

Stefano Ciabbari



Segnature

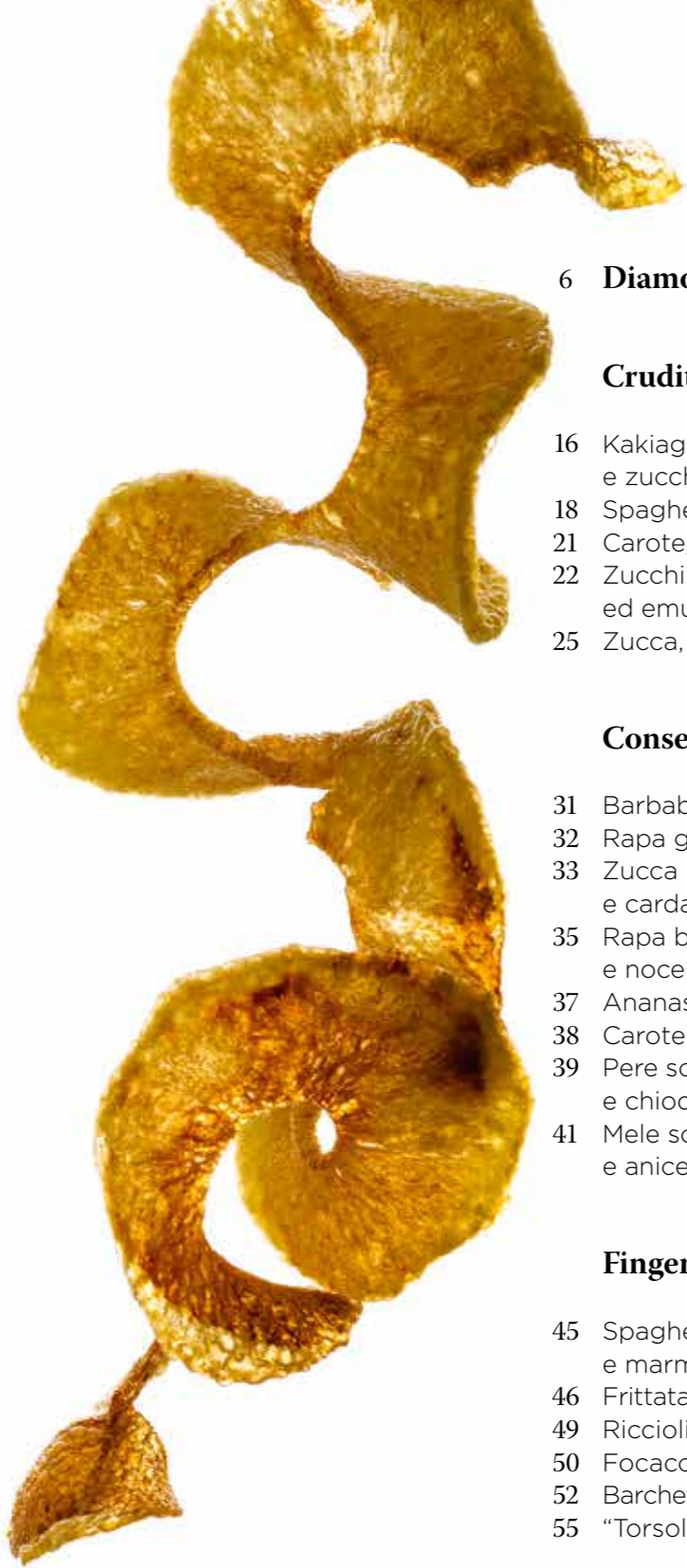
SPIRALI

DI VERDURE & FRUTTA



BIBLIOTHECA CULINARIA





6 **Diamoci un taglio!**

Crudità & Marinature

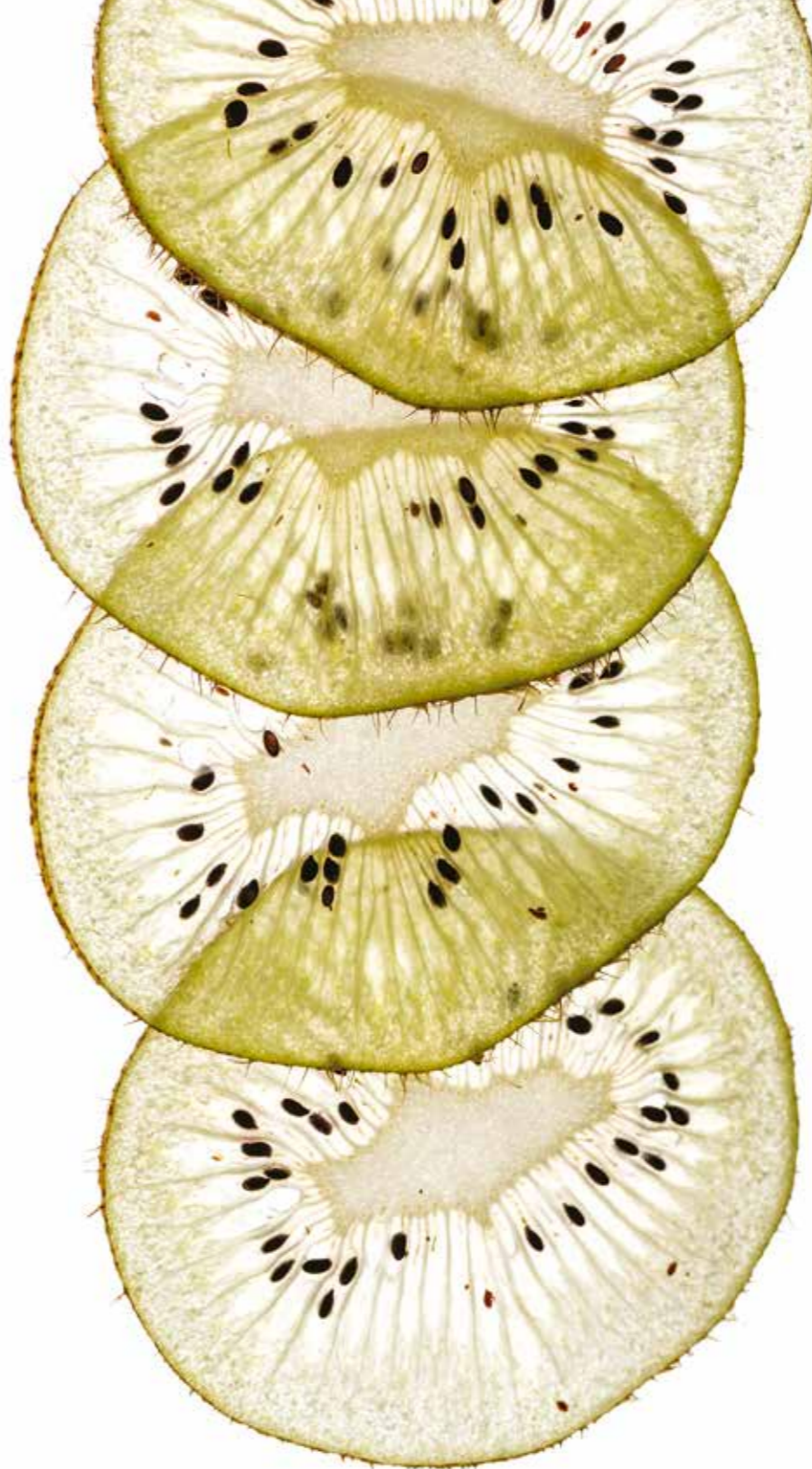
- 16 Kakiage di cavolo rosso, carote e zucchini
- 18 Spaghetti di asparagi verdi
- 21 Carote, caprino e noci
- 22 Zucchine marinate, mais dolce rosolato ed emulsione all'aceto balsamico
- 25 Zucca, miele e soia

Conserve

- 31 Barbabietola all'arancia in agrodolce
- 32 Rapa gialla, semi di finocchio e cumino
- 33 Zucca in agrodolce al coriandolo e cardamomo
- 35 Rapa bianca al pepe nero e noce moscata
- 37 Ananas, rosmarino e limone
- 38 Carote in agrodolce con zenzero e noci
- 39 Pere sciropate al vino rosso, ginepro e chiodo di garofano
- 41 Mele sciropate, cannella e anice stellato

