefica azione depurativa. Sono eccellenti in insalata con mele, del formaggio e un filo di olio ma sono da provare anche saltate in padella. Con i fiori si possono fare delle deliziose confetture con arancia e limone. Le foglie dal sapore amaro si sposano bene con una salsa a base di oli di noce e aceto di vino rosso.

Ruta, *ruta graveolens*

Pianta originaria dell'Europa meridionale, appartenente alla famiglia delle rutacee, cresce solitamente sulle rive dei laghi in bassa quota. In cucina le foglie fresche possono essere usate con moderazione per insaporire insalate, carni, pesci, oli e aceti aromatici; il suo uso più famoso è quello in infusione nella grappa.

Menta, *mentha spicata*

Pianta aromatica appartenente alla famiglia delle lamiacee, molto diffusa e coltivata in tutte le parti del mondo a clima temperato, ne esistono numerosissime specie: la menta piperita, la menta acquatica, la menta romana, la menta selvatica, etc. Questa erbacea si incrocia spontaneamente e dà vita sempre a nuove varietà, la sua vitalità è tale da renderla addirittura una pianta infestante. L'aroma della menta è inconfondibile e penetrante; l'uso in cucina di questa pianta è diffuso soprattutto in Italia, Spagna, India, Medio Oriente e in Nord Africa. Per il suo aroma molto intenso deve essere usata con moderazione, si abbina molto bene con le carni dal sapore deciso e in insalate estive con pomodori e cetrioli. Si può utilizzare anche per insaporire le verdure, da provare anche con le patate lessate, melanzane e zucchine. È un'ottima aggiunta anche alle macedonie e nella preparazione di dolci al cioccolato. Essiccata, viene usata anche per tisane e per aromatizzare the e altre bevande, ed è anche usata nella preparazione di caramelle, gomme da masticare, sciroppi e molti liquori. Da provare le foglie fresche nel the: un'ottima bevanda dissetante e digestiva.

Finocchio selvatico, *foeniculum vulgare*

Pianta erbacea appartenente alla famiglia delle ombrellifere, conosciuta fin dall'antichità per le sue proprietà aromatiche. Il finocchio selvatico si ritiene originario dell'Asia Minore, ma era diffuso in tutta l'area mediterranea e conosciuto da Egizi, Greci e arabi. Cresce spontaneo





oliva o *uliva* lat. *oliva(m)*, dal gr. *elaia*, di orig. preindeur.; av. 1342 s.f. Frutto dell'olivo, costituito da una piccola drupa ovale ricchissima di olio commestibile: *olio d'o*. **Olive da mensa**,

e in Italia è diffuso particolarmente nelle zone costiere, negli incolti erbosi, nelle scarpate e ai bordi delle vie; viene considerato una pianta aromatica della quale si utilizzano le foglie e i semi molto profumati; ha un gusto più intenso e deciso rispetto al finocchio dolce. I semi si utilizzano soprattutto per aromatizzare ciambelle o altri dolci casalinghi, per speziare vino caldo o tisane, per profumare carni e insaccati, sulle patate e tuberi in generale. Le foglie si usano fresche e sminuzzate per insaporire minestre, piatti di pesce, salse e aceti aromatici. In Toscana si utilizzano i semi per la preparazione di alcuni insaccati tipici.

Erbe fresche aromatiche asiatiche

Sono erbe fresche, originarie dell'Asia, che accompagnano i cibi della cucina orientale, aromatizzandoli e rendendoli più gustosi in modo del tutto naturale. Si trovano con facilità ed è sicuramente un peccato privarsene. Vanno utilizzate nelle dosi e nelle quantità indicate dalle ricette originali, senza eccedere e si aggiungono sempre a fine cottura perché non perdano il gusto.

Foglie di peperone, *piper sarmentosum*

Pianta appartenente alla famiglia delle piperacee, utilizzata in molte cucine del Sud-est asiatico. Hanno un gusto intenso e speziato. In Thailandia si cucinano in zuppe di verdura o si servono ripiene di gamberetti e zenzero come aperitivo. Si possono preparare degli ottimi risotti e sughi con queste foglie e aggiungerle in insalate come è tipico della cucina vietnamita.

Foglie di cardamomo, *elettaria cardamomum*

Pianta tropicale appartenente alla famiglia delle zingiberacee originaria dell'India, ha un sapore avvolgente e leggermente pepato. Il cardamomo è più correntemente impiegato in Oriente e nei paesi arabi che nel mondo occidentale. In cucina si possono utilizzare le foglie che si colgono solo quando sono giovani e si usano per insaporire i piatti. Hanno un gusto molto dolce.

Rafano Giapponese, *eutrema wasabi*

Il wasabi o rafano giapponese fa parte della famiglia delle crociferee ed è usato nella cucina giapponese come ingrediente piccante. Dal colore verde acceso, in particolare si usa per accompagnare le diverse preparazioni di pesce crudo tanto amate in Giappone. A volte la pasta di wasabi si usa come condimento da tavola sciolto nella salsa di soia, le foglie dall'aroma molto piccante sono usate invece in insalata.

FRUTTA

Banana verde, *musa paradisiaca*

[cenni generali vedi giallo pag. 000]

La più conosciuta e diffusa è sicuramente la banana gialla ma esiste anche una varietà verde, con frutti dalla consistenza farinosa che sono un alimento base dell'alimentazione di numerosi paesi africani. Questa varietà è adatta per essere cucinate al forno o alla griglia e per essere fritta.

Fico d'India, *opuntia ficus indica*

Pianta appartenente alla famiglia delle cactacee, originaria del Messico, da dove si diffuse tra le popolazioni del Centro America che la coltivavano e commercializzavano fin dai tempi degli Aztechi, presso i quali era considerata pianta sacra, con forti valori simbolici. Arrivò in Europa con gli esploratori spagnoli e si diffuse rapidamente in tutto il bacino mediterraneo dove si è naturalizzata a tal punto da divenire elemento caratterizzante del paesaggio, soprattutto in Sicilia e a Malta. In Italia si trova anche in Calabria, Puglia e Sardegna. I frutti oltre ad essere consumati freschi, possono essere utilizzati per la produzione di succhi, liquori, gelatine, marmellate. In Sicilia, si produce uno sciroppo ottenuto con il concentrato della polpa privata di semi, del tutto simile come consistenza e gusto allo sciroppo d'acero, utilizzato per la preparazione di dolci tipici.



Fico d'India burbank's spineless: è una varietà senza spine, quindi si può maneggiare senza troppe attenzioni.

Fico, *figus carica* [cenni generali vedi verde pag. 000]

Fico verde detto "fiorone": quando raggiunge la piena maturazione assume una consistenza piuttosto molle, con una polpa ricca di piccoli semi.

Fico verde-giallo: è la varietà più venduta, viene spesso essiccato.

Lime, *citrus x aurantifolia*

[cenni generali vedi giallo pag. 000]

Lime di Thaiti, *citrus aurantifolia*: ha un sapore delicato e la polpa senza semi è molto più succosa di quella del limone.

Lime Kaffir, *citrus hystrix*: varietà di lime coltivata nel Sud-est asiatico, in Africa e nel Centro America. La scorza dopo esser stata finemente grattugiata è usata spesso come aromatizzante.

Limequat: è un ibrido ottenuto da un incrocio tra una specie di kumquat dai frutti ovali e del lime. Sono frutti di piccola taglia e con un sapore molto rinfrescante.

Kiwi, *actinidia deliciosa*

Frutto che cresce su una pianta rampicante tropicale appartenente alla famiglia delle actinidiacee; rappresenta la bacca, lunga e ovale, della pianta in questione. Originario della Cina, tanto da essere definito dagli Occidentali "ribes cinese" intorno all'inizio del '900 viene introdotto da un frate in Nuova Zelanda, dove la produzione divenne così importante da averne il monopolio assoluto per molti anni. Proprio qui, il frutto prende il nome di kiwi che è il nome dell'uccello che rappresenta la nazione. Oggi è l'Italia ad esserne il principale produttore e le regioni dove è maggiormente diffusa questa coltura sono Lazio, Piemonte, Veneto. È un ottimo frutto da gustare al naturale, ma può essere aggiunto ai cereali, alla macedonia, ai gelati e ai sorbetti. Ottimo se accompagnato da una selezione di formaggi misti, accompagna carne e pesce e può essere gustato nelle insalate. È possibile anche ricavarne un succo, facendo però attenzione a non frantumare i semi che altrimenti daranno un sapore amaro al preparato.

Mango, *mangifera indica*

Pianta tropicale appartenente alla famiglia delle anacardiacee, originaria dell'Asia Minore e più precisamente dei versanti meridionali dell'Himalaya. La coltura di questi alberi ha un'antichissima tradizione; in India sono coltivati da oltre quattro millenni, appaiono in molte leggende indiane e ancora oggi viene considerato sacro per gli Indù e usato come ornamento per i loro templi. A partire dal X secolo d.C. fu diffuso in Africa orientale e nel '600 i Portoghesi lo esportarono in America del Sud, dove oggi viene coltivato in quasi tutti i paesi tropicali. Esistono delle coltivazioni di mango di rilevante importanza anche in Italia, in Sicilia e in Calabria. È ottimo mangiato insieme con altri frutti esotici, la carne, il pollo, il pesce e i piatti a base di curry; si sposa a meraviglia con chiodi di garofano, cannella, zafferano.

Mango Amelie: varietà dal forte sapore di albicocca.

Mango Smaragd: originario del Camerun, con buccia verde.

Mango Zill: dal sapore acido e leggermente acidulo, coltivato soprattutto nell'Africa settentrionale e occidentale, ma anche in Spagna.

Mango Keit: è una delle principali varietà di mango, sono frutti dalla polpa gialla e zuccherina, dal sapore intenso.

Mango Senyi: africana dalla polpa leggermente fibrosa e buccia verde screziata di giallo.

Mango Thaiandese: dal sapore particolare, leggermente acido, a buccia verde.

Mela verde, frutto del *malus domestica*

[cenni generali vedi giallo pag. 000]

Esistono diverse varietà di mele, dai diversi colori della buccia: gialla, rossa e verde. Numerose sono le varietà di mele verdi: Weisser Klarapfel, Golden Ozark, Golden Delicious, Ontario,

Gravestain, Renetta del Canada, Macintosh Rogers, Granny Smith, Cortland, etc.

Papaia, carica papaya

Frutto di un piccolo albero della famiglia delle caryacee, ha una storia molto antica e si ritiene che la sua zona di origine sia l'America centrale, in particolare il Messico da dove poi si diffuse nelle regioni tropicali e subtropicali grazie a Spagnoli e Portoghesi. Nel '600 i semi di papaia furono portati a Napoli e da qui poi si diffusero in Europa. Nel Mediterraneo viene coltivata in Israele e in Italia solo in Sicilia; in Europa sono le isole canarie le principali produttrici, grazie al clima mite e temperato tutto l'anno di cui questi frutti hanno bisogno per crescere. Principali produttori restano i Paesi dell'America Latina, dove se ne coltivano numerosissime varietà che prendono nomi diversi a seconda del luogo in cui vengono coltivate. La papaia può essere un ottimo antipasto, si può consumare cotta, cruda, aggiunta in insalate di pollo o frutti di mare, come ingrediente base per preparare conserve e marmellate o dare, per fermentazione, una specie di acquavite. La polpa di questo frutto ha inoltre delle proprietà emollienti che la rendono ideale per mantenere tenera la carne durante lunghe cotture, le papaie ancora acerbe sono ottime per stufati di verdura e composte.

Papaia Bahia: varietà brasiliana, dalla polpa color salmone, sapore acidulo ma molto rinfrescante.

Papaia Acerba: varietà raccolta ancora acerba, adatta ad essere cotta.

Papaiuela: specie che cresce negli altipiani della Colombia, dal sapore delicato, ideale per fare delle ottime composte.

Pera verde, frutto del *pirus communis*

[cenni generali vedi giallo pag. 000]

Le pere si presentano in diverse varietà con colori di buccia diversa: rossa, gialla e verde.

Pera Alexandre Lucas: dalla polpa croccante, zuccherina e succosa.

Pera Louise Bonne: dall'aroma delicato, polpa succosa e zuccherina.

Pera Morbida di Charneau: una varietà autunnale, succosa e leggermente aspra.

Pera William: varietà dalla polpa succosa e aroma intenso.

Prugna verde, frutto del *prunus domestica*

[cenni generali vedi nero pag. 000]

Nota anche con il nome di susina ne esiste di diverse varietà dal diverso colore della buccia: giallo, blu, rosso-nero e verde, ma non presenta differenze per quanto concerne la composizione nutritiva.

Prugna verde Santa Claudia: dalla polpa soda e succosa, dolce e profumata.

LEGUMINOSE

Fagiolini, *phaseolus vulgaris*

Detti anche "cornetti" o "tegolini" o "mangiatutto", sono i baccelli immaturi del fagiolo, pianta annuale della famiglia delle leguminose, originaria dell'America; vengono raccolti e consumati insieme con i semi ancora in embrione, ancora immaturi, ed è per questo che vengono considerati un ortaggio piuttosto che un legume. Crescono su piante nane o rampicanti, di alcune si consumano appunto i baccelli "fagiolini", di altre i semi, i "fagioli".

Lenticchia, *lens esculenta*

È il seme di un'erba annuale della famiglia delle leguminose, originaria dell'Asia Sud-occidentale, da dove si diffuse molto rapidamente in tutto il bacino mediterraneo, diventando il cibo base dei popoli poveri della Grecia e dell'impero romano. I baccelli della pianta racchiudono i semi dalla forma rotonda e appiattita, di colore che varia dal giallo al verde, al rosso fino al bruno e al nero. Dopo la raccolta vengono essiccate: questo è il formato più diffuso che troviamo in commercio. La sua coltivazione avviene soprattutto in località ristrette di altipiano, dove le condizioni di clima e di terreno conferiscono un altissimo pregio qualitativo al prodotto, come gli altipiani di Castelluccio di Norcia, Colfiorito in Umbria,

ficodindia o *fico d'India* av 1597 s.m. (pl. *ficoidindia* o *fichi d'India*)

Pianta grassa delle Cactacee, con foglie trasformate in spine, fusti appiattiti, verdi, simili a foglie successive, fiori gialli o rossi, frutto a bacca (*Opuntia ficus indica*).





Leonessa nel Lazio. In cucina le lenticchie sono usate prevalentemente per la preparazione di zuppe, minestre o come contorno. Come tutti i legumi anche le lenticchie hanno un alto valore nutritivo e sono molto ricche di proteine.

Soia verde, vigna radiata
[cenni generali vedi bianco pag. 000]

La soia verde, detta anche fagiolo mung, viene coltivata soprattutto in India e si utilizza per produrre gli spaghetti di soia. Si mangiano i germogli.

Pisello, pisum sativum

Appartiene alla famiglia delle fabacee e, come le varietà di legumi, per alcune popolazioni ha rappresentato l'unica alternativa proteica alla carne. La sua origine è incerta, ma si ipotizza che provenga dal Medioriente e più precisamente dalla mezzaluna fertile o Mesopotamia, terra favorita dalla presenza del Tigri e dell'Eufrate. Sia i Greci che i Romani lo consideravano una prelibatezza, come testimoniano i libri del greco Teofrasto e dei romani Plinio e Columella. Nel '700, in Francia, il Re Sole ne era ghiotto e come lui la sua corte. Ne esistono numerose varietà con caratteristiche diverse: piselli da sgranare, piselli tondi, piselli rugosi, destinati ad essere consumati senza baccello e varietà chiamate mangiatutto, che è l'equivalente del fagiolino, delle quali si consuma anche il baccello, le cosiddette "taccole". L'Italia è uno dei principali produttori di piselli con numerose coltivazioni. Mendel, fondatore della genetica, utilizzò i piselli nei suoi esperimenti sulla trasmissione dei caratteri genetici.

Olio

Un olio vegetale è un olio ricavato dalla spremitura di semi oleosi o da altre parti di una pianta quali olive, arachidi, soia, girasole, cocco, etc. Gli oli vegetali sono quelli più comunemente usati in cucina. Ne esistono di numerose varietà perché numerose sono le piante da cui si ricavano: il più utilizzato è sicuramente l'olio d'oliva, ottimo antiossidante. L'ulivo veniva già coltivato in Medioriente 8000 anni fa e le prime coltivazioni si ebbero molto probabilmente in Siria o Creta. I Fenici, in seguito, diffusero questa coltivazione su tutte le coste del Mediterraneo, dell'Africa e del Sud Europa. Con i Greci le coltivazioni di ulivo divennero sempre più numerose, ma furono i Romani che provarono a coltivare in ogni territorio conquistato questi frutti polivalenti.

Olio di semi di zucca: di colore verde scuro intenso, sapore molto particolare di seme di zucca tostato. Un olio speciale, prodotto secondo antiche tradizioni contadine. Ideale per condire insalate rustiche, fantastico su insalate di pollo o di fagioli, ottimo anche su carni grigliate, zuppe di verdure e formaggi bianchi. Ha un efficace potere antiossidante ed è da sempre considerato un rimedio naturale nel trattamento dei disturbi della prostata. Dal punto di vista nutrizionale è un olio fantastico, nulla da invidiare all'olio di oliva.

Olio extra vergine di oliva: si ottiene dalla spremitura dei frutti dell'olivo, di colore verde intenso, ha un sapore variabile a seconda delle qualità delle olive con cui viene prodotto. Alimento tipico della cucina mediterranea, prodotto fin dall'antichità, viene utilizzato a crudo per condire insalate, per insaporire alimenti, anche già cotti o per conservare le verdure. Per le cotture, l'olio di oliva è utilizzato per soffriggere e per cuocere carne, pesce o verdure. Può essere utilizzato anche in cosmetica e anticamente veniva usato per alimentare lampade ad olio o come medicinale.

Olive, frutto del *Olea europea sativa*

L'oliva è il frutto dell'olivo, albero di eccezionale longevità e di antichissime origini asiatiche. Ha polpa oleosa e consistenza più o meno carnosa con dimensioni differenti a seconda della varietà, del clima e del modo di coltivazione; all'interno dell'oliva si trova un nocciolo di legno molto duro dal colore marrone che contiene a sua volta semi anch'essi oleosi. La prima coltura della pianta di ulivo, secondo gli storici, risalirebbe da 5000 a 3000 anni a.C. a Creta; di seguito si diffuse in Grecia, Palestina e Asia Minore. Spagnoli e Portoghesi, in epoca rinascimentale, diffusero questa pianta in America. La pianta di ulivo viene coltivata in tutti i Paesi mediterranei come Italia, Spagna, Turchia e Grecia; in Italia, viene coltivata in

particolar modo in Liguria e Toscana, nel bacino del Lago di Garda e nelle regioni centro-meridionali. Proprio perché coltivate in svariati Paesi, le olive hanno caratteristiche differenti e quindi sono spesso destinate ad uso diverso anche in cucina: alcune sono più adatte per gli antipasti, altre per accompagnare piatti di carne, altre farcite o fritte.

Olive Queen: una varietà proveniente dalla Spagna, dalla polpa tenera, e di dimensioni grandi.

Olive Manzanilla: ne esistono di due varietà: una proveniente dalla Spagna denocciolate e ripiene di paprika, ideali per uno spuntino; l'altra proveniente da Israele con frutti piccoli dal gusto aspro e amarognolo.