Finger Food & Antipasti

- 45 Spaghetti di daikon, rapanello e marmellata di limone
- 46 Frittata ripiegata con zucchini e i loro fiori
- 49 Riccioli di patate fritte
- 50 Focaccia ripiena
- 52 Barchette di indivia belga, carota e arancia
- 55 "Torsoli" di carota



Primi & Secondi piatti

- 58 Cannoli di patata dolce alla robiola con crema ai peperoni rossi
- 61 Spaghetti di zucchini, crema di burrata e basilico fresco
- 63 Pizza alle verdure
- 66 Risotto al radicchio e finocchio
- 69 Quiche vegetariana
- 70 Minestrone di spaghetti vegetali

Insalate & Contorni

- 74 Insalata agrodolce con vinaigrette al lampone
- 76 Tempura di daikon e sedano con maionese al curry e zenzero
- 79 Sedano rapa, champignon e fichi secchi
- 80 Pere e formaggio

Dolci

- 85 Pan di Spagna al limone, ananas e zucchero grezzo
- 86 Panna cotta alla cannella e mele verdi al forno
- 89 Insalata di frutta
- 90 Torta soffice alla zucca e al rum bianco
- 93 Frappè all'anguria e ananas caramellato

- 94 Ringraziamenti

DIAMOCI UN TAGLIO!

Ci sono tanti buoni motivi per mangiare più alimenti di origine vegetale e meno carne.

Motivi che vanno dalle considerazioni legate alla salute, alla preoccupazione per l'ambiente e per l'impatto che gli allevamenti intensivi hanno su ecosistemi sempre più fragili. Chi ha già abbracciato un regime totalmente vegetariano troverà in queste pagine idee sicuramente vicine alla sua scelta.

Le tante persone armate di buoni propositi (e di un po' di sano realismo sui propri limiti) che hanno deciso di essere vegetariane part-time e che si accontentano di una giornata alla settimana senza carne, in questo libro scopriranno tanti spunti per modificare senza fatica le loro abitudini.

È importante perché, quando si parla di regimi alimentari, non è solo la mancanza di decisione o di costanza che fa naufragare le buone intenzioni, ma anche la scarsa immaginazione.

Per dare un taglio alle abitudini, a volta basta variare la forma di un ingrediente.