Olive verdi greche: sono marinate nell'olio di Morea, con limone e origano.

Olive verdi italiane: dalla polpa soda, gusto aspro e amarognolo.

Olive grosse verdi: francese, macerate alle erbe di Provenza, con peperoncino e aglio.

Pasta verde o colorata

[cenni generali vedi giallo pag. 000]

Aggiungendo particolari ingredienti agli impasti è possibile dare ai vari formati anche diversi colori: verde, con l'aggiunta di spinaci, ortiche, basilico, prezzemolo; rosso con l'aggiunta di pomodoro, arancione con l'aggiunta di carote, etc.

SPEZIE

Cardamomo verde, *elettaria cardamomum*

Ha un gusto intenso e fortemente aromatico, viene utilizzato come aroma nella preparazione del caffè e del the nei paesi mediorientali e perfino nella cucina dei paesi nordici, come la Finlandia, dove viene usato in pasticceria, per la preparazione del panpepato e in salumeria. È il seme di una pianta originaria dell'India, di cui si adoperano i semi e baccelli, interi o macinati ed è più correntemente impiegato in Oriente e nei paesi arabi che nel mondo occidentale. I principali Paesi in cui viene coltivato sono l'India, lo Sri Lanka, la Cambogia e il Guatemala. I semi sono utilizzati come spezie, in profumeria e in medicina. Rende i cibi più appetitosi, si usa come aromatizzante e la sua polvere rientra nella composizione del curry. È noto per essere la terza spezia più cara al mondo, dopo zafferano e vaniglia ed era già conosciuto all'epoca dei Greci e dei Romani. Poiché i semi perdono rapidamente l'aroma, viene conservata e commercializzata l'intera capsula che li contiene; al momento dell'uso la capsula viene rotta e i semi vengono utilizzati per aromatizzare piatti di carne arrostita, nel riso e nel garam massala una miscela di spezie indiana. Si possono usare i semi per rendere più profumato il the come avviene in India e nei paesi mediorientali, mentre in Egitto e nei paesi arabi servono a profumare il caffè. un sapore avvolgente e leggermente pepato

Carvi o Cumino dei Prati, *carum carvi*

Sono i frutti di una pianta appartenente alla famiglia delle umbrellifere, originaria dell'Europa e asia Centro-occidentale. Conosciuta fin da tempi molto antichi per le sue virtù aromatiche e terapeutiche, è diffusa nell'Italia settentrionale, nei prati e nei pascoli delle zone subalpine e sull'Appennino settentrionale. Molto aromatico, il carvi ha un sapore acre e pungente e non è da confondere con il cumino che presenta frutti simili appartenendo alla stessa famiglia, ma con aroma completamente differente. È una delle spezie utilizzate in Europa fin dai tempi più antichi e trova ampio utilizzo in cucina. Nel Nord Europa i semi sono spesso mescolati alla farina e impiegati per aromatizzare focacce e pane, in particolare quello di segale. Nell'Est europeo il carvi è comunemente aggiunto a minestre, carni, gulash. Nell'industria liquoristica è utilizzato per la preparazione del kummel, liquore dal sapore forte e dolciastro che ricorda vagamente l'anice. Si sposa bene inoltre con i formaggi dal gusto forte e può aromatizzare bevande. È una spezia particolarmente usata nella cucina araba e in India si accompagna a numerosi piatti.

Pepe verde, *piper*

[cenni generali vedi nero pag. 000]





Il pepe verde sono i piccoli frutti sferici non ancora maturi, messi in commercio essiccati o in salamoia, raramente venduti in polvere perché perderebbe parte del suo aroma, dell'alberello del pepe.

Peperoncino verde detto "chili", *capsicum frutescens*
[cenni generali vedi rosso pag. 000]

Può aver colore rosso, giallo o verde in base alle varietà e all'interno possiede numerosi semi nei quali si trova la capscina, sostanza che gli conferisce il caratteristico sapore piccante.

Peperoncino Bird Green: chili acerbo, piccolo dalla forma allungata e appuntita, è piccante.

Peperoncino Chili Poblano: si riconosce dal suo robusto stelo e dalla pelle spessa.

Chili Serrano: è uno dei chili più usati in Messico, ha frutti lisci, piccoli e paffuti.

Chili Jalapenos: varietà messicana, spesso marinati nell'olio con legumi e spezie.

Sale verde

[cenni generali vedi bianco pag. 000]

Sale verde alle erbe: le erbe aromatiche essiccate come rosmarino, maggiorana, sedano, conferiscono al sale un sapore particolare.

Senape verde, *brassica o sinapsis*

[cenni generali vedi giallo pag. 000]

Senape al pepe verde: una specialità francese, ottenuta dalla combinazione di pepe verde aromatico e vino bianco.

Senape al Dragoncello: le foglie di dragoncello fresche conferiscono il bel colore verde e il gusto particolare della senape.

VERDURE

Asparago verde, *asparagus officinalis*

[cenni generali vedi bianco pag. 000]

Gli asparagi si suddividono in gruppi a seconda del colore che può essere bianco o verde. L'asparago verde ha un gusto più deciso e amarognolo rispetto a quello bianco.

Asparago verde medio: viene coltivato in diversi Paesi; in Europa si trova soprattutto in Italia, Spagna e Francia.

Asparago verde sottile: si trova facilmente in tutti i mercati a primavera, viene consumato al naturale con succo di limone o utilizzato per preparare le frittate.

Asparago selvatico sardo: gli steli sono verdi e molto sottili, hanno un gusto amaro molto intenso e profumato. Crescono spontanei in Sardegna e in Sicilia.

Mini asparago verde: è prodotto in coltivazioni speciali in Francia, viene molto apprezzato per il suo gusto amaro.

Broccoli, *brassica oleracea*

È una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle crucifere, conosciuto fin dall'antichità, si dice sia stato coltivato per la prima volta in Asia Minore, successivamente attraverso i navigatori è arrivato in Italia meridionale da dove poi si è diffuso. Oggi viene particolarmente coltivato nel sud dell'Italia, Francia e Spagna. Il suo colore è prevalentemente verde ma lo possiamo trovare anche nella varietà violacea. Può essere consumato sia crudo che cotto: crudo si può mangiare in pinzimonio, cotto invece lasciandolo leggermente al dente si può gustare in insalata, condito con una vinaigrette, gratinato con besciamella e parmigiano; è ottimo anche se ridotto a purea con un po' di burro nel minestrone. Buono saltato in padella oppure bollito, si può usare anche come condimento per la pasta.

Broccolo cinese, *brassica rapa albograba*: gli steli polposi sono molto apprezzati, anche le giovani foglie e i fiori sono molto buoni.

Cetriolo, *cucumis sativus*

Il cetriolo è una pianta erbacea annuale, appartenente alla famiglia delle cucurbitacee. Originario dell'India settentrionale, ai confini con le regioni dell'Himalaya, la sua diffusione è avvenuta dapprima in India, poi in Egitto e da lì in tutta Europa. È stato coltivato sin dall'antichità a scopo alimentare. I frutti che produce, i cetrioli, vengono consumati soprattutto freschi, per impreziosire insalate miste o come guarnitura di piatti freddi; possono essere inoltre destinati all'industria conserviera dei sottaceti e consumati così in antipasti misti. Ha proprietà diuretiche e rinfrescanti. Famoso già nel '500 per le sue proprietà di “far bella la pelle” con i suoi semi e il suo succo, tuttora viene ampiamente utilizzato in cosmetica per le sue proprietà benefiche sulla pelle.

Finocchio, foeniculum vulgare

Pianta erbacea che appartiene alla famiglia delle ombrellifere, conosciuto fin dall'antichità per le sue proprietà aromatiche. Si ritiene originario dell'Asia minore, ma era diffuso in tutta l'area mediterranea, era conosciuto infatti da Egizi, da Greci e Arabi; a introdurlo in tutta l'Europa continentale sembra siano stati i Romani. Nell'antichità, su alcuni papiri egizi, nelle descrizioni del romano Plinio e su scritti medievali, il finocchio è citato come pianta medicinale dalle straordinarie virtù oltre che come simbolo di longevità, coraggio e forza, utilizzata inoltre per allontanare gli spiriti maligni e le cattive influenze planetarie. Si distinguono le varietà di finocchio selvatico dalle varietà di produzione orticola, sebbene facciano parte della stessa famiglia. Il finocchio selvatico è una pianta spontanea che cresce negli incolti erbosi, nelle scarpate e ai bordi delle vie; viene considerato una pianta aromatica della quale si utilizzano le foglie e i semi molto profumati. Il finocchio dolce o coltivato, invece, è un ortaggio che viene coltivato dall'uomo: viene consumata la parte basale delle foglie, spessa e bianca dal sapore dolce e meno pungente del finocchio selvatico. In Italia le zone dove maggiormente viene coltivato il finocchio sono l'Emilia Romagna, la Campania e la Puglia. Mangiato crudo, è ottimo aggiunto alle insalate, oppure da solo, tagliato finemente o a spicchi in pinzimonio. Il finocchio cotto, si può gustare semplicemente condito con olio e limone, gratinato in forno con besciamella e formaggio, oppure fatto saltare in padella. Aiuta i processi digestivi ed ha proprietà diuretiche.

Finocchio dolce, *foeniculum vulgare azoricum*: varietà di produzione orticola, di cui si mangia la grossa guaina a grumulo bianco che si sviluppa alla base. Può avere diverse forme, più tondeggianti per i “maschi”, più allungata e sottile per le “femmine”. Particolarmente consigliato alle donne che allattano perché aiuta la produzione del latte materno.

Peperone verde, capsicum annum

[cenni generali vedi pag. 000] rosso

Peperone spagnolo: ha una forma irregolare, molto lungo, caratterizzato da un gusto dolce.

Peperone Dolma: proveniente dalla Turchia, ha pelle sottile e polpa tenera. Dal sapore dolce, adatto alle insalate.

Porro verde, allium porrum

Piante erbacea appartenente alla famiglia delle liliacee, la sua origine è incerta, ma si pensa provenga dai territori celtici, dove era già coltivato 3000 anni fa. Era conosciuto e usato anche dagli Egizi, ma fu introdotto in Europa dai Romani. La sua coltivazione è estesa in molti stati d'Europa; la Francia ne è il primo produttore europeo: la Valle della Loira, il Nord della Francia e la zona del Rodano, sono i principali bacini di produzione di questo ortaggio dal sapore molto simile a quello della cipolla. Trova un ampio utilizzo in cucina sia crudo, come condimento, sia cotto, in svariate preparazioni. Viene impiegato per preparare minestre, brodi, zuppe, risotti, frittate, tortini, stufati, creme, salse; tagliato in sottili rotelline può essere consumato anche crudo in pinzimonio o per guarnire e aromatizzare insalate.

Porro degli orsi, *allium ursinum*: ha un aroma molto intenso che richiama quello dell'aglio. Viene utilizzato crudo perché le foglie se riscaldate perdono il loro caratteristico profumo.

Spinaci, spinacia oleracea

Sono le foglie dell'omonima pianta della famiglia delle chenopodiacee: di colore verde



intenso, carnose e croccanti. La loro origine è incerta; si pensa che siano originari della Persia e che furono portati in Occidente dagli Arabi durante le loro invasioni. La coltivazione e il consumo di spinaci assume importanza rilevante solamente nell'800, anche se risulta che venisse coltivato a Firenze, negli orti delle benedettine, già nel'500. Oggi viene coltivato soprattutto nelle regioni del nord Europa, dove il clima è più favorevole. Si preparano in svariate maniere, poiché molto apprezzati e diffusi: le foglie più giovani e tenere si possono consumare crude o cotte a vapore, negli sformati, nei minestrone, zuppe, ravioli, cannelloni, frittate; in insalata, con olio, sale, pepe e succo di limone o accompagnati da scaglie di parmigiano. Sono ottimi saltati in padella con un po' di cipolla e olio o con leggera besciamella, sono spesso accostati alla ricotta nei ripieni di pasta fresca; non dimentichiamo che sono usati anche per produrre diversi tipi di pasta verde: lasagne, fusilli, paglia e fieno, etc. Ricordiamo anche famose preparazioni come l'erbazzone e la torta Pasqualina.

Zucchini

La zuccina è il frutto immaturo di una pianta erbacea annuale della famiglia delle cucurbitacee. Le zucchine sono delle zucche molto giovani e con queste condividono origini e proprietà. Grazie al loro gusto delicato si sposano bene con diverse preparazioni e vengono spesso insaporite con aromi mediterranei. Possono essere contorno o ingrediente per numerosi piatti. Le zucchine sono adatte per il consumo a crudo, come antipasto, ma anche per essere cotte alla griglia o trifolate come ottimo contorno; nei primi piatti le troviamo in minestrone, pasta e risotti. Sono adatte per essere impastellate e fritte assieme ai propri fiori, anche nelle torte salate, stufate, oppure adagiate su una gustosa pizza, o nel ripieno di una frittata. Ottime accompagnatrici di secondi di carne, pesce, uova e formaggi, ricordiamo anche quanto sono squisite ripiene e cotte al forno.



Paninetti alla ricotta e verdure

per due persone

Lievitino

25 g di lievito di birra biologico

20 g di malto di riso o di zucchero di canna grezzo semolato

80 g di latte intero

130 g di farina tipo 00

Impasto

500 g di farina tipo 00

12 g di sale fino marino integrale

15 g di malto di riso o zucchero di canna grezzo semolato

150 g di ricotta

120 g di olio extra vergine di oliva

Guarnizione

100 g di ricotta

100 g di cavolo romanesco,

cipolla bianca

mandorle affettate

In un recipiente impastare tutti gli ingredienti del lievitrino, lavorare fino ad ottenere un impasto omogeneo ma non troppo liscio; mettere in un contenitore in plastica, coprire con un telo di nylon per alimenti e fare raddoppiare di volume. Impastare il lievitrino fermentato con il resto della farina, il malto di riso; unire poi il resto degli ingredienti e completare l'impasto. Lasciar lievitare per 30 minuti circa. Trascorso il tempo foderare gli stampini in silicone di mandorle allo spessore di 2 cm. Guarnire nel mezzo con della ricotta, la cipolla tagliuzzata e dil cavolo romanesco precedentemente bollito in acqua salata. Adagiare su di una teglia e far lievitare a 30° C a 75% di umidità; terminata la lievitazione cuocere il prodotto in forno preriscaldato a 200° C per 20 minuti circa.



Pani farciti alle verdure

per due persone

300 g di pasta di riporto*
1000 g di farina bianca di farro
50 g di acqua
100 g di olio extra vergine di oliva
30 g di lievito di birra biologico
40 g di zucchero di canna grezzo semolato
q.b. di sale fino marino integrale
q.b. di verdure bollite di stagione

Impastare per almeno 10 minuti tutti gli ingredienti tranne il sale che verrà aggiunto a metà impasto.

La consistenza finale del prodotto può variare in base alla forma del prodotto che si vuole ottenere. Lasciar riposare l'impasto quasi a raggiungere il raddoppio del suo volume. In una tavola stendere dei fogli di alga nori e tirare la pasta a sfoglia dello spessore di 1 cm. Far lievitare per circa 10 minuti. Formare delle righe della larghezza di 8 cm e riempirle di verdure cotte ma asciutte (possono essere peperoni, zucchine e melanzane grigliate, condimento di formaggi o creme spalmabili di pesto o peperoni). Avvolgere e porzionare le righe raccogliendo l'alga nori sulla parte esterna e disporre in una teglia da forno. Lasciar lievitare a una temperatura di 27° C fino a raggiungere il doppio del volume. Preriscaldare il forno e cuocere a 200° C. Il tempo di cottura è determinato dalla pezzatura.

* Pasta da riporto

Una parte di impasto crudo del precedente giorno, mantenuto in frigorifero.



Gnocchetti sardi

per due persone

350 g di gnocchetti sardi neri
80 g di patate tartufate, tagliate a cubetti
80 g di zucchine, tagliate a bastoncino
80 g di parmigiano reggiano a scaglie
40 g di barbe di finocchio tritate
30 g di alghe secche wakame colorate
40 g di olio extra vergine di oliva
10 g di foglie di basilico

Ammollare le alghe immergendole in acqua. In una casseruola portare ad ebollizione l'acqua e salare. Versarvi gli gnocchetti sardi neri. A metà cottura unire le patate tartufate. A cottura della pasta scolare e versare, da caldo, le zucchine, il parmigiano, le barbe di finocchio e il basilico in una padella con l'olio. Mescolare il tutto, unendo le alghe wakame e spadellare e poi servire.



Spaghetti ai fiori di broccoli

per due persone

350 g di spaghetti neri alla spirulina
20 g di sesamo nero
400 g di broccoli verdi novelli
30 g di acciughe sott'olio
30 g di cipolle nere e semi di cipolla
40 g di olio extra vergine di oliva
20 g di parmigiano reggiano grattugiato
2 g di tartufo nero d'estate

Salsa

Soffriggere a fuoco dolce i semi di cipolla con acqua, acciughe e olio extra vergine di oliva. Togliere dal fuoco e unirvi il parmigiano e il sesamo nero tostato e passato al mortaio.

Spaghetti

Cuocere al dente gli spaghetti, ma quando mancano 5 minuti alla fine della cottura, inserirvi i fiori di broccolo e portare a termine la cottura della pasta insieme ai broccoli. Scolare il tutto. Versare la salsa di acciughe e cipolle sul fondo di un tegame, unirvi gli spaghetti e i broccoli, mescolare su fiamma e spadellare. Prima di servire scagliare delle lamelle di tartufo nero d'estate.



Nodles al pesto Caipiroska

per due persone

Pasta

350 g di farina di grano Cappelli AkruX

150 g di farina di grano saraceno

100 g di uova intere

100 g di acqua

Miscelare le due farine, incorporare le uova e l'acqua, impastare per almeno 15 minuti (meglio se con l'impastatrice) per amalgamare bene tutti gli ingredienti, (se l'impasto è lavorato a mano al bisogno si può aggiungere 40 g di acqua)

Pesto caipiroska

120 g di pistacchi (non salati)

50 g di pinoli

20 g di formaggio pecorino grattugiato

60 g di foglie di menta

2 g di aglio

80 g di olio extra vergine di oliva

q.b. di pepe

q.b. di peperoncino

Pulire le foglie di menta senza bagnarle e senza schiacciarle. In una ciotola unire i pistacchi e i pinoli con le foglie di menta, l'aglio tagliato in pezzi grossolani e poco olio quanto basta per miscelare il tutto grossolanamente.

Stendere il composto ottenuto su di una teglia con la carta da forno, porre in freezer e far congelare per 1 ora. Mettere il composto nel bicchiere di un frullatore, unire il rimanente olio e gli altri ingredienti e azionare la macchina ad impulsi o non velocemente, fino a quando le foglie non saranno completamente spapolate e non si sarà formata una salsa cremosa di intenso color verde.

Porre il tutto in una ciotola e aggiungere i formaggi grattugiati e il pepe.

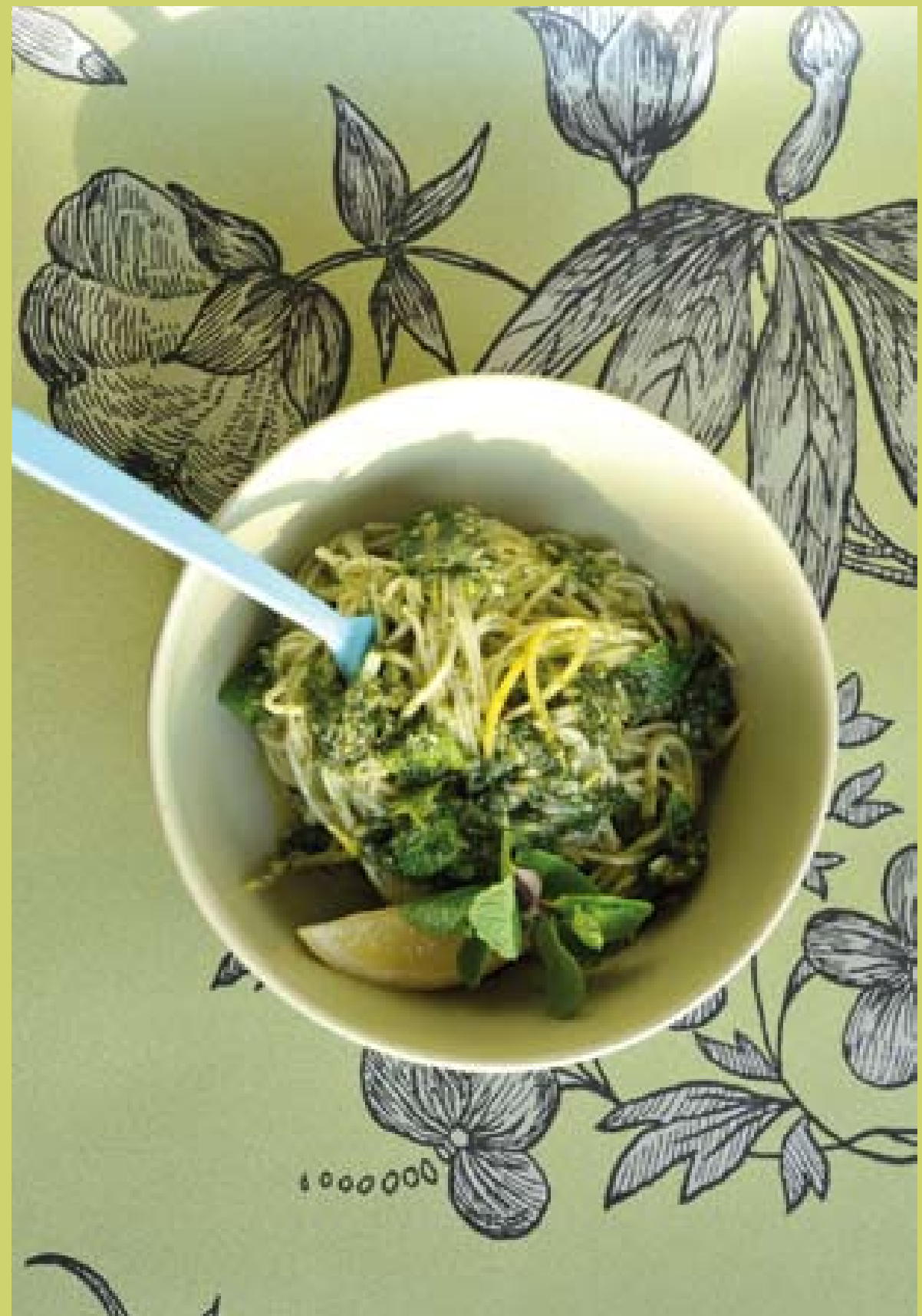
Piatto

10 g di buccia di lime grattugiata (zeste)

60 g di vodka

In una padella antiaderente riscaldare il pesto caipiroska, unire la pasta bollita e scolata e padellare velocemente il tutto unendo il lime e la vodka.

Quando il composto è omogeneo ma morbido porzionare caldo e cospargere di pecorino grattugiato.



Lasagnetta con farina di castagne

per due persone



Lasagnetta

50 g di farina di castagne

200 g di farina bianca di farro

1,5 g di sale fino marino integrale

2 uova intere

10 g di carbone vegetale liquido

Stracchino e spinaci

200 g di stracchino

100 g di foglie fresche di spinaci

Lasagnetta

Disporre le farine a fontana, porvi al centro le uova, il sale, e il carbone vegetale, mescolare e quindi impastare. Lasciare riposare per 30 minuti circa e poi tirare la sfoglia alla sfogliatrice o macchina per la pasta. Coppare dei dischi del diametro di 8 cm circa e bollirli in acqua bollente.



Stracchino e spinaci

Mettere lo stracchino a bagnomaria. Acquistare spinaci freschi in foglia, eliminare i gambi più grossi e porre le foglie in acqua bollente per 40 secondi, quindi versare il tutto in acqua e ghiaccio. Estrarre le foglie e farle asciugare bene.

In un piatto montare direttamente la lasagnetta alternando la pasta, lo stracchino e gli spinaci. Il piatto deve risultare non eccessivamente caldo.

Panino con crescenza

per due persone



150 g di radicchio rosso di Treviso
60 g di broccoli
100 g di carote
300 g di aceto balsamico di Modena tradizionale
500 g di acqua
8 g di carbone vegetale liquido
50 g di olio extra vergine di oliva
300 g di crescenza
q.b. di sale fino marino integrale
1 filoncino di pane nero a fermentazione naturale (vedi pag. 00)

Pulire le verdure estraendone la parte più tenera. Portare ad ebollizione l'acqua con il sale 300 g di aceto balsamico di Modena tradizionale e il carbone vegetale liquido. Immergervi le verdure e far bollire per circa 15 minuti finché il tutto è cotto. Scolare e mettere in un recipiente con l'olio. Lasciar, quindi raffreddare e conservare in frigorifero.

Panino al sesamo con stracchino

per due persone

1 filoncino di pane nero a fermentazione naturale (vedi pag. 00)
200 g di prosciutto crudo di parma o di Mopur
200 g di stracchino
50 g di valerianella
15 g di aceto balsamico di Modena tradizionale
20 g di olio extra vergine di oliva
5 g di sale fino marino integrale

Preparare un condimento con il sale, l'aceto e poi l'olio extra vergine di oliva. Intingervi la valerianella per 1 minuto circa. Preriscaldare leggermente il pane e spalmarvi lo stracchino. Affettare a coltellina il crudo di parma o di Mopur, stenderlo sullo stracchino, ultimare con la valerianella e servire.



Zuppa di quinoa al cipollotto

per due persone

20 g di olio extra vergine di oliva
50 g di quinoa bianca
100 g di carota affettata
80 g di sedano
50 g di miso di riso
80 g di cipollotti
80 g di peperone rosso (facoltativo)
5 g di aglio
1 lt di acqua
100 g di pomodori
50 g di cavolo verde tritato
q.b. di sale fino marino integrale e pepe lungo Beluga
1 di foglia di alga kombu
q.b. di dado vegetale

In una casseruola soffriggere il cipollotto, l'aglio e il peperone con un bicchiere di acqua a fuoco dolce per 15 minuti. Aggiungere la quinoa, le carote, il sedano, e continuare a soffriggere per altri 5 minuti. Aggiungere l'acqua, l'alga kombu, il cavolo e i pomodori. Portare ad ebollizione e cuocere a fuoco dolce per 13 minuti. Insaporire con dado vegetale e miso di riso e condire con sale e pepe. Servire caldo.



Crema di zucca muschiata

per due persone

Crema di ceci neri

50 g di ceci neri ammollati per 10 ore una notte in acqua tiepida

5 g di alga Kombu

40 g di olio extra vergine di oliva

Crema di zucca muschiata

500 g di zucca muschiata, mondata e tagliata a cubetti

40 g di sedano tritato

30 g di olio extra vergine di oliva

3 g di alloro fresco

500 g di brodo vegetale

30 g parmigiano grattugiato

1 g di zafferano polvere

30 g panna di soia

q.b. di sale fino marino integrale e pepe nero

Crema di ceci neri

In una pentola versare i ceci ammollati e l'alga kombu. Riempire con acqua fredda per una quantità pari a quattro volte il contenuto. Portare lentamente ad ebollizione e cuocere per circa un'ora finché saranno teneri. Togliere quindi, l'alga kombu e, dopo aver tenuto da parte due cucchiaini di ceci per la decorazione, passare i ceci rimasti al passaverdure o frullare a crema.

Crema di zucca muschiata

Stufare in una casseruola, con olio extra vergine di oliva, la zucca, il sedano e l'alloro. Aggiungere quindi il brodo vegetale e cuocere per 15 minuti circa, insaporendo con sale e pepe. Frullare il tutto a crema con il frullatore a colonna o con il passaverdura.

Mantecare la crema di zucca muschiata con parmigiano grattugiato, zafferano e panna di soia. Mantecare la crema di ceci con olio extra vergine di oliva. Versare la crema di ceci neri in una metà del piatto e la crema di zucca nell'altra metà del piatto. Decorare la superficie con alcuni ceci neri tenuti da parte.



Tempura ai ceci neri

per due persone

200 g di ceci neri secchi, precedentemente ammollati
20 g di semi di cipolla
80 g di cipolle rosse
100 g di carote
10 g di curry dolce
40 g di olio extra vergine di oliva
q.b. di sale fino marino integrale e di pepe nero
300 g di porri giganti
100 g di farina di riso
50 g di fecola di patate
10 g di carbone vegetale liquido
200 g di acqua gassata
20 g di albume d'uovo

Ceci

Tritare le cipolle nere e le carote e soffriggerli delicatamente in una casseruola con olio extra vergine di oliva e aggiungervi i semi di cipolla. Unire i ceci neri, coprire d'acqua e cuocere a fuoco dolce per due ore. Insaporire con curry, sale e pepe.

Porri

Lavare i porri e sfilare le foglie più esterne. Portare ad ebollizione dell'acqua e versarvi le foglie di porro cuocendole per 10 minuti, finché sono morbide. Scolarle e immergerle nell'acqua fredda. Adagiarle quindi su di un panno asciutto.

Tempura

Mescolare la farina e la fecola di patate e con una frusta inserire l'acqua, il carbone vegetale liquido e l'albume d'uovo. Conservare in frigorifero.

Involtino

Aprire le foglie di porro e disporle a croce. Inserire nel mezzo i ceci neri chiudendo quindi a taccuino. Lasciare riposare e raffreddare gli involtini in frigorifero. Immergere delicatamente gli involtini freddi nell'impasto per tempura e friggerli in olio extra vergine di oliva bollente pochi alla volta. Scolare dall'olio e servire.



Tempura di verdure con farina di riso

per due persone

Barba di finocchio

Pastella per tempura

100 g di farina di riso

200 g di acqua minerale molto fredda

20 g di albume d'uovo (facoltativo)

q.b. di zafferano

q.b. di sale fino marino integrale

Amalgamare gli ingredienti per la pastella e tenerla in frigorifero per 1 ora. Al momento di utilizzarla aggiungere qualche cubetto di ghiaccio e mescolare.

Verdure

80 g di cipolle bianche

80 g di carote

30 g di barbe di finocchio

100 g di finocchio

80 g di Carciofi

1 lt di olio extra vergine di oliva

Pulire le verdure e tagliarle a piccoli pezzi, asciugarle bene, spruzzarle di mirin e lasciarle in frigorifero a raffreddarsi quasi a congelamento. Togliere dal frigorifero e rapidamente spolverarle di farina di riso togliendo quella in eccesso e passarle nella pastella freddissima. Versare le verdure pastellate nell'olio preriscaldato a 175° C e friggere fino a leggera doratura. Scolare nella carta paglia e servire.





Pepite di frolla di cacao

per due persone

q.b. di datteri freschi sminuzzati
 q.b. di granella di nocciole e gocce di cioccolato fondente
 q.b. di sesamo nero e zucchero grezzo di canna, non cristallizzato, tipo Panela
 q.b. di fichi secchi sminuzzati
 q.b. di riso nero bollito e gocce di cioccolato fondente
 q.b. di albicocche secche sminuzzate e delle zeste di buccia di lime

Pasta frolla al cacao

480 g di farina di Grano Cappelli AkruX
 70 g di cacao amaro in polvere
 250 g di margarina non idrogenata all'olio extra vergine di oliva
 200 g di zucchero di canna grezzo non cristallizzato, tipo Panela
 1 tuorlo d'uovo

Pasta frolla al cacao

Mescolare la margarina con la farina fino a lasciare una consistenza sabbiosa. Unirvi, quindi tutti gli ingredienti e impastarli, lavorandoli il meno possibile. Coprire l'impasto con la pellicola e lasciare raffreddare in frigorifero per almeno due ore. Preparare, quindi delle pepite a forma di palline.

Pepite

Servirsi di uno stampo di silicone a forma semisferica. Disporre alla base gli ingredienti vari descritti e combinati. Ricoprire il tutto con le pepite di frolla e pressare leggermente. Infornare a 180° C per circa 15 minuti. Sfornare e lasciar raffreddare. Sfoderare, le pepite di frolla e servire.



Maddalene di sesamo

per due persone

Maddalene

200 g di uova intere
80 g di parmigiano reggiano grattugiato
50 g di sesamo nero frullato
130 g di olio extra vergine di oliva
30 g di acqua
180 g di farina bianca di kamut
5 g di polvere lievitante a base di cremor di tartaro
3 g di sale fino marino integrale

Guarnizione di pepe rosa

15 g di pepe rosa
50 g di uova sbattute
1 g di carbone vegetale liquido

Maddelene

Unire insieme tutti gli ingredienti liquidi, le uova, l'olio e l'acqua e i solidi, il parmigiano reggiano, il sesamo, la farina di kamut, il cremor di tartaro e il sale. Impastare quindi le due componenti e lasciar riposare per qualche minuto.

Guarnizione di pepe rosa

Unire insieme e mescolare tutti gli ingredienti della guarnizione, il pepe rosa, le uova sbattute e il carbone vegetale liquido.

Colare negli stampini in silicone il composto delle maddalene e sopra versarvi il composto della guarnizione di pepe rosa. Infornare e cuocere in forno a 210° C per 8 minuti circa.



Plume cake con gelsi

per due persone

200 g di olio extra vergine di oliva
300 g di uova intere
340 g di zucchero a velo di canna
440 g di farina bianca di kamut
100 g di fecola di patate
20 g di polvere lievitante per dolci cremor di tartaro
270 g di yogurt intero
70 g di acqua
70 g di zenzero fresco grattugiato
200 g di uva passa di Corinto, ammollata e strizzata
2 g di vaniglia in polvere
80 g di limoni tagliati a fettine
80 g di gelsi neri

Montare l'olio extra vergine di oliva con le uova intere e lo zucchero a velo di canna. Setacciare insieme la farina, la fecola e il cremor di tartaro e unire il tutto all'olio montato precedentemente. Inserire, quindi lo yogurt intero, l'acqua, l'uva passa, lo zenzero e la vaniglia. Bagnare e strizzare la carta da forno e foderarne una tortiera. All'interno disporre tutto intorno le fettine di limone precedentemente passate nello zucchero a velo, quindi versare l'impasto del plume cake. Preriscaldare il forno a 180° C e cuocere per 15 minuti circa. Lasciar raffreddare, sfornare e disporre al centro i gelsi neri.



Torta paradiso al tè nero

per due persone

130 g di farina semintegrale di farro
100 g di fecola di patate
4 uova intere
200 g di burro
150 g di zucchero a velo di canna
5 g di scorza di limone grattugiato
q.b. di sale fino marino integrale
5 g di carbone vegetale liquido
10 g di the nero
2 g di agar agar in polvere



Separare i tuorli dagli albumi. Sbattere, con un mestolo di legno, lo zucchero con i tuorli sino ad ottenere una crema soffice. Unirvi il carbone vegetale e mescolare. Poco alla volta aggiungere la farina di farro e la fecola precedentemente setacciate insieme. Unire, poi il burro sciolto a bagnomaria e precedentemente lasciato in infusione per 3 ore con il the nero. Insaporire, quindi con la scorza di limone e il sale. Montare gli albumi a neve e amalgamarli delicatamente all'impasto, avendo l'accortezza di non smontare il composto.

Imburrare e infarinare degli stampini in alluminio o di silicone, disporre sul fondo qualche granello di the nero mescolato alla polvere di agar agar e versarvi il composto. Preriscaldare il forno a 180° C, infornare e cucinare per 20 minuti.

Macedonia di fiori e frutta

per due persone

Base sciroposa

80 g di sciroppo di mela

50 g di sciroppo d'agave

2 limoni

2 lime

400 g di acqua

In un recipiente mettere lo sciroppo di mela e d'agave, i limoni spremuti e le zeste di lime. Filtrare il tutto prima di utilizzare.

Fiori

q.b. di fiori di rosmarino

q.b. di fiori di borragine

q.b. di fiori di calendula

q.b. di fiori di taràssaco

q.b. di fiori eduli in assortimento secondo disponibilità

Erbe aromatiche

q.b. di menta fresca

q.b. di origano fresco

q.b. di timo fresco

Frutta di stagione

q.b. di Kiwi

q.b. di banane

q.b. di arance

q.b. di fragole

q.b. di mele

q.b. di melone

Preparazione

In un contenitore mettere la base sciroposa, disporre la frutta ben preparata e pulita, cospargere di erbe aromatiche e fiori.



Crema di latte con frutta

per due persone

Crema di latte speziata

50 g di zucchero di canna semolato

50 g di panna da montare

50 g di zucchero di canna semolato

20 di foglie di menta fresca

2 di fette di zenzero fresco

½ bacca di vaniglia incisa nel centro e aperta

3 zeste di lime

Mescolare tutti gli aromi con lo zucchero, mettere nel fuoco e far bollire per 10 minuti, unire 50 g di panna e spegnere. Lasciar raffreddare, riposare poi filtrare il tutto.

Panna montata

450 g di panna da montare

50 g di zucchero di canna semolato



Aggiungere la panna alla crema di latte speziata, unire lo zucchero e montare con una frusta fino a quando diventa corposa. Il composto per montare bene deve essere molto freddo.

Frutta

q.b di fragole

q.b. di kiwi

q.b. di pesche

Con il sac a poche con una bocchetta rigata spuntare la panna montata nel piattino e decorare con la frutta.



palpita il cuore

rosso



Aceto di vino rosso, acetum

[cenni generali vedi nero pag. 000]

L'aceto di vino è prodotto dalla fermentazione acetica del vino senza alcuna aggiunta di materie coloranti ed è il più comune tipo di aceto usato nei paesi europei. Le qualità migliori sono fatte maturare in legno per almeno due anni ed esibiscono un sapore complesso e maturo. È comunemente usato nella preparazione di pietanze, in particolare nelle vinaigrette e nel processo di marinatura. L'aceto può essere anche un ottimo agente sgrassante, economico ed ecologico. Nell'antica Roma miscelando acqua e aceto si otteneva una bevanda detta "Posca", diffusa presso il popolo e i legionari, ritenuta dissetante e dalle proprietà disinfettanti.