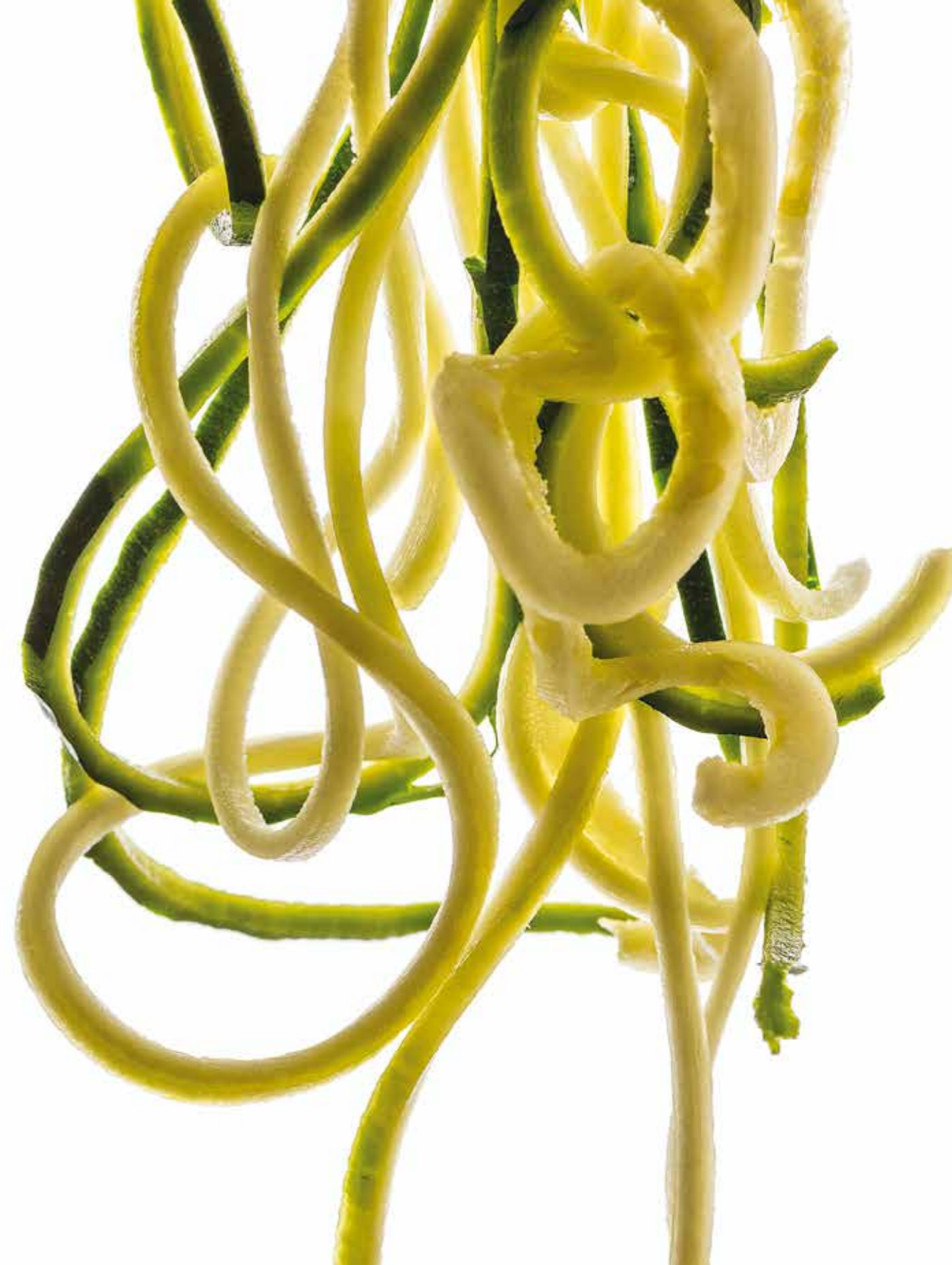
Prendiamo, per esempio, la possibilità offerta dai vari tagliaverdure a spirale di trasformare la materia prima: se si affetta un ortaggio in nastri o "spaghetti", lo si può cucinare in modo diverso e lo si può immaginare come una portata principale invece che come un semplice

contorno. Qui di seguito, diamo alcuni suggerimenti per utilizzare al meglio questi attrezzi e una selezione di ricette per usare i prodotti "spiralizzati" in modo creativo.

Quali ortaggi e frutti si prestano meglio al taglio spirale?

Quelli sodi di una certa grandezza, non troppo succosi e senza un nocciolo centrale. Infatti, occorre fissare le estremità del frutto o dell'ortaggio sui "denti" della macchina. Sono escluse, di conseguenza, verdure come fagiolini o carciofi, evidentemente impossibili da posizionare in questo modo. Sono tanti, comunque, i vegetali che si possono "spiralizzare" con facilità.

- ananas
- barbabietola
- broccolo (il gambo)
- carota
- cavolo
- cetriolo
- daikon
- finocchio
- mela
- melone
- patata
- patata dolce
- pera
- rapa
- sedano rapa
- zucca
- zucchina





Carote in
agrodolce
con zenzero
e noci

Ananas,
rosmarino
e limone

Ananas, rosmarino e limone

Dolcezza, acidità e aromaticità: è molto ricco il ventaglio di sfumature di questa conserva così facile da preparare. La dolcezza dell'ananas è bilanciata dall'acidità e dalla freschezza del limone, mentre l'aroma persistente del rosmarino si sposa molto bene con entrambi. Questa conserva è ideale in abbinamento ai formaggi molto saporiti di media e lunga stagionatura. Provatela anche con pesci cotti alla griglia o rapidamente scottati in padella.

Ingredienti per **5 vasi da 250 ml**

1 ananas (500 g circa)
2 rametti di rosmarino
fresco

Scorza di 1 limone
non trattato tagliata
a strisce larghe

Scioppo
750 ml di acqua
Succo di 1 limone
200 g di zucchero
semolato
2 g di sale

Tempo di preparazione: **30 minuti**

- Pulire