Aceto di lampone: gli aceti di frutta sono molto apprezzati per il loro aroma particolare. Oltre ai lamponi si possono utilizzare anche le fragole, il ribes nero, le more e i mirtilli. Dal colore rosso vivo, adatto per condire le insalate, è buono sulle fragole, nella cottura delle carni, con acqua e zucchero diventa un'ottima bibita dissetante. L'aceto di lamponi che si produce in valle d'Aosta è molto rinomato e cercato.

Aceto di Malto: prodotto dall'orzo, è un aceto corposo, delicato e molto aromatico che può essere utilizzato oltre che per condire insalate anche per cucinare carne e pesce. Ideale come base per la preparazione di deliziose salse, per marinare le carni e per arricchire di gusto le patate fritte. Molto apprezzato nella cucina inglese e Nord-americana, viene comunemente usato sul fish and chips e anche sui tacos messicani.

Aceto di sherry: spagnolo, è prodotto con il vino che durante le fasi di produzione viene attaccato dai batteri acetici e pertanto non più utilizzabile. Matura in fusti di rovere di taglia differente, lo stesso metodo usato per il vino, ha un gusto persistente e molto aromatico.

Aceto di vino rosso: si produce esclusivamente a partire dagli acini, ha un gusto generalmente più forte rispetto a quello di vino bianco, colore caldo, gusto pieno e corposo. Condimento perfetto per insalate, verdure, zuppe e ottimo ingrediente per salse e marinature.

Alghe rosse, algae

[cenni generali vedi nero pag. 000]

L'alga dulce, palmaria palmata, è alga rossa che vive nelle fredde acque costiere dell'Atlantico e Pacifico. Si coltiva con successo lungo le coste bretoni. Appartiene alla famiglia delle palmariacee cresce nell'acqua bassa lungo le coste rocciose dove le acque sono mosse. Tra le alghe dell'Atlantico del Nord è sicuramente la più conosciuta e apprezzata; possiede un particolarissimo gusto, molto deciso e "piccante". La foglia abbastanza consistente ma tenera, rende l'alga particolarmente versatile e adatta a mille occasioni. Permette di arricchire e personalizzare antipasti, frittate, insalate, piatti di pesce, salse, condimenti, zuppe e minestre dando così una nota di colore e nello stesso tempo un apporto importante di sostanze nutritive. Come la maggior parte delle alghe racchiude infatti importantissimi valori nutrizionali: sali minerali, oligoelementi, vitamine, aminoacidi, acidi grassi essenziali, che le rendono un prezioso alimento a cui si aggiunge un elevatissimo indice di digeribilità.

Biancospino rosso, crataegus laevigata

Arbusto appartenente alla famiglia delle rosacee diffuso nei nostri boschi dove cresce spontaneo. Conosciuto fin dall'antichità ha assunto diversi significati nel corso dei secoli. Gli antichi greci lo utilizzavano per adornare gli altari durante le cerimonie nuziali perché considerato di buon auspicio. Nel Medioevo era simbolo di prosperità. I frutti delle bacche sono rossi, hanno polpa farinosa, un sapore dolce-amaro. Si utilizzano per la preparazione di composte e gelatine.

CEREALI [cenni generali vedi giallo pag. 000]

Riso rosso, oryza sativa

[cenni generali vedi giallo pag. 000]

Deve il suo nome alla colorazione del tutto naturale dei suoi chicchi rosso rubino. È un riso integrale al quale è stato asportato solo lo strato esterno del chicco, mantenendo integri gli strati sottostanti ricchi di fibre, sali minerali e proteine. Si sposa bene con il pesce e il

formaggio; è ottimo anche abbinato a legumi e verdure o semplicemente bollito e condito a piacere. Ideale per un'originale variante dell'insalata di riso.
Riso rosso della Camargue: ha un chicco sottile, di color rosso granata.
Riso rosso dell'Indonesia: particolare varietà dalle screziature rosse a grano medio.
Riso rosso thailandese: si può trovare a grani lunghi o a grani medi.

ERBE AROMATICHE

Basilico rosso, *ocimum basilicum*
[cenni generali vedi verde pag. 000]

È una varietà del classico basilico a foglia verde, si presenta con un caratteristico colore rosso violaceo, è ideale per il pesto e come pianta ornamentale. L'aroma del basilico rosso richiama vagamente quello dei chiodi di garofano ed è un po' più speziato di quello classico ed ha un profumo più forte. Le due varietà più comuni sono il basilico fino rosso molto raro che cresce in cespugli compatti e proviene dagli Stati Uniti; il basilico rosso crespo con grandi foglie rosso scuro e fiori rosa.

Salvia all'ananas, *salvia rutilans*
[cenni generali vedi verde pag. 000]

Caratterizzata da fiori di colore rosso, questa particolare varietà di insalata, ha un invitante profumo d'ananas. Ideale per piatti di pesce o per profumare le insalate.

FRUTTA

Arance rosse
[cenni generali vedi giallo pag. 000]

L'arancio è sicuramente l'agrumo per eccellenza, dal colore giallo-arancio, ne esistono numerose varietà a seconda del colore della polpa, che può essere gialla o rossa, della scorza e della provenienza. Tra le arance "rosse" ricordiamo le arance tarocco, originarie della originarie della Sicilia, grosse, dal sapore dolce e delicato, con pochi semi; le arance sanguinello, provenienti dalla Spagna con una polpa molto scura che va dal rosso al blu viola e le arance moro piuttosto piccole, molto dolci e succose.

Banana rossa, *musa paradisiaca*
[cenni generali vedi giallo pag. 000]

È una varietà di banana che possiede la buccia di colore rosso o violaceo e sono in genere più piccole e più grosse delle banane gialle. La polpa ha un colore dorato o rosa chiaro, un sapore dolce e intenso. Crescono soprattutto in America Latina.

Ciliegie, frutto del *prunus avium*

Sono il frutto dell'albero del ciliegio, appartenente alla famiglia rosacee. È difficile decretare con certezza l'origine di questa pianta, sembrerebbe essere l'Asia orientale dove la ciliegia si coltivava in numerose regioni fin dall'epoca preistorica, come ci indicano le testimonianze archeologiche. Ciliegia deriva dal greco "kerasos", nome della città del Ponto, attuale Turchia, da cui, secondo Plinio il Vecchio, furono importati a Roma i primi alberi e attraverso i Romani la coltivazione si è diffusa in tutti i Paesi con un clima temperato. L'Italia è produttrice a livello mondiale di ciliegie e numerose sono le varietà che si possono trovare. Si possono mangiare al naturale, aggiunte alle macedonie, o possono essere utilizzate per fare sorbetti, gelati e budini. Sono le protagoniste per la preparazione di dolci al cucchiaio, crostate e dolci con frutta candita. Con le ciliegie si producono inoltre sciroppi, marmellate, succhi, mostarde, vini e acqueviti, come il maraschino, in Alsazia si produce il Kirsch; vengono utilizzate anche in accompagnamento ad alcuni piatti di selvaggina. Tra le numerose varietà di ciliegie ricordiamo le Visciola, le Cornilo, le Marasca, le ciliegie rosse uapoleon, etc.





cocòmero lat. *cucumere(m)*, forse di orig. preinderum.; sec. XIV **s.m.**
Pianta erbacea delle Cucurbitacee con fusto sdraiato, foglie grandi e frutti commestibili, globosi, a polpa rossa con semi neri (*Citrullus vulgaris*).

Cocomero, *citrullus lanatus*
Pianta della famiglia delle cucurbitacee, originaria dell’Africa tropicale, dove cresce ancora allo stato spontaneo. Non si riesce esattamente a datare quando il cocomero sia stato coltivato la prima volta, mentre la prima testimonianza scritta che ci parla di un raccolto di cocomeri risale a più di 5000 anni fa nell’antico Egitto, come testimoniano alcuni geroglifici; pare inoltre che questo frutto venisse messo nelle tombe dei faraoni, come simbolo di nutrimento per l’aldilà. Nel X secolo il cocomero approda in Cina, che attualmente ne è il produttore principale; successivamente fu introdotto in Europa, intorno al XIII secolo, nel periodo delle crociate. Oggi viene coltivato soprattutto in Brasile, Russia e Turchia; in Italia la coltivazione è diffusa principalmente in Emilia Romagna, Lazio e Puglia. In cucina in genere si consuma al naturale, tagliato a spicchi o a fette, oppure lo si può aggiungere alle macedonie. Con la polpa si fa un ottimo sorbetto, si ricava un delizioso succo e si produce anche del vino; dopo aver eliminato i semi, il cocomero può essere utilizzato per la preparazione di ottime marmellate.

Fragola, *fragaria vesca*
È il frutto di una pianta di origine europea che cresce spontanea nei boschi, appartenente alla famiglia delle rosacee. I romani la apprezzavano particolarmente e grazie al suo profumo intenso la chiamarono fragrans. Le fragole venivano consumate specialmente nel periodo delle festività in onore di Adone perché secondo la leggenda, alla morte di Adone, Venere pianse lacrime che cadute a terra si trasformarono in piccoli cuori rossi(le fragole). La progenitrice della fragola si trova ancora oggi nei boschi di bassa montagna nella sua forma spontanea, la fragolina di bosco, una pianta di piccole dimensioni con frutti molto piccoli e molto profumata. Le fragole che siamo abituati a mangiare noi invece, sono un ibrido tra le specie sudamericane ed europee. Nel '700 infatti, un ufficiale francese fu mandato in Cile e al suo ritorno portò con sé la specie da cui derivano le varietà coltivate oggi; un giardiniere del Re Sole, che utilizzava la fragolina di bosco per scopi ornamentali, fu l’iniziatore della produzione della fragola a scopo alimentare. Le fragole oltre ad essere consumate fresche in macedonia, sono utilizzate anche per la preparazione di creme, confetture, marmellate, gelatine, gelati, sciroppi, sorbetti, bavaresi, crostate, torte, budini e succhi, ma anche di risotti e piatti in agrodolce. Sono un ottimo dessert accompagnate al gelato o mangiate con succo di limone; da provare anche l’abbinamento con aceto balsamico. Le foglie di fragola di bosco inoltre, servono per insaporire alcune preparazioni di carne. Tra le numerose varietà ricordiamo la fragola Elsanta, le fragoline di bosco, le fragolette Favette, le fragole Senga Sengana, le fragole Tenira, la fragola Gariguette.

Lampone, *robus idaeus*
Il lampone, è un arbusto appartenente alla famiglia delle rosacee, il cui frutto ha colore rosso e sapore dolce. Originario dell’Asia Minore, oggi è ampiamente coltivato anche in Europa. In Italia sono le regioni del Nord dove viene maggiormente prodotto e dove lo troviamo crescere spontaneamente negli ambienti alpini, nei boschi e nelle radure pietrose. In cucina trova un utilizzo molto vario, sono deliziosi al naturale e possono accompagnare gelato, panna montata oltre ad essere aggiunti alle torte. Sono molto usati anche per la produzione di marmellate e confetture, con la purea di lamponi si possono preparare degli ottimi budini, gelati e bavaresi. Tra le numerose varietà di ricordiamo il lampone Brabant dai frutti tondi, rosso chiaro di media e piccola taglia; il lampone Korv-Füller varietà dai frutti di media e grossa taglia molto saporiti, il lampone rumiloba:varietà tardiva molto profumata e dall’aroma zuccherino, il lampone Schönmann con frutti profumati e zuccherini dai grossi frutti a maturazione piuttosto tardiva, il lampone Zefa 3: dai frutti grossi e saporiti con un buon equilibrio di dolcezza e acidità, lampone Glen Prosen: frutti sodi e piuttosto tardivi aroma piacevolmente acidulo.

Mirtillo rosso, *vaccinium vitis idaea*
Frutto dell’omonimo arbusto appartenente alla famiglia delle ericacee, cresce sia spontaneo che coltivato. Ha foglie sempreverdi con fiori bianchi o rosa, produce bacche rosse dal colore acceso con frutti dal sapore acido, amarognolo. Originario delle foreste circumboreali dell’Eurasia settentrionale e del Nord America, è diffuso nelle Alpi e nell’Appennino

settentrionali e cresce spontaneo in Europa a quote più alte del mirtillo nero. Si usano principalmente in confetture e salse per accompagnare la selvaggina. Negli Stati Uniti tradizionalmente accompagnano il tacchino nel menù del giorno del Ringraziamento. Vengono utilizzate anche in cosmetica per la produzione di saponi, creme e profumi.

Mela rossa, frutto del *malus communis*
[cenni generali vedi giallo pag. 000]

Numerose sono le varietà di mela rossa tra cui la Ingrid Marie, varietà danese di mela rossa, è ottima da tavola per il suo sapore zuccherino e la polpa succosa, la James Grieve mela scozzese, saporita e succosa, dall'aroma leggermente aspro, la boskoop rossa, varietà dall'aroma intenso e leggermente aspro ideale da cucinare al forno. Ricordiamo inoltre la Morgenduft, varietà tipica degli Stati Uniti diffusa anche nell'Italia settentrionale, ha un aroma zuccherino e delicato, la Braeburn varietà selvatica neozelandese succosa e croccante, etc.

More rosse, *robus ulmifolius*
[cenni generali vedi nero pag. 000]

Tra le varietà di more rosse ricordiamo le Longanberry, *robus loganus baccus*, un incrocio californiano tra mora e lampone con un aroma acidulo e profumato, le Tayberry un'altra varietà di incrocio tra mora e lampone, dai frutti rossi allungati. Le more giapponesi, *rubus phoenicolasius*, vengono coltivate in Estremo Oriente ed hanno un piacevole aroma acidulo

Pera rossa, frutto del *pirus communis*
[cenni generali vedi giallo pag. 000]

Pera Anjou: dalla screziatura rossa, è dolce e succosa, molto profumata.

Pera Burrosa Hardy: dall'aroma delicato, con buccia rosso-verdastra e polpa molto succosa dal sapore leggermente aspro.

Pera Rosemarie: originaria del Sud Africa, di piccole dimensioni, è dolce e succosa

Pera Strakrimson: varietà degli Stati Uniti, è leggermente aspra.

Pera William Rossa: originaria degli Stati Uniti, dalla polpa succosa e aroma intenso.

Pesca rossa, frutto del *prunus persica vulgaris*
[cenni generali giallo vedi pag. 000]

Pesca sanguigna: caratterizzata da numerose venature rosse, che le conferiscono suo aspetto caratteristico. Molto profumata.

Pesca Iris Rosso: varietà italiana, dal colore rosso vivace e polpa binco candido.

Pompelmo rosa, *citrus paradisi*
[cenni generali vedi giallo pag. 000]

Varietà di pompelmo molto diffusa nel Sud-est asiatico, ottenuto da un ibrido per innesto casuale tra arancia e pompelmo. Ha polpa fresca e succosa, sapore più dolce rispetto al pompelmo giallo e viene spesso utilizzato per dolci e altri prodotti di pasticceria.

Pompelmo Star Ruby: varietà dalla polpa molto colorata e dolce. Molto profumato.

Pompelmo Marsh Rosé: dal colore delicato e sapore molto dolce.

Prugna rossa, *prunus domestica*
[cenni generali vedi nero pag. 000]

La prugna si può trovare in diverse varietà dal diverso colore della buccia: giallo, blu, rosso-nero e verde, ma non presenta differenze per quanto concerne la composizione nutritiva.

Susina Zuchella: varietà tardiva dai frutti piccoli e ovali dall'aroma leggermente aspro e fruttato.

Prugna Calita: varietà italiana, dal colore rosso acceso, di taglia media.

Prugna Harry Pickstone: originaria del Sud Africa, ha polpa ambrata.

Prugna Miraclaudia: dal colore vivace, si tratta di un innesto tra la prugna Santa Claudia e la Mirabella.

Prugna Santa Rosa: coltivata in Italia, Sud Africa e Cile, di taglia media, dal sapore aspro.





Ribes rosso, ribes rubrum

Unico genere della famiglia delle grossulariacee è diffuso in quasi tutta l'Europa e in gran parte del Nord-America. Il frutto dell'omonima pianta, originario dell'Europa centrale e del Nord dell'Asia, cresce spontaneo nei boschi umidi e si coltiva in diverse zone del continente americano. Costituito da piccole bacche unite in grappoli di colore rosso, bianco e nero, ha un sapore dolce e acidulo e predilige il clima temperato-freddo. C'è chi sostiene che il nome ribes abbia origini arabe. Gli Arabi usavano come bevanda dissetante uno sciroppo ottenuto dal Rheum ribes, pianta comunissima nelle loro regioni e quando giunsero in Spagna, cercarono un surrogato e lo trovarono in una specie che loro definirono ribes; ancora oggi, lo sciroppo di ribes viene da loro usato come veicolo di medicinali e come edulcorante.

Ribes rosso Rosetta: le bacche sono molto saporite e acidule.

Ribes rosso Rotet: varietà dai lunghi grappoli di bacche acidule, molto profumate e gustose.

Uva spina rotonda, ribes uva-crispa: dall'aroma dolce e zuccherino, con una nota acidula.

FRUTTA SECCA

Dattero, frutto del phoenix dactylifera

La palma di dattero, appartiene alla famiglia delle arecacee, è originaria del Nord Africa dove è tuttora ampiamente coltivata oltre che in Arabia, nel Golfo Persico, Isole Canarie, Stati Uniti. È un alimento fondamentale per le popolazioni africane per l'alto contenuto di zuccheri che contengono. In cucina si possono mangiare al naturale o in dessert, sono ottimi accompagnati ai formaggi, in particolar modo quelli più saporiti come il caprino, il gorgonzola, il pecorino stagionato. Vengono fatti seccare al sole in modo tale si aumenta la concentrazione di zuccheri e possono venire conservati più a lungo. Lo sciroppo di dattero si ottiene facendo bollire i frutti in acqua ed è considerato un buon rimedio per combattere tosse e raffreddori. Il succo detto anche "miele di dattero" può sostituire burro e zucchero in cucina e si ottiene frullando i frutti fino ad ottenere una crema.

Mandorle, frutto del prunus amygdalus

Pianta originaria dell'Asia Centro-occidentale, appartenente alla famiglia delle rosacee, oggi molto diffusa in tutto il bacino mediterraneo grazie ai Fenici che la introdussero in Sicilia e da dove si diffuse rapidamente. L'uso delle mandorle in cucina è vario poiché è un alimento usato in tutte le portate, sia dolci che salate. Moltissimi sono i dolci alle mandorle, come torte, biscotti come i cantucci toscani, croccanti, torroni, confetti, creme, bevande dissetanti come l'orzata e il latte di mandorla, molto energiche e utilizzate soprattutto nei Paesi mediterranei. Un'altra specialità preparata con le mandorle è il marzapane, con il quale si preparano diversi dolci tipici. Le mandorle sono anche usate per produrre farine e per l'estrazione di olio. Mandorle peerless: varietà a guscio morbido e proprio per questo si possono utilizzare con il guscio.

Mandorle a guscio tenero: provenienti dal Portogallo, hanno un guscio poroso e fragile.

Nocciole, frutto del corylus avellana

Il nocciolo è una pianta appartenente alla famiglia delle betulacee, originaria dell'Asia minore che si adatta bene a svariate condizioni ambientali. Conosciuta fin da tempi antichi è citata in alcuni manoscritti che risalgono a 5000 anni fa e nell'antica Roma veniva donata come augurio di felicità. Cresce spontanea nei boschi a clima mite e viene coltivata in Spagna, Francia, Italia e Turchia. L'Italia è il secondo produttore mondiale dopo la Turchia e le zone dove vengono maggiormente coltivati i noccioli sono le Langhe, il Lazio, Campania e la Sicilia. In cucina sono molto utilizzate: si gustano con l'aperitivo o come spuntino, si possono aggiungere ai cereali, alle salse, alle insalate, ai budini, alle torte, ai gelati. Tritandole si possono mescolare al burro per accompagnare pesci e crostacei. Con le nocciole si può anche preparare una pasta analoga alla pasta di mandorle e utilizzarla per varie preparazioni dolci.

Nocciole cilene: gevuina avellana, da un punto di vista botanico non fanno parte della famiglia delle nocciole ma hanno un gusto e un aspetto molto simili.

Nocciole romane rotonde: provengono dal Lazio e hanno una forma rotonda.

Nocciole San Giovanni, di origine italiana, sono grandi e allungate.
Nocciole Lombarde, *corylux maxima*: dalla forma oblunga sono considerate le nocciole dal gusto migliore.
Nocciole giganti di Halle: varietà di grossa forma e ovali, guscio spesso e molto saporite.
Nocciole dell'Oregon: prodotte negli Stati Uniti sono più grandi rispetto alle altre varietà.

Noce, *juglans regia*

[cenni generali vedi giallo pag. 000]

Marbot: è la varietà più diffusa in Francia, sono utilizzate ancora acerbe per essere marinate in agrodolce con il loro mallo.

Franquette: varietà di taglia media, dal gheriglio chiaro e particolarmente grande. Sono tipiche della California.

Parisienne: varietà francese vengono dalla regione di Grenoble e godono dell'adenominazione di origine controllata.

Noci di Pecan: sono di forma oblunga appuntite alle estremità, vengono coltivate negli Stati Uniti, Messico e Australia.

Hartley: originarie degli Stati Uniti, ma coltivate anche in Europa.

Stuart: un' antica varietà di noci di Pecan dalle forme varie.

LEGUMINOSE

Fagioli rossi, *phaseolus vulgaris*

È il frutto di una pianta appartenente alla famiglia delle leguminose o fabacee. Il fagiolo è contenuto in un baccello che può essere verde, giallo o porpora e si presenta stretto e allungato; si può consumare fresco, prima che giunga a maturazione, come fagiolino e una volta giunto a maturazione, non essendo più commestibile, viene sgusciato per estrarre i semi, i fagioli, che vengono consumati freschi o secchi. La pianta del fagiolo è originaria dell'America centrale, anche se la sua coltivazione si è poi diffusa in tutto il continente americano seguendo le migrazioni degli Indios. Il fagiolo fu introdotto in Europa dopo la scoperta dell'America grazie agli esploratori portoghesi e spagnoli. Era considerato merce preziosa che i potenti si scambiavano come dono; alcuni testi parlano dei fagioli offerti come regalo di nozze da Alessandro dei Medici alla sorella, la loro presenza era riservata inoltre solo per le portate di sontuosi banchetti. Dall'Europa la coltivazione poi si è diffusa in Africa e in Asia. Oggi i fagioli vengono principalmente prodotti negli Stati Uniti, in Brasile, Cina, Messico, India e in Italia. I semi di fagiolo crudi sono spesso causa di avvelenamenti nei bambini perché è solo tramite una lunga cottura che viene distrutta la proteina velenosa che contengono e da cui numerosi popoli indigeni estrapolano il principio attivo che è alla base di alcuni veleni. I fagioli sono utilizzati per salse, zuppe e insalate, sono componenti base della cucina dell'America Centro-meridionale e di quella indiana.

Fagioli Borlotti: dal colore bruno-rossastro sono una varietà italiana, si ammorbidiscono durante la cottura ed hanno un sapore leggermente agrodolce, assorbe il sapore dei cibi in cui cuoce ed è ottimo nelle zuppe.

Fagioli Appallosa: a macchie rosso-bruno sono originari del Sud-est degli Stati Uniti.

Fagioli Kidney: coltivati in America e Africa, dal colore rosso scuro, hanno un sapore dolce e consistenza farinosa. Usati soprattutto per il chili con carne.

Fagioli Brunì: hanno un gusto saporito e sono adatti per preparazioni di zuppe e sughi.

Lenticchie rosse, *lens esculenta*

[cenni generali vedi verde pag. 000]

Vengono chiamate anche lenticche egiziane perché molto usate nella cucina mediorientale. Sono di piccole dimensioni e più tenere rispetto a quelle verdi. In commercio si trovano di due tipi: decorticate e normali. Quest'ultime hanno un colore rosso spento mentre quelle decorticate hanno un colore rosso più vivace. Si possono servire come primo piatto o come contorno. Essendo di origine orientale sono spesso abbinate al cous cous ma possono insaporire risi e altri cereali. In India sono molto utilizzate per fare la zuppa. Risultano essere





SPEZIE

Pepe rosa, *skinus molle*
[cenni generali vedi nero pag. 000]

Sono i frutti essiccati di un albero sudamericano sempreverde, appartenente alla famiglia delle anacardinacee, originario degli altopiani di Bolivia, Perù e Cile. Le bacche hanno un sapore aromatico e resinoso simile a quello del pepe ma più delicato. Sono utilizzate come spezia ma bisogna fare attenzione a non consumarle in eccesso perché possono risultare tossiche.

Peperoncino detto "chili", *capsicum frutescens*

Pianta erbacea annuale, originaria del Messico, appartenente alla famiglia delle solanacee. Il frutto ovvero il peperoncino, può aver colore rosso, giallo o verde in base alle varietà e all'interno possiede numerosi semi nei quali si trova la capsicina, sostanza che gli conferisce il caratteristico sapore piccante. Il peperoncino era usato come alimento fin da tempi antichissimi in Messico e in Cile dove è chiamato chili. A importare il peperoncino in Europa dalla Americhe fu Cristoforo Colombo e ben presto iniziò ad essere usato per le sue proprietà aromatizzanti. In Asia e in Africa era già conosciuto e ampiamente usato prima del suo arrivo in Europa. Si utilizza essiccato e in polvere per insaporire salse, sughi ma anche carni, formaggi e salumi. È diventato uno dei principali condimenti della cucina mediterranea e trova largo uso nelle regioni del sud Italia che ne hanno fatto la base dei prodotti tipici regionali. La Calabria, la Sicilia e la Basilicata, lo utilizzano molto anche per il confezionamento dei salumi tipici. Tra le numerose varietà di peperoncino ricordiamo il chili Catarina, il chili pico de pajaró, il chili serrano enmielado, il chili de Arbol, il chili Arbol giapponese, il chili Morita, etc.

TUBERI

Igname, *discorea*

Nome generico che si applica a diverse piante rampicanti appartenenti ad una ventina di specie della famiglia delle discoreacee, coltivate in tutte le regioni tropicali e subtropicali del globo a scopo alimentare grazie ai tuberi ricchi di amido che costituiscono l'alimento base di molte popolazioni povere. Di origine africana ha una radice che può pesare diversi chili e rappresenta un alimento base dell'alimentazione africana, caraibica, brasiliana. Il maggior numero di coltivazioni si concentra nell'Africa Occidentale. Questi tuberi vengono utilizzati come le patate: si possono mangiare fritti, bolliti, cotti al forno o al vapore. Vengono consumati anche sotto forma di chips, fiocchi, fecola e farina. Tra le numerose varietà ricordiamo l'igname giapponese, *discorea japonica*, caratterizzato dalla pelle chiara e forma piatta; l'igname cinese o asiatico, *discorea esculenta*, piccoli tuberi gustosi la cui forma ricorda quella delle patate dolci, l'igname giamaicano, molto apprezzato nelle isole caraibiche, dalla polpa gialla, molto saporita; l'igname asiatico, *dioscorea alata*, la varietà più diffusa.

Patata rossa, *solanum tuberosum*

[cenni generali vedi giallo pag. 000]

Sicuramente la varietà più nota e diffusa di patata è quella gialla, ma esistono anche varietà di patate rosse.

Patata Reds: varietà proveniente dagli Stati Uniti, caratterizzata da buccia rossa e polpa chiara.

Patata Red King Edward VII: dalla polpa bianca e farinosa, la forma varia da rotonda ad ovale.

Patata Roseval: varietà francese dalla polpa soda, forma allungata e ovale. La polpa è giallo rosato ed è molto gustosa.

Patata Red Duke of York: varietà scozzese dalla polpa soda.

Patata Chugaus: dalla forma piccola, proveniente dalla Colombia, deve il suo nome alla zona d'origine.

Patata dolce rossa: tubero dalla forma affusolata, dalla buccia rossa e polpa color salmone.

anche un buon addensante per minestre.

Soia rossa, *phaseolus angularis*

[cenni generali vedi bianco pag. 000]

Questa varietà di soia appartiene in realtà alla famiglia dei fagioli e viene detta anche fagioli Azuki. Sono molto usati in Giappone e in Cina dove si ritiene addirittura che porti fortuna e per questo non manca mai sulle tavole nelle occasioni di festa. Il suo sapore è molto delicato e viene accompagnato spesso al riso; trasformato in crema sostituisce il concentrato di pomodoro, può essere soffiato e usato come il mais, macinato viene usato come farina. Va messo in ammollo prima di essere cucinato per 2-3 ore, successivamente cotto per 2 ore circa.

Miele rosso

[cenni generali vedi giallo pag. 000]

Tra le varietà di miele rosso ricordiamo il miele di castagno: scuro, dall'odore forte e acre, un po' amaro e il miele di corbezzolo dal colore rossastro, sapore amarognolo e pungente. Molto raro e di difficile produzione.

Olio

[cenni generali vedi verde pag. 000]

L'olio di Palma è di color rosso scuro, da sempre molto usato nei paesi dell'Africa occidentale come olio alimentare. Viene estratto dal frutto della palma ed è piuttosto ricco di acidi grassi. Ha un piacevole gusto nocciola e in cucina viene utilizzato per la preparazione di margarine, dolci e anche per friggere. Trova un ampio utilizzo anche per la preparazione di cosmetici.

Pasta integrale

[cenni generali vedi giallo pag. 000]

La pasta integrale è ottenuta con semola di granoduro integrale; è completa di tutte le fibre di cui è naturalmente ricco il chicco, che non subisce il processo di raffinatura e dei suoi molteplici elementi nutritivi, donandole un sapore particolare e pronunciato, tipico delle antiche tradizioni. Garantisce un maggiore apporto di fibre naturali.

Pasta rossa

[cenni generali vedi giallo pag. 000]

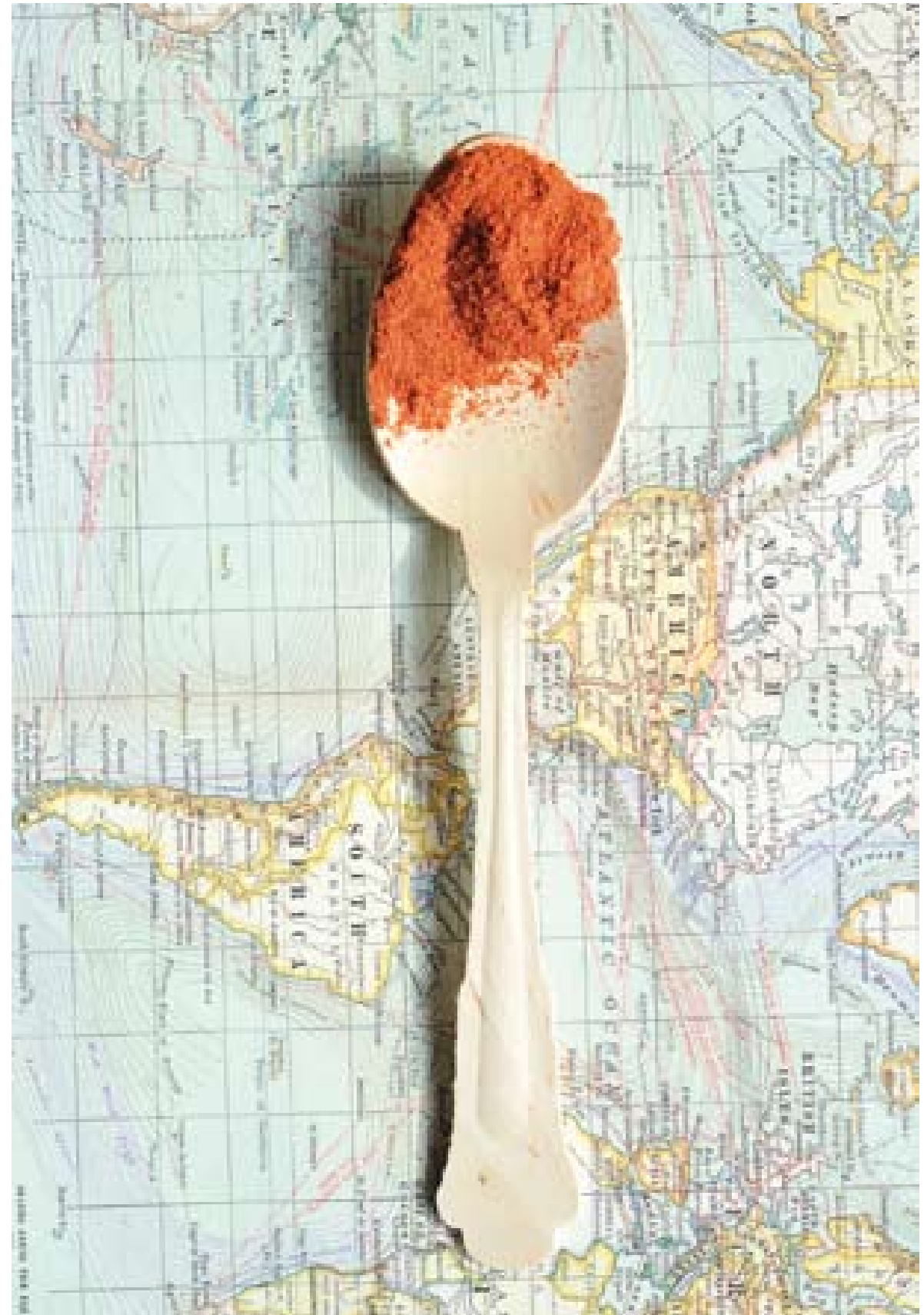
Aggiungendo particolari ingredienti agli impasti è possibile dare ai vari formati anche diversi colori: abbiamo la pasta rossa con l'aggiunta di pomodoro, peperoncino, barbabietola rossa, carote, zucche, etc.

Rosa Canina, *rosa canina*

È una delle numerose specie spontanee di rosa selvatica, appartenente alla famiglia delle rosacee diffusa in tutta Europa, nell'Africa settentrionale e nell'Asia occidentale. In Italia la troviamo ai margini dei boschi, nei prati, nelle campagne soprattutto nell'Appennino, nei vigneti e può formare siepi molto alte e impenetrabili. Plinio il Vecchio ci racconta che la pianta deve il nome "canina" perché un soldato fu guarito dalla rabbia con un decotto delle sue radici. Con i frutti si preparano delle ottime marmellate, succhi, sciroppi, miscele di the e possono essere utilizzati anche per la preparazione di dolci.

Sorbo dell'uccellatore, *sorbus acuparia moravia*

Pianta appartenente alla famiglia delle rosacee, cresce sulle zone montane e soprattutto sulle Alpi. Presenta bacche con frutti di colore rosso dal sapore meno amaro rispetto a quelle del sorbo comune. Un tempo facevano parte dell'alimentazione, oggi non vengono più consumati comunemente. Il loro aroma si sposa bene in cucina con la selvaggina e i frutti si utilizzano per la produzione di distillati.





Sono un'importante fonte di carotene.

Tobinambur, heliantus tuberosus

Pianta appartenente alla famiglia delle asteracee, originaria del Nord America, predilige terreni umidi e vicini ai corsi d'acqua dove cresce spontanea. Fu introdotta in Europa nel XVI secolo, in seguito alla scoperta del Nuovo Continente. In Italia è coltivata in alcune zone del Nord e del Centro; in Europa soprattutto in Francia e Belgio. Il topinambur è stato per decenni un alimento molto utilizzato, sostitutivo della patata, in seguito è stato abbandonato e soppiantato dall'uso di quest'ultima. In cucina si utilizza come le patate: si sbuccia bene, si taglia delle fettine sottili e si condisce con olio, sale e pepe oppure si lessa; si può usare anche la farina di tobinambur al posto della normale farina di grano. Nella cucina piemontese sono tipici con la bagna cauda e la fonduta.

VERDURA

Barbabietola rossa, beta vulgaris conditiva

Ne esistono di diverse varietà, la barbabietola rossa ha una radice tonda di colore rosso a riflessi violacei ed è usata per l'alimentazione umana, vi sono poi le barbabietole da foraggio destinate all'alimentazione del bestiame e le barbabietole da zucchero. Pianta appartenente alla famiglia delle chenopodiacee, originaria dell'Africa del nord dove era già presente nel 420 a.C., con il nome di "beta", è arrivata in Europa nel '600; all'inizio venivano consumate soltanto le foglie, ma in seguito si passò anche al consumo della radice in modo particolare la radice della barbabietola rossa. Con il passare del tempo, la barbabietola, cominciò ad espandersi attraverso la Spagna e la Francia, grazie alle coltivazioni nei monasteri e, solo successivamente, grazie ai contadini. La radice molto apprezzata per il suo sapore acidulo, può essere consumata in molti modi, cruda, a fette o grattugiata, condita con olio extravergine di oliva, sale, pepe e aceto; è possibile inoltre cuocerla e consumarla sia calda che fredda; le foglie possono essere lessate e preparate allo stesso modo degli spinaci.

Cavolo rosso, brassica oleracea capitata [cenni generali vedi pag. 000] bianco

Il cavolo rosso è una varietà dalle foglie rosso scuro e con un cespo più compatto del cavolo bianco.

Cicorino rosso, cichorium intybus

Pianta erbacea appartenente alla famiglia delle composite, ha fuso rigido, ramificato e contenente un lattice binacastro. Cresce spontanea in tutta Europa, si insedia nei prati, o negli incolti o lungo i margini dei campi o dei sentieri, sia in pianura che in montagna. Già conosciuta dai Greci e dai Romani che la coltivavano e la usavano cruda come insalata attribuendole proprietà terapeutiche tra cui quella di curare l'insonnia. Galeno la definisce erba "amica" del fegato. In cucina trova uso nelle insalate crude o miste dove dà un leggero tocco di amaro, si può saltare in padella e utilizzare per la preparazione di risotti.

Cipolla rossa, allium cepa

[cenni generali vedi bianco pag. 000]

Esistono diverse varietà di cipolle che si differenziano tra di loro per l'aspetto esteriore che può essere bianco, dorato, rosso. Tra le cipolle rosse, vi sono quelle di Tropea, dolci, adatte per un consumo a crudo, aggiunte in insalata oppure sott'aceto o sott'olio, caratterizzate dalla sottile buccia rossastra e dai carnosissimi strati concentrici bianchi. Coltivata nella zona di Tropea, Ricadi, Capo Vaticano, è tra le cipolle una delle qualità più ricercate, per la sua particolare dolcezza che ne fa una vera e propria leccornia. Vi sono inoltre le cipolline rosse provenienti dalla Thailandia, note come cipolle thailandesi, hanno un gusto molto dolce; le cipolle rosse di Romania dette anche "cipolle d'acqua", dalla forma allungata e simili come gusto alle cipolle bianche; la cipolla rossa Semian a forma allungata e sottile, dal sapore "piccante" e saporito.

Indivia rossa, *cichorium endivia*

Appartiene alla famiglia delle composite, spesso confusa con la “cugina” cicoria in quanto appartengono allo stesso genere *cichorium*, l’indivia sviluppa una rosetta di foglie assai increspate che coronano il brevissimo fusto e crescendo si sovrappongono chiudendosi in un grumulo, detto cuore, più o meno compatto. Cresce spontanea in tutta la regione del Mediterraneo e agli antichi era nota solo come pianta medicinale. A partire dal XIV secolo iniziò ad essere usata come ortaggio quando ci si accorse che con il processo di imbianchimento, diventava commestibile e assai gustosa. In Italia si produce soprattutto in Campania, Marche e Lazio. Si mangia cruda in insalata.

Lattuga Rossa, *lactuca sativa*

Appartiene alla famiglia delle composite e presenta un “cespo” costituito da foglie a spatola o tondeggianti inserite in un breve fusto e serrate in modo da costituire un “grumolo” o “cappuccio” più o meno compatto. In Italia viene molto coltivata nei vari periodi dell’anno e in differenti ambienti climatici; nei mesi invernali viene largamente esportata nei paesi del Nord Europa. L’origine del nome deriva dal latino *lac* e prende spunto come si può intuire dal liquido bianco che fuoriesce quando viene tagliato il gambo. Con l’indivia costituisce il gruppo di insalate, cioè ortaggi da foglie per consumo crudo. Ne esiste un grande numero di varietà: lattuga a foglia grande rossa che va mangiata fresca e non deve mai essere conservata più di un giorno, lattuga cappuccina riccia e rossa dalle foglie molto tenere e la Lollo rossa una lattuga riccia. In cucina si consuma come contorno e come guarnizione per piatti a base di carne e pesce, oppure da sola, accompagnata con altre verdure o da erbe aromatiche. Dal momento che l’aceto lacera le foglie si consiglia di condirla con limone e olio.

Melanzane rosse, *solanum aethiopicum*

La melanzana rossa è una pianta d’aspetto simile alla melanzana classica ma il suo frutto arrotondato, di dimensioni di una mela, si colora di rosso intenso come un pomodoro tanto da essere scambiata per quest’ultimo. Il profumo intenso ricorda quello del fico d’India mentre al palato ha un gusto piccante con un retrogusto amarognolo. Hanno una forma rotonda e ovoidale e viene coltivata essenzialmente in Africa e Asia. In Italia è coltivata unicamente in alcune aziende del comune di Rotonda in Basilicata, nel Massiccio di Pollino al confine con la Calabria. Di origine africana fu introdotta verso la fine dell’800 da alcuni soldati di ritorno dalle guerre coloniali. Possono venire mangiate sia crude che cotte e le foglie vengono consumate come gli spinaci. Se ne fa un largo uso sott’aceto o sott’olio e si presta ad essere consumata come antipasto o contorno di piatti a base di carne.

Peperone rosso, *capsicum annuum*

È un ortaggio proveniente dall’America del Sud che ha fatto la sua comparsa sulle tavole europee nel XVI secolo importato dagli spagnoli. Appartiene al gruppo delle solanacee e secondo alcuni studiosi il centro di partenza della diffusione di questo vegetale è il Brasile, secondo altri la Giamaica. La coltivazione delle numerosissime varietà di peperone è largamente diffusa a livello mondiale in Asia, America Centro-meridionale, Africa ed Europa. In Italia la regione dove viene maggiormente coltivato è il Piemonte. Del peperone consumiamo il frutto, che è una bacca carnosa che può avere vari colori; all’interno del frutto si trova la capsicina, un alcaloide che conferisce a questo ortaggio il caratteristico sapore piccante.

Mini peperone rotondo: proveniente dai Paesi Bassi è molto apprezzato in insalata per il sapore dolce.

Peperone pomodoro ungherese: ha un aroma intenso, polpa dolce e spessa.

Peperoncino rosso dolce: dalla forma appuntita e angolosa, proviene dall’Olanda ma è coltivato anche in numerosi altri Paesi.

Pomodoro, *lycopersicon esculentum*

Il pomodoro è una pianta annuale, appartenente alla famiglia delle solanacee, dai frutti rossi che possono avere forma rotonda, ovale o allungata in base alle varietà. Originaria dell’America Centro-meridionale, della zona compresa tra il Messico e il Perù dove ancora oggi è possibile trovare delle specie selvatiche. Gli aztechi già conoscevano queste piante



ciliègia o (*tosc.*) **ciriegia** lat. parl. *ceresea(m)*, da *cerasus* ‘ciliegio’; sec. XIII s.f. (**pl.** -gie o -ge) Il frutto del ciliegio, costituito da una piccola drupa succosa di colore variabile dal rosa al rosso intenso: *una cesta di ciliegie*,



che chiamavano xitomatl e la salsa di pomodoro faceva parte integrante della loro cucina. Il pomodoro fu introdotto in Europa solo a partire dal XVI secolo grazie agli Spagnoli che in seguito alle loro conquiste ne portarono alcuni esemplari. Vennero coltivati inizialmente come piante decorative e in seguito alla diffusione delle voci sulle loro proprietà afrodisiache, si iniziarono anche a mangiare. Attraverso il possedimento spagnolo di Napoli, il pomodoro entrò nella cucina italiana, attribuendogli il nome di “mela d’oro” o “pomo d’oro” per il suo caratteristico colore. In Italia la pianta trova ampia diffusione principalmente in Emilia-Romagna, Campania, Puglia, Calabria e Sicilia. Pur essendo entrato a far parte della cucina italiana relativamente tardi rispetto ad altri alimenti, ha conquistato una posizione di tutto rispetto nell’alimentazione essendo l’emblema di piatti tipici e caratteristici come la pizza. In Sicilia, si trovano le più antiche ricette italiane a base di pomodoro, soprattutto sughi per condire la pasta. Viene utilizzato come elemento principale in molti sughi, ma anche nelle insalate e nei secondi piatti. Si possono inoltre fare degli ottimi succhi e centrifughe di pomodoro. Tra le numerose varietà di pomodori rossi ricordiamo il Cuore di bue, italiano, sugoso e saporito, ottimo in insalata; il pomodoro Ferrari una varietà olandese che deve il suo nome al colore rosso intenso, il Conchita un pomodoro ciliegia dai frutti sodi e saporiti, i pomodori ovali dalla polpa sugosa e saporita ideali per i sughi, etc.

Rapa d’autunno, brassica rapa rapifera
[cenni generali vedi bianco pag. 000]

Varietà di rapa a testa rossa, ha un sapore leggermente dolciastro. In cucina trova lo stesso uso della rapa bianca, è buona in purea, nei ragù, nelle zuppe e anche per la preparazione di risotti dal colore vivace.

Ravanello, raphanus sativus

Pianta annuale appartenente alla famiglia delle brassicacee, originaria di Cina e Giappone, è stato uno dei primi ortaggi a essere coltivato. Era noto ai Greci, ai Romani e ai Cinesi già diversi secoli prima di Cristo, i quali ne consumavano le gustose radici e utilizzavano i semi per produrre un olio commestibile. Questo ortaggio, dal sapore lievemente piccante, viene utilizzato in insalate e pinzimoni, ma può anche essere utilizzato per la preparazione o la guarnizione di piatti a base di carne o pesce. Il suo sapore è leggermente piccante, le foglie verdi e increspate sono commestibili. In Occidente si mangia prevalentemente crudo, si consuma la radice, sferica e di colore rosso, con polpa bianca. Viene servito come antipasto, in pinzimonio o aggiunto alle insalate; mentre in Oriente si consuma cotto o marinato. Piccoli ravanelli rossi, raphanus sativus sativus: dal colore rosso acceso e polpa bianca. Piccoli ravanelli rossi dalle punte bianche: varietà molto apprezzata in Francia, contiene oli di senape che lo rendono particolarmente piccante.

Radicchio rosso, cichorium intybus
[cenni generali vedi giallo pag. 000]

Radicchio rosso di Chioggia: è il radicchio più conosciuto al mondo. Ha cespi rotondi e compatti dal sapore amarognolo.

Radicchio rosso di Verona: dal colore intenso, piccoli cespi allungati e compatti. Il suo gusto è piuttosto dolce.

Radicchio trevigiano: ha foglie allungate, sottili, rosso scuro, coste spesse e bianche. Particolarmente indicato per i risotti per il suo gusto dolce.

Radicchio Lucia: una nuova cultura dal cespo conico e compatto, ha foglie rosse screziate di bianco e coste bianche.

Sale rosso

[cenni generali vedi bianco pag. 000]

Sale grosso di mare: varietà di sale di colore rossastro che proviene dai fondali dei bacini.

Sale marino rosso delle Hawaii: proviene dalle acque marine di argilla rossa delle Hawaii, ha un sapore caratteristico ed è molto usato per arricchire piatti di carne arrostita e di pesce alla griglia, donando un particolare effetto scenografico.

Salgemma nero: di origine indiana, rossastro, è apprezzato per il suo gusto pronunciato.

Shiso rosso, *perilla frutescens*

[cenni generali vedi pag. 000]

Pianta medicinale, ornamentale e orticola della famiglia delle lamiacee, quindi analoga alla menta o al basilico, viene coltivata estesamente in Cina, Giappone e Corea, ha inoltre trovato coltivazione anche in India e Vietnam. Ha un profumo intenso che va dall'anice alla melissa. In cucina le piante di Shiso, parti fresche, sono usate come vegetali alimentari, come decorazione, condimento o contorno, spesso per piatti di pesce in Giappone. I semi sono usati per estrarre un olio per uso alimentare soprattutto nel Sud-est asiatico e Corea; macinati invece sono aggiunti per insaporire le zuppe in Corea, o aggiunti a salse in India. Lo Shiso a foglie rosse è usato per colorare di rosso l'Umeboshi, particolare condimento giapponese, a base di frutti di prugna, ottimo in alternativa all'aceto di vino.



Zuppa di quinoa ai porri

per due persone

20 g di olio extra vergine di oliva
50 g di quinoa bianca
100 g di carota affettata
80 g di sedano
50 g di miso di riso
200 g di porri
5 g di aglio
1 lt di acqua
q.b. di sale fino marino integrale e pepe lungo Beluga
1 di foglia di alga kombu
q.b. di dado vegetale

In una casseruola soffriggere i porri e l'aglio, con un bicchiere di acqua a fuoco dolce per 15 minuti. Aggiungere la quinoa, le carote, il sedano, e continuare a soffriggere per altri 5 minuti. Aggiungere l'acqua e l'alga kombu. Portare ad ebollizione e cuocere a fuoco dolce per 13 minuti. Insaporire con dado vegetale e miso di riso e condire con sale e pepe lungo intero. Servire caldo fumante.



Insalata di farro

per due persone

300 g di pomodorini ciliegina
50 g di fagioli neri messicani
50 g di lenticchie ammollate per 10 ore una notte in acqua tiepida
50 g di salsa di soia, tipo Tamari
50 g di fagioli neri di soia
50 g fagiolini neri
50g di piselli neri
50 g di ceci neri
100 g di farro decorticato
50 g di coste di sedano bianco
50 g di carote
50 g di olio extra vergine di oliva
30 g di aceto balsamico tradizionale di Modena

Lasciar ammollare per tutta la notte i legumi e il farro in acqua. Al mattino scolarli e rinfrescarli con acqua pulita. Mettere il tutto in una pentola e coprire con un volume d'acqua paria quattro volte il contenuto. Portare ad ebollizione e cuocere a fuoco lento per almeno 60 minuti. A metà cottura unire le verdure già tagliuzzate a dadi. Togliere quindi dal fuoco e scolare il tutto (il brodo di cottura può essere recuperato per minestre o creme), condire con olio extra vergine di oliva e aceto balsamico tradizionale di Modena, mescolare e servire.



Zuppetta di mozzarella con alici

per due persone



200 g di funghi champignon bianchi
200 g di mozzarella di bufala
200 g di acqua
100 g di cipollotto bianco
60 g di miso di riso
300 g di latte vaccino
10 g di lievito alimentare secco
q.b. di olio extra vergine di oliva
30 g di panna di soia
q.b. di aromi aneto, rosmarino freschi
q.b. di dado vegetale
100 g di filetti di acciuga
q.b. di peperoncino fresco
q.b. di aneto
q.b. di sale integrale marino

In una casseruola portare ad ebollizione il latte e il acqua e salare; cuocere i funghi e la cipolla e poi scolare. In un frullatore mettere la panna di soia, la mozzarella, l'olio extra vergine di oliva, i funghi con la cipolla, gli aromi e frullare a crema, eventualmente creare una consistenza aggiungendo del latte di cottura dei funghi. Insaporire, eventualmente con dado vegetale e/o miso di riso. Versare la crema emulsionata tiepida in una zuppiera. Decorare con peperoncino fresco, acciughe arrotolate e foglie di aneto.

Cracker di riso e nduja di legumi

per due persone



100 g di cracker di riso
100 g di maionese di riso
50 g di nduja*

Nduja vegetale
50 g di fagioli cannellini bolliti
50 g di olio extra vergine di oliva
200 g di peperoni rossi
20 g di pasta di peperoncini

Bollire i fagioli, frullarli a crema e passarli in un setaccio (senza impurità). Pelare con il pelapatate la pelle dei peperoni rossi, togliere i semi e le impurità e tagliarli a pezzi. Padellare in padella in un filo di olio e unire i peperoncini piccanti. Frullare il tutto a crema e unire alla crema di fagioli. Insaporire di sale e aromi.

Maionese di soia
40 g di panna di soia
250 g di olio di girasole inodore
15g di salsa di senape
20 g di aceto di mele

Versare la panna di soia nel bicchiere conico del frullatore a immersione. Iniziare a frullare e versare a filo l'olio di girasole. Quando l'olio inizia ad addensarsi unire la senape e l'aceto di mele. Insaporire di senape e sale.

Piatto
Montare le gallette di mais con la maionese di soia e aromatizzare con nduja vegetale.

**La Nduja dal francese Andouille, Anduill è un tipico salame calabrese morbido e particolarmente piccante.*

Cracker ai semi con camembert

per due persone

Cracker

100 g di farina bianca di farro
100 g amido di riso
160 g farina di grano saraceno
60 g di olio extra vergine di oliva
9 g di malto d'orzo
q.b di semi di sesamo
q.b. di acqua
q.b. di sale fino marino integrale

Camembert

250 g di formaggio Camembert

Scaldare una griglia nel fuoco e segnare il camembert da entrambi i lati prima che si scioglia.

Fragole candite al miele

500 g di fragole

250 g di acqua

250 g di miele

2 g di anice stellato

3 g vaniglia bacche

Mettere tutti gli ingredienti in una padella antiaderente e far cuocere per circa 20-25 minuti a fuoco basso.



Miscelare le farine, aggiungere acqua un po' alla volta e impastare fino a quando il tutto è omogeneo. Avvolgere nella carta pellicola l'impasto e lasciar riposare in frigorifero per 1 ora.

Con la macchina sfogliatrice tirare le sfoglie sottili, tagliarle a rombi e adagiarle in una teglia da forno. Cuocere in forno preriscaldato per 7-8 minuti a 200° C. A piacere pennellare d'acqua un cracker e spolverare i semi di sesamo.

Hamburger di cipolle

per due persone

200 g di lenticchie nere ammollate per 12 ore una notte in acqua tiepida
200 g di tofu al naturale
20 g di prezzemolo tritato
30 g farina bianca di kamut
60 g di pane grattugiato di kamut
100 g di olio extra vergine di oliva per friggere
150 g di cipolla di Tropea e semi neri di cipolla
8 g di rosmarino tritato
10 g di carbone vegetale liquido
q.b. di sale nero Hawaiï

Porre le lenticchie in una pentola, riempirla d'acqua, per una quantità pari a 3 volte il volume, aggiungendo il carbone vegetale. Portare dolcemente ad ebollizione, coprire e, se necessita, aggiungere acqua. Cuocere per 1 ora circa fino a consistenza tenera e asciutta.

Togliere dal fuoco e lasciar raffreddare. Frullare quindi insieme il prezzemolo, metà cipolla, il rosmarino e il tofu. Unire poi il composto alle lenticchie, amalgamandovi la farina e il pane grattugiato e insaporendo con sale, fino a dare al tutto la consistenza desiderata.

Formare ora delle piccole polpette. Mettere un filo d'olio e i semi di cipolla in una padella antiaderente, friggere le polpette da entrambi i lati e deporle su un foglio di carta assorbente per eliminare un po' di untuosità. Affettare la rimanente cipolla in modo grossolano e scottarla nella padella a fuoco lento. Insaporire con sale nero. Comporre quindi il piatto alternando, a strati le polpette e le cipolle.





Polenta con profumo di cocco

per due persone

Polenta

125 g di farina di mais bianca
100 g di latte di cocco
500 g di acqua
q.b. di sale fino marino integrale

Portare ad ebollizione l'acqua, togliere dal fuoco e mescolando con la frusta energicamente versare la farina di mais e il latte di cocco. Appena inizia a raprendere, mescolare con un mestolo di legno. Rimettere al fuoco molto basso, coprire con un coperchio aderente e cuocere per 20 minuti mescolando di tanto in tanto.

Verdure alla busera

50 g di funghi champignon
50 g di pannocchiette
50 g di broccolo romano
50 g di gambi di cavolo romano
30 g di radicchio di Treviso
100 g di pomodori ciliegina
5 g di peperoncino
q.b di sale marino integrale
q.b.di olio extra vergine di oliva

In acqua bollente salata sbollentare i funghi champignons, il broccolo romano, i gambi del broccolo romano ben rifiniti dalla buccia esterna, il radicchio di Treviso Riscaldare e profumare l'olio con il peperoncino, unire i pomodorini tagliati a metà e lasciar saltare leggermente, unire poi le verdure e padellare il tutto senza sbriciolare.

Piatto

Disporre la polenta alla base del piatto e versare nel mezzo la busera di verdure; ottimo l'equilibrio nutrizionale con aggiunta di ceci.

Torta di prugne

per due persone



200 g di burro
160 g di zucchero grezzo di canna semolato
64 g di tuorlo d'uova
128 g di albume d'uovo
200 g farina bianca di kamut
6 g di polvere lievitante per dolci cremor di tartaro
1 g di vaniglia in polvere
q.b. di scorza di limone grattugiata
250 g di prugne nere mondate e tagliate

Montare il burro con zucchero e unirvi i tuorli. A parte montare gli albumi. Manualmente unire a burro montato la farina con il cremor di tartaro e la vaniglia. Alleggerire, quindi l'impasto aggiungendovi gli albumi montati. Versare in stampi foderati di carta da forno mezzo impasto. Disporre, quindi le prugne e la scorza di limone e coprire con l'impasto rimanente. Cuocere in forno a 190° C per 20 minuti circa.

Crumble di mele e frutti di bosco

per due persone

Insalata di frutti di bosco

300 g di frutti i bosco neri, mirtilli, more e ribes nero

150 g di mele

5 g di agar agar in polvere

50 g di malto di mais

Pasta lievitata per dolci

270 g di farina bianca di kamut

120 g zucchero di canna grezzo semolato

1 uovo intero

7 g di polvere lievitante per dolci cremor di tartaro

180 g di yogurt di riso

0,5 g di sale fino marino integrale

Salsa di yogurt di riso

200 g di yogurt di riso dolce

0,5 g di bacca di vaniglia

3 g di zeste di buccia d'arancia

Insalata di frutti di bosco

Tagliare a grossi pezzi le mele lavate, sbucciate e mondate. Unirvi i frutti di bosco e condire con l'agar agar e il malto di mais.

Pasta lievitata per dolci

In un recipiente mescolare lo yogurt, lo zucchero di canna grezzo, il sale e l'uovo. Setacciare insieme la farina e il cremor di tartaro e unire delicatamente all'impasto.

Crumble in cocotte

Foderare con la carta da forno una cocotte. Versarvi l'insalatina di frutti di bosco. Colarvi sopra la pasta lievitata e infornare a forno preriscaldato a 180° C per circa 25 minuti, togliere dal forno e lasciar raffreddare.

Salsa di yogurt di riso

Mescolare assieme allo yogurt di riso la vaniglia estratta dal cuore della bacca e unire la scaglette di arancio.

Alla base della cocotte versare la salsa di yogurt e disporvi sopra il crumble freddo o leggermente riscaldato.



Crostatina di sambuco

per due persone

120 g di farina bianca di farro
40 g di cacao nero
70 g di zucchero di canna non cristallizzato, tipo Panela
50 g olio extra vergine di oliva
15 g di acqua
2 g di polvere lievitante per dolci cremor di tartaro
200 g di confettura di sambuco

Miscelare l'olio extra vergine, l'acqua e lo zucchero di canna grezzo. Versarvi la farina di farro setacciata con il cacao e il cremor di tartaro. Mescolare il meno possibile e, se necessario, unire altra farina di farro bianca. Porre l'impasto fra due fogli di carta da forno e tirare al matterello nello spessore di 0,5 cm. Disporre l'impasto così disteso, con la propria carta da forno, all'interno di una tortiera, farla ben aderire, quindi togliere la carta da forno in superficie. Sagomare la pasta alla tortiera utilizzando le punte delle dita bagnate. Disporre nel mezzo dell'impasto la confettura di sambuco. Preriscaldare il forno a 170° C e infornare per 25 minuti. Sfnare e lasciar raffreddare. Togliere la carta da forno e servire.



Crostate mignon

per due persone

Pasta frolla

150 g di burro

100 g zucchero a velo di canna

70 g di uova intere

30 g di farina di mandorle

300 farina bianca di kamut

8 g di carbone vegetale liquido

5 g di polvere lievitante per dolci cremor di tartaro

Composto neutro di base per unire gli ingredienti sottocitati

50% di base liquida

18% panna di soia

30% dolcificanti

2% agar agar in polvere

Base liquida

30% di uova intere

40% di zucchero

30% di panna

Ingredienti a base di guarnizioni di confetture

q.b. di confettura di gelso nero

q.b. di confettura di mirtillo

q.b. di confettura di more

q.b. di confettura di ribes nero

Ingredienti a base di guarnizioni solide

q.b. di datteri

q.b. di prugne secche

q.b. di frutta nera fresca di mirtilli, more, ribes e uva nera

ingredienti a base di guarnizioni liquide

q.b. di melassa di barbabietola

q.b. di malto di orzo

Pasta frolla

In un recipiente unire gli ingredienti della pasta frolla e mescolare delicatamente con le mani. Non lavorare molto l'impasto, ma renderlo comunque omogeneo e compatto. Coprire con la carta da forno e lasciar riposare per 20 minuti in frigorifero. Oliare e infarinare uno stampo oppure usare gli stampini di silicone. Stendere la pasta frolla, posta fra due fogli di carta da forno, usando il matterello, fino a renderla sottile di 1 cm circa. Togliere la carta da forno e formare dei dischi a seconda della forma degli stampi. Foderare gli stampi con la pasta.

Crostatine con confetture

Disporre al centro del disco di pasta frolla un'adeguata quantità di impasto base miscelato alle guarnizioni solide o liquide a piacere. Preriscaldare il forno a 180° C e cuocere per circa 25 minuti. Il tempo di cottura è variabile a seconda della caratteristica strutturale della crostatina. Sforare e lasciar raffreddare. Decorare con frutti di bosco e servire.



Bavarese al cioccolato

per due persone

Bavarese

200 g di aceto balsamico tradizionale di Modena “passito”
200 g di ganache al cioccolato
2 g di agar agar in polvere

Ganache

50 g di panna di latte
50 g di cioccolato fondente
10 g di cacao amaro
100 g di melassa di barbabietola

Crostino di avena

150 g di pane integrale all'avena (vedi pag. 00)
50 g di confettura di gelso
50 g di ganache al cioccolato
q.b. di fiori di violette

Bavarese

Portare l'aceto balsamico a semiebollizione, unire l'agar agar e sciogliere il tutto. Quando l'aceto balsamico divenuto tiepido, ma non si è rappreso, aggiungere la ganache al cioccolato e versare il tutto in stampi di silicone cilindrici. Lasciar raffreddare in frigorifero.

Ganache al cioccolato

Scaldare la panna di latte e unirvi il cioccolato fondente e il cacao amaro. Quando il tutto è amalgamato unirvi la melassa di barbabietola e colarla nei crateri dei budini.

Affettare il pane, coppare il pane con il coppapasta della forma circolare della bavarese e grigliarlo leggermente. Spalmare della confettura di gelso sulla superficie fredda della bavarese ancora all'interno dello stampino di silicone e ricoprire con il crostino di pane. Capovolgere quindi lo stampino ed estrarne il contenuto. Decorare con della ganache al cioccolato e con i fiori di violetta.



Budino al tè nero

per due persone

300 g di latte di soia
200 g di panna di soia
2 uova intere
100 g di zucchero di canna non cristallizzato, tipo Panela
30 g di scorza di limone
3 g di carbone vegetale liquido
3 g di gelatine in fogli
2 g di the nero sfuso o una bustina
1 g di vaniglia polvere

Versare in una terrina le due uova intere, profumarle con la vaniglia in polvere e il the nero finemente tritato. Unirvi lo zucchero di canna grezzo e battere fino ad ottenere un composto ben montato. Aggiungere il latte, incorporarvi la gelatina precedentemente ammollata e strizzata, il carbone vegetale e la scorza grattugiata, quindi amalgamare il tutto con cura. Versare la crema in uno stampo di silicone della forma desiderata e cuocerla a bagno maria sino a solidificazione. Lasciar raffreddare, togliere dallo stampo e servire; ottimo, anche, accompagnato da frutti di bosco neri e cioccolato.



Tortino al mou di fichi neri

per due persone

125 g di zucchero grezzo di canna semolato
175 g di panna di soia
100 g di cioccolato fondente
150 g di confettura i fichi neri frullati
150 g di burro di capra
8 g di agar agar in polvere
200 g di yogurt di capra
40 g di sciroppo d'agave
5 g di zeste di buccia di arancio e di limone
100 g di mirtilli

In una pentola, caramellare a secco lo zucchero grezzo di canna semolato. Abbassare la temperatura, versando la panna di soia e trasferire il tutto in una ciotola in cui sia stata disposta precedentemente la confettura di fichi neri frullata, l'agar agar, il cioccolato fondente e il burro di capra. Mescolare bene il tutto e colare su stampini oppure su una base liscia, nello spessore di 0,5 cm. Far addensare in frigorifero.

In un contenitore versare lo yogurt e profumarlo con lo zeste di arancio e limone. Dolcificare con sciroppo di agave. Togliere dal frigorifero il mou di fichi. Disporre su ogni porzione dei fiocchi di salsa di yogurt di capra e decorare mirtilli neri.



Gelatina di mirtilli ai 5 profumi

per due persone

MIRTILLI

450 g di mirtilli frullati e passati

80 g di miele di melata

20 g di gelatine in fogli

20 g di uvetta di Corinto ammollata e strizzata

Scaldare a 50° C i mirtilli frullati e il miele di melata. Unirvi la gelatina precedentemente ammollata e strizzata. Colare negli appositi stampi e unirvi l'uvetta di Corinto e far raffreddare in frigorifero.

CANNELLA

450 g vino Nero d'Avola

50 g di miele di melata

20 g di gelatine in fogli

10 g di cannella in polvere

Scaldare a 50° C il vino nero e il miele di melata. Unirvi la gelatina precedentemente ammollata e strizzata e amalgamarvi la cannella in polvere. Versare negli appositi stampi e far raffreddare in frigorifero.

POMODORO

300 g di succo di pomodoro

10 g di gelatine in fogli

80 g di zucchero grezzo di canna semolato

3 g di carbone vegetale liquido

Scaldare a 50° C il succo di pomodoro, lo zucchero di canna e il carbone vegetale. Unirvi la gelatina precedentemente ammollata e strizzata. Versare negli appositi stampi e far raffreddare in frigorifero.

VANIGLIA

450 g di the alla vaniglia

50 g di miele di castagno

10 g di gelatine in fogli

2 g di carbone vegetale liquido

Scaldare a 50° C il the alla vaniglia, il carbone vegetale e il miele. Unirvi la gelatina precedentemente ammollata e strizzata. Versare negli appositi stampi e far raffreddare in frigorifero.

ANICE STELLATO

450 g di succo di mela

30 g di sciroppo di mela

20 g di sciroppo di barbabietola

10 g di gelatine in fogli

2 g di carbone vegetale liquido

10 g di anice stellato

Portare a bollire il succo di mela e lo sciroppo di mela con l'anice stellato. Lasciare insaporire, in infusione, per qualche minuto, quindi togliere l'anice. Unirvi la gelatina precedentemente ammollata e strizzata e alla temperatura di 50° C. Versare negli appositi stampi e far raffreddare in frigorifero.



Banana grigliata con fragole

per due persone

2 banane
100 g di zucchero grezzo di canna semolato
150 g di pane integrale di avena nero
4 fragole

Ganache alla liquirizia
50 g di panna di latte
50 g di copertura di cioccolato nero 75%
20 g di pasta di liquirizia o sciolta a bagnomaria

Ganache

Bollire la panna, quindi spegnere il fuoco. Aggiungervi il cioccolato e la liquirizia e stemperare con un mestolo di legno.

Tagliare a metà la banana con la sua buccia e cospargere l'interno con lo zucchero di canna. Scaldare una griglia e scottare la banana dalla parte della polpa, fino a segnatura delle righe. Una volta segnata e caramellata disporre la banana in un piatto. Tagliare il pane a fette e tostarlo e spalmarvi la salsa alla liquirizia. Comporre il piatto con la banana e il pane e decorare con un frutto di fragola.





Un detto che i nostri vecchi amano ripetere a riguardo dell'alimentazione giornaliera, dice:

*Al risveglio colazione da Re,
all'ora del mezzogiorno pranzo da principe,
all'ora del tramonto cena da povero.*

Il nutrirsi è un atto d'amore ma anche una pratica, come lo è studiare, fare sport, organizzare un'agenda di lavoro, rassettare una casa; non è un gesto con cui sfoghiamo le nostre frustrazioni, ma soprattutto il nostro corpo non è una discarica da riempire con le prime cose che troviamo a portata di mano, quindi praticare alla lettera tale detto sarà l'unica regola per perdere peso e mantenere il peso forma. Per numerosi anni ho seguito questo vecchio detto che avevo sentito dire e che mi aveva risuonato dentro. Durante questi anni in cui ho praticato questo vecchio insegnamento mi sentivo in piena forma, ero carica di energie e stavo molto bene. È importante liberarsi una volta per tutte dalla schiavitù del concetto di "dieta" intesa come "dieta dimagrante" e dover vivere ogni giorno pensando di rimanere all'interno di un regime alimentare già definito e programmato o sotto un rigoroso controllo di kilocalorie. Secondo "La dieta paradossale" il fallimento delle diete, inteso sia come la difficoltà di seguire un programma alimentare già stabilito, sia come il rapido recupero dei chili persi è dovuto a motivi strettamente psicologici. Mangiare è un istinto primario e non si può reprimere o dominare flaggellandosi con privazioni e limitazioni a volte estreme. Quello che rende fallimentare le diete è proprio il fatto che si fondono

*Come rimanere
in forma*

tutte sull'idea di controllo, limitazione e sacrificio. Questa dieta invece è "libera" e desidera dare considerazione a te stesso, perché sei una persona e in quanto tale ti devi amare e trattare bene, mangiando bene e godendoti la vita in sana armonia, con la terra, ogni giorno. Dobbiamo ricordarci sempre che mangiare è un momento che dedichiamo a noi stessi, il cibo è prendersi cura di sé, è un piacere e non una valvola di sfogo; dobbiamo sempre trattarci come tratteremo un ospite che abbiamo invitato a cena a casa nostra. Un'alimentazione quindi basata sul piacere di mangiare e non sul sacrificio e il controllo forzato. Prendersi cura di se stessi significa amarsi, come ameremmo l'oggetto del nostro desiderio a cui non daremo mai un cibo che potrebbe fargli male, osservare cosa il nostro corpo ci vuole dire con i segnali che spesso ci manda; godersi la vita facendo scelte sane, che non compromettano la nostra salute e quella degli altri, acquistare o coltivare ingredienti freschi e biologici. È importante mangiare cibi biologici perché spruzzando veleni di qualsiasi genere sugli ortaggi per non attirare insetti, dopo averli eliminati, tu mangerai il veleno che è stato spruzzato e lo ingerirai provocando un danno tossico nel tuo corpo. Il nostro cibo deve essere sempre fresco, di stagione e biologico, se vogliamo mangiare in modo sano e in equilibrio con la natura. È fondamentale inoltre seguire un'alimentazione corretta per mantenere il fegato pulito, l'organo responsabile della distribuzione e del mantenimento costante di "carburante" a tutto l'organismo. Il fegato raccoglie tutto ciò che ci aiuterà ad avere energie e lo distribuisce all'interno del nostro corpo. Agisce inoltre come una vera e propria stazione di depurazione che neutralizza gli effetti nocivi di ormoni, bevande alcoliche e farmaci. Mantenere pulito il fegato garantisce il delicato equilibrio che ci mantiene in perfetta salute. Se mangiamo male non faremo altro che appesantire questo importante organo del nostro fisico che assorbe come una spugna ciò che noi ingeriamo e ne causeremo un cattivo funzionamento causando tensioni che sono tossiche per la nostra armonia. Quando ingeriamo sostanze chimiche che si trovano all'interno del cibo che mangiamo il fegato non le riconosce e percepisce una vibrazione distorta; queste sostanze si trasformano poi in inerti cioè in piccoli granellini di sabbia che vanno ad aumentarlo e ad appesantirlo perché sono sostanze tossiche. Un ruolo importante gioca anche il nostro umore perché dobbiamo sempre trattarci bene e amarci perché se saremo arrabbiati digeriremo male e affaticheremo il fegato, questo importante filtro del nostro organismo. Ci sono alcuni modi di dire che ci fanno capire e riflettere sull'importanza di questo organo: "che fegato che hai" si dice ad una persona che è coraggiosa e non teme nulla perché quando il fegato funziona bene si è in perfetta armonia ed equilibrio con se stessi e ciò fa sentire più forti. Un altro modo di dire è "perché ti mangi il fegato?" ed è simbolica di come sia importante godersi la vita in sana armonia, amandoci e prendendoci cura di noi stessi. Ricordarsi anche di bere acqua è fondamentale perché il nostro corpo necessita di essere abbeverato quanto e come i nostri adorati gerani rossi che abbiamo sul terrazzo. Se dimentichiamo di abbeverarli, lentamente moriranno, mentre la giusta dose d'acqua li manterrà in vita. Bevete un minimo di un litro d'acqua al giorno, oltre ad altri liquidi come caffè, the, tisane e succhi. Bere è fondamentale per l'idratazione del nostro fisico, altrimenti come i fiori rischiano di appassire senza la giusta dose di acqua, anche il nostro fisico rischierà di disidratarsi. Passeggiare all'aria aperta ogni giorno, con il sole o con la pioggia, sì anche con la pioggia, è un concentrato di benessere per l'organismo e anche per la vostra pelle del viso; proprio per questo che le donne inglesi hanno un viso senza rughe profonde, camminano molto e il loro clima favorisce la corretta umidità tra esterno e interno dell'epidermide³. Provate a

passeggiare almeno un'ora al giorno all'aria aperta e ne sentirete i benefici.

Perché biologico?

Acquistare cibo biologico vuol dire rispetto per la natura, per l'ambiente che ci circonda. Coltivare un terreno biologico ha dei tempi di coltivazione molto lunghi, inimmaginabili per un terreno industriale, perché viene data tutta l'attenzione necessaria ai tempi di cui la terra ha bisogno per produrre i suoi frutti. Un terreno può essere lasciato incolto anche per un anno o il tempo necessario per permettere alla terra di rigenerarsi e per essere poi coltivato nel pieno delle sue proprietà. Tutto il lavoro di coltivazione avviene secondo natura, seguendo una coscienza etica. I lotti dei terreni sono piccoli e non molto numerosi, il lavoro che viene eseguito è completamente manuale con dei modi e dei tempi estremamente diversi rispetto a quello delle macchine. Si seguono i ritmi naturali, della luna e i corretti momenti di cui la terra ha bisogno per essere feconda. Questo fa sì che i tempi di produzione siano inevitabilmente più lunghi rispetto a quelli della grande distribuzione e che aumenti anche il prezzo di vendita. Mangiare biologico è una scelta, una scelta di qualità e di coscienza perché vuol dire rispettare l'ambiente che non andiamo ad violentare con pesticidi e prodotti chimici, sfruttandolo in modo disennato provocando danni di inquinamento e di erosione del suolo che poi si ripercuoteranno sulle generazioni che verranno dopo di noi. Dietro ai prodotti biologici c'è sempre un controllo molto severo che ci garantisce l'autenticità e la qualità di ciò che stiamo mangiando. Una qualità che ha un costo sì più elevato ma che è il risultato di una scelta di vita secondo natura. Il primo passo per chi non è abituato a mangiare biologico è quello di partire dai prodotti base quali il miele, i fiocchi di cereali, il latte come ho fatto io e di esplorare sapori nuovi con questi alimenti. In seguito si potranno provare anche altri alimenti e ci si renderà conto dell'alta qualità dei prodotti se paragonati a quelli di produzione industriale.

Come reperire gli ingredienti

Sicuramente alla base di tutto deve esserci il buon senso che ci fa capire che non bisogna accanirsi nel cercar di reperire a tutti i costi un cibo quando non riusciamo a trovarlo. Le ricette di questo libro sono libere e lasciano spazio alla creatività che c'è in ognuno di noi, perché se ci manca un ingrediente possiamo sostituirlo con un altro. Ci serve il cece nero per la preparazione di una ricetta ma non riusciamo proprio a trovarlo? Perché non provare a sostituirlo con un altro legume, magari la lenticchia nera, certo il sapore sarà diverso ma avremo comunque preparato un piatto gustoso e assecondato il nostro desiderio di mangiare cibi veri. Grazie all'elenco telefonico possiamo facilmente reperire la rete di distribuzione del biologico, trovando l'elenco dei supermercati biologici del gruppo B'io, Natura sì, Esselunga, Coop più vicini a noi e ricordando anche che quasi tutti i supermercati oggi hanno un angolo dedicato agli alimenti biologici ma che questi sono meno forniti perché tengono solo i prodotti più richiesti. Un'altra alternativa può essere quella di contattare direttamente le aziende produttrici on-line e acquistare così il prodotto che può esserci inviato direttamente a casa o al negozio di appoggio dell'azienda a noi più vicino. Non sono da dimenticare gli amici che viaggiano e che recandosi in un luogo di produzione tipica di qualche alimento possono portarcelo una volta di ritorno o gli amici che abitano in altre città e che possono reperire con più facilità prodotti tipici della loro terra e inviarceli.

Arianna Marchetti la stylist di ColorGoodfood

Colorgoodfood, più che un lavoro, un'esperienza per i sensi.

Il cibo è una realtà piena di sfumature, fatta di colori, profumi e forme, per questo è stato facile entrare a fare parte di questo percorso. Da subito mi ha incuriosito ed entusiasmato, non avrei perso l'occasione di immergermi in una realtà così ricca di profumi, sapori, colori, per nulla al mondo. Adesso che è nato posso dire che è stato molto di più.

I colori sono la nostra realtà, ma legarli al cibo e raccontarli in un libro non sembrava così semplice. È nata così una sfida, volevo cercare di dare una storia ad ogni colore, mischiarli, ma lasciarli vivere separatamente perché avessero più forza. Da qui è iniziata la mia ricerca.

Volevo creare un mondo fatto di contenitori, piatti, pentole, posate, bicchieri che non rubassero la scena al cibo, il protagonista, ma che lo valorizzassero, che aiutassero a raccontare la verità su ogni singolo ingrediente.

Mi sono concentrata su oggetti semplici e comuni che avessero un'anima, una matericità, una trama, un carattere distintivo, giocando con colori pastello e accessi, con il bianco e il nero, per creare un paesaggio poliedrico, semplicemente sfaccettato.

L'alchimia tra i componenti del progetto è stata immediata. Tutto è nato naturalmente, in modo calmo e frenetico al tempo stesso. Tutti attori con un ruolo preciso, ma ognuno protagonista, regista, sceneggiatore.

Federica Bottoli la fotografa di ColorGoodfood

Bianco-nero: opposti per eccellenza, estremi di una dimensione, quella del colore, che si realizza nell'incontro tra luce e materia. Se il bianco è somma di tutti i colori, il nero è assenza. Il bianco acromatico è luminosità, mentre il nero è l'esilio, spazio buio che percepiamo. E proprio nella mescolanza di oscurità e luce si accendono i colori: lunghezze d'onda che il cervello interpreta come giallo, rosso, verde...

È un territorio di inesauribile fascino per il mio lavoro di fotografa. Da sempre ne sono stregata. Come da sempre subisco la seduzione del cibo, uno dei piaceri che mi riconcilia con la vita. Vista e gusto: traiettorie sensoriali che spalancano possibilità che mai si esauriscono, si moltiplicano nelle intersezioni, nei contrasti, negli equilibri naturali. Sorprendono le contaminazioni sempre fantasiose che cibo e colore sanno raggiungere.

Mi piace cucinare. Amo la sperimentazione che armonizzi combinazioni dei sapori e valenza estetica di un piatto. La trasformazione delle materie prime attraverso le fasi di una ricetta è vera alchimia: fissare con le immagini i momenti della metamorfosi di tonalità e forme che si piegano all'invenzione è un racconto coinvolgente. Quando mi hanno proposto di indagare i rapporti tra colour e food il percorso mi è parso non facile, ma stimolante: una sfida che non potevo non accogliere.

Il viaggio tra culture e sapori si è rivelato straordinariamente ricco di sfumature cromatiche e profumi, essenze che si sono rivelate con una precisa connotazione, particolarità che istintivamente ho interpretato attraverso la fotografia.

Fotografare il cibo è un gesto artistico che si è definito nella tensione verso la perfezione estetizzante. Diversamente da questi canoni, ho voluto rappresentare il cibo nella sua naturalezza.



premissa <i>5</i>	Gelato ai 3 profumi <i>89</i>	Banane alla salsa di vaniglia <i>135</i>	Maddalene di sesamo nero <i>179</i>
Cibo? Un piacere irresistibile il palato desidera gusto, appagamento per esserci, per esistere, qui e ora! <i>9</i>	Panna cotta alla cannella Panna cotta ai datteri <i>91</i>	Cocktail al seitan in agrodolce <i>137</i>	Torta paradiso al the nero <i>181</i>
La dieta Arcobaleno <i>11</i>	BIANCO <i>93</i>	Insalata di frutti di bosco <i>135</i>	Plume cake con gelsi <i>183</i>
Nicola? <i>Chef</i> da sposare. <i>21</i>	Ferraresi con acciuga e cipolla e sale Hawaii <i>95</i> <i>à</i>	Verdure gratinate <i>137</i>	ROSSO <i>185</i>
Intervista a Nicola Michieletto <i>23</i>	Ciabattina italiana <i>97</i>	Ciabattina Italia <i>139</i>	Bavarese al cioccolato <i>187</i>
Puomo è colore <i>29</i>	Goccia di caprino con confettura di pomodori <i>99</i>	Club sandwich nero <i>141</i>	Tortino al mou di fichi neri <i>189</i>
nero <i>31</i>	Tofu al sesamo nero <i>101</i>	Crostone di pizza con acciughe <i>143</i>	Gelatina ai mirtilli ai 5 profumi <i>191</i>
Baguette nera <i>57</i>	Cannelloni di spaghetti di riso <i>103</i>	Mattutini alla quinoa <i>145</i>	Banana alla griglia <i>193</i>
Focaccia ai peperoni <i>59</i>	Maltagliati di quinoa con radicchio di Treviso <i>105</i>	VERDE <i>147</i>	Budino al the nero <i>195</i>
Focaccia alle olive nere <i>61</i>	Pasta di riso con crostone di pane <i>107</i>	Paninetti alla ricotta e verdure <i>149</i>	Crostatina di sambuco <i>197</i>
Cracker con crema tahin <i>63</i>	Meringa allo zenzero candito <i>109</i>	Panino con crescenza <i>151</i>	Zuppetta di mozzarella con alici <i>199</i>
Ciabatta al sesamo <i>65</i>	Crema di ceci al the verde <i>111</i>	Panino al sesamo con stracchino <i>153</i>	Zuppa di quinoa ai pozzi <i>201</i>
Pane con noci e fichi <i>67</i>	Crema al cioccolato bianco <i>113</i>	Pani farciti alle verdure <i>155</i>	Insalata di farro <i>201</i>
Spaghetti alle verdure <i>69</i>	Plume Cake con pistacchi e zenzero <i>115</i>	Lasagnetta con farina di castagne <i>157</i>	Polenta con profumo di cocco <i>203</i>
Involmino di alghe nori <i>71</i>	Tartìn di prugne con cuore d’arancia <i>117</i>	Tempura di verdure con farina di riso <i>159</i>	Hamburger di cipolle <i>205</i>
Hamburger di legumi <i>73</i>	GIALLO <i>119</i>	Tempura ai ceci neri <i>161</i>	Cracker di riso di nduja di legumi <i>207</i>
Tacos alla crema di fagioli neri <i>75</i>	Tortini di ricotta con zeste di limone <i>121</i>	Gnocchetti sardi <i>163</i>	Cracker ai semi con camembert <i>209</i>
Frittata ai semi di papavero <i>77</i>	Crostatine alle carote con cuore d’arancia <i>123</i>	Nodles al pesto Caipirska <i>165</i>	Crumble di mele e frutti di bosco <i>211</i>
Insalata di cioccolato nero <i>79</i>	Muffin alle zeste d’arancia <i>125</i>	Spaghetti ai fiori di broccoli <i>167</i>	Melanzana cinese alla parmigiana <i>213</i>
Croccante di sesamo e liquirizia <i>81</i>	Pane integrale <i>127</i>	Zuppa di quinoa al cipollotto <i>169</i>	Torta di prugne <i>215</i>
Tortino di cioccolato all’Amarone <i>83</i>	Crostate alla crema di nocciole <i>129</i>	Crema di zucca muschiata <i>171</i>	Crostate mignon <i>217</i>
Panna cotta all’aceto balsamico <i>85</i>	Banana alla griglia <i>131</i>	Macedonia di fiori e frutta <i>173</i>	Come rimanese in forma <i>219</i>
Tortino di riso e cioccolato nero <i>87</i>	Bavarese con more e cioccolato <i>132</i>	Crema di latte con frutta <i>175</i>	
		Pepite di frotta di cacao <i>177</i>	

RINGRAZIAMENTI

Ringrazio prima di tutti la mia famiglia, mia madre e mio padre, per creduto in me. Grazie a mio marito, Massimiliano Bisetto, la mia Musa ispiratrice, il dialogare con lui mi apre sempre nuovi orizzonti, facendomi intravedere nuovi progetti e stimolandomi a fare sempre meglio. I suoi consigli sono sempre molto preziosi per me e conta solo il suo giudizio sull'operare del mio lavoro. Grazie anche a mio figlio Giacomo che durante i servizi fotografici assaggiava e mangiava tutto con grande gusto e vedere che un bambino mangiava con tanto entusiasmo le ricette presentate in questo libro per me è stato il massimo.

Un particolare ringraziamento a Nicola Michieletto perché quando gli parlai di questo mio progetto fu subito entusiasta e in sintonia con la mia idea sul colore, avendo lui stesso già fatto una ricerca sull'argomento e trattato il tema in uno dei suoi seminari. Per me è stato un onore aver potuto lavorare con lui e l'apporto in più che ha dato a questo libro è stato fondamentale. Grazie a Federica Bottoli per le fotografie e Arianna Marchetti per lo stylist che hanno chiuso il cerchio delle persone che desideravo partecipassero a questo progetto per qualità professionale e che hanno creduto in questo prezioso progetto.

Tutte le persone con cui ho collaborato sono dei grandi professionisti e il nostro è stato un lavoro di orchestra avvenuto in perfetta sintonia, per me non può esistere un lavoro dove non ci sia un apporto e un supporto da parte di tutti gli autori. Dietro ad ogni progetto che realizzo ci sono tante persone estremamente capaci che scelgo perché sento in armonia con quel progetto e così è stato con Nicola, Federica, Arianna che ringrazio ancora per l'entusiasmo dimostratomi da subito e il coinvolgimento dimostrato in questo progetto enorme.

Desidero esprimere tutta la mia gratitudine alla famiglia Bisetto; grazie al loro negozio di erboristeria e prodotti naturali, A'Nanda Ka'nan Progress, fondato nel 1972 e il primo nella città di Treviso e provincia, dove è avvenuto tutto l'approvvigionamento dei cibi, anche particolarissimi come il cece nero, la lenticchia nera, la quinoa nera, per la preparazione delle ricette. Grazie alla loro formazione tutto il mio interesse che provavo fin da ragazza per l'alimentazione è andato a sposare un modo di vivere, una filosofia che sono alla base dei futuri progetti che ho intenzione di sviluppare. A Daniela Marin, donna forte e lungimirante, che con entusiasmo aveva lavorato sul tema del nero e infuso la grinta nel perseverare in questo progetto.

Ringrazio la Cartiera Favini e il signor Michele Posocco per aver creduto nel mio progetto da subito, e che quando vide la bozza si entusiasmo dicendomi che era con me.

Un sentito ringraziamento va alla casa editrice Tecniche Nuove, in particolare a Stefano Porta e Lara Pacciarella persone che si sono unite in totale risonanza e armonia al gruppo di lavoro che si era già creato. Li ringrazio anche per la loro totale presenza nel seguire le fasi del progetto e per la pazienza avuta per arrivare ad un prodotto che mi soddisfacesse anche dal punto di vista della carta su cui stampare.

Grazie a tutte quelle persone che mi sono state vicine in questi anni con consigli e incoraggiamenti: Vincenzo Sottile, Rita Knecht-Sottile, Michelle Sottile, Katherine Suarez, Alessandro Bisetto, Sabrina Bisetto, Alberto Radich, Nicoletta Linguanti, Omar Levada, Elisa Menegaldo, Natalina Mazzuchin, Paola Santi, Fabio Brescacin, Franco e Joy del Bouquet d'Oro, Maria Cristina Petti.



chef **NICOLA MICHELETTO** **ITALIA** diplomato cuoco nel 1984 presso l'Istituto Alberghiero di Castelfranco Veneto, Treviso e tecnico di ristorazione nel 2001 presso l'Istituto Alberghiero di Jesolo, Venezia, dal 1988 opera nel campo della ristorazione salutista. Costantemente alla ricerca di nuovi stimoli, lo Chef Nicola Michieletto approda nel 1991 al Palatini, Terme di Salzano, Venezia ove, in sinergia con un'equipe medica e a seguito di approfonditi studi, realizza che il cibo, oltre ad essere nutrizione, è anche un fattore terapeutico per la prevenzione e la cura di numerose malattie. Le conoscenze acquisite lo stimolano ad elaborare soluzioni gastronomiche equilibrate, appetibili e attraenti, votate alle più diverse esigenze della clientela. A seguito dell'importanza data ufficialmente all'alimentazione, delle conoscenze via via approfondibile e dei risultati ottenuti e riconoscimenti, sia dal punto di vista salutistico che ristorativo, lo Chef Nicola Michieletto ha ritenuto doveroso e opportuno rendere pubblico il proprio patrimonio conoscitivo in qualità di docente in scuole, istituti ed enti. Essere presente in più realtà - come consulente nel ramo biologico e biodinamico per la Ecor-Naturasi SpA e responsabile della ristorazione in catene alberghiere, progettazione, format e start up di ristorazioni commerciali, collettive e alberghiere, consulente nel ramo della produzione di industrie di produzione e distribuzione alimentare, consulente per la ricerca e lo sviluppo di attrezzature da ristorazione e pubblicazioni - è la risposta che Nicola Michieletto offre ad un'utenza che al giorno d'oggi richiede una più accurata informazione alimentare, la qualità globale del prodotto e la sua trasformazione tecnica, tecnologico ed estetica al servizio della salute e del benessere dell'uomo. www.michielettochef.it

photography **FEDERICA BOTTOLI** **ITALIA** frequenta la facoltà di architettura di Venezia, dove si laurea con I. Zannier, nel 1987 con una tesi su Lo spazio dell'architettura nelle fotografie di moda. Nel 1995 si diploma alla Sommer Akademie für bildende Kunst di Salisburgo, cominciando a sperimentare le sue capacità espressive attraverso immagini di grandi dimensioni fortemente contrastate. L'amore per la forma, la materia e la loro rappresentazione la portano alla fotografia. Esegue immagini interpretative, in bianco e nero, delle calzature d'alta moda esposte nel Museo di Villa Foscari-Rossi a Strà, dimostrando, attraverso una sequenza di 45 pannelli, l'espressività di questi accessori. Saranno sempre gli oggetti, le nature morte o il corpo umano a costituire i suoi soggetti preferiti. L'ordine e il rigore compositivo, probabilmente derivati dalla formazione architettonica, diventano una regola assecondata anche dai forti contrasti cromatici. Collabora con alcune riviste di moda, che le permettono di entrare in contatto con un ambiente, che influirà sempre sulle sue scelte estetiche: la conoscenza della moda e del suo linguaggio è alla base della sua cultura espressiva. Il suo lavoro si sviluppa in tre direzioni espressive: still life, ritratto e moda, anche se negli ultimi anni si è specializzata in immagini d'architettura e interior design. Parte essenziale del suo lavoro è la ricerca finalizzata alla realizzazione di libri e mostre. www.federicabottoli.it

foodstylist **ARIANNA MARCHETTI** **ITALIA** stylist, designer, collabora con riviste di interior design, moda e aziende di arredamento. Le piace “contaminare” il vecchio con il nuovo per creare ambienti che abbiano un'anima leggibile anche attraverso un dettaglio, un vaso di fiori o una posata d'altri tempi. Ama cercare e trovare oggetti, modificarli, trattarli, stravolgerli tuttavia rispettandoli per arredare immagini. Per lei gli ambienti devono avere un passato e un presente, devono trasmettere una storia. Le piace girovagare, curiosare, scoprire negozi e luoghi che possano divenire la sua “isola del tesoro”, dalla quale attingere per i suoi progetti. Ogni ricerca diventa un breve viaggio, fra poltrone e lampade, posate e libri, colori e profumi. Ha viva necessità di “conoscere” le persone con cui lavora, di creare complicità e sinergia, di confrontare e mescolare le idee. Per lei ogni set è come una piccola casa. www.ariannamarchetti.com

book design **KNECHTSOTTILE** **ITALIA** Daliah Sottile, graphic designer, lavora dal 1995, una lista di clienti variegata, tra cui un progetto meraviglioso per la Ferrero SpA. Un gusto estetico innato e una costante ricerca di etica professionale rigorosa e implacabile l'hanno condotta sulla via di quella chiarezza e incisività che la contraddistinguono e che la inducono ad un continuo rispetto per il proprio lavoro, per il cliente che le si affida, per il prodotto da curare e per il destinatario finale del prodotto stesso. È per questo che Daliah “sceglie” i propri clienti in base alla logica di una “corrispondenza” della propria etica professionale con l'etica e le intenzioni del cliente stesso al fine di creare una singolare combinazione di gusto e di rispetto reciproco che sfociano in un messaggio chiaro, semplice ma profondo, ineccepibile sul piano grafico, elegante sul piano estetico. www.knechtsottile.com

LA DIETA ARCOBALENO È UN REGIME ALIMENTARE CHE SI BASA SULLA CROMOTERAPIA ED È LO STUDIO APPLICATO DI RICETTE NEI 5 COLORI FONDAMENTALI DELLA NATURA: NERO, BIANCO GIALLO,VERDE,ROSSO ETUTTE LE LORO SFUMATURE, GUARDANDO AL RITMO DIURNO E NOTTURNO DELLA NATURA. È UNA FILOSOFIA ALIMENTARE CHE TRAE BENEFICIO DALL'ASSORBIMENTO DEL COLORE E NON DELLE CALORIE. INFATTI SI TRATTA DI UNA DIETA "LIBERA", CON 80 RICETTE DELLO CHEF NICOLA MICHIELETTO, DOVE NON CI SONO COSTRIZIONI E OBBLIGHI DA SEGUIRE MA È UNA NOSTRA LIBERA SCELTA DECIDERE COSA MANGIARE A COLAZIONE PRANZO E CENA. È PRESENTE UNA SEZIONE DEDICATA AD UNA RICERCA A LIVELLO MONDIALE, SUDDIVISA PER COLORI, SUGLI INGREDIENTI ORGANICI E BIOLOGICI CHE SI TROVANO NELLE RICETTE CHE SUGGERIAMO E NON SOLO, PER OFFRIRE UNA PANORAMICA GENERALE DI COME DIETRO AGLI ALIMENTI DI OGNI PIATTO CHE MANGIAMO CI SIA UNA STORIA, UNA CULTURA, DELLE TRADIZIONI CHE SPESSO IGNORIAMO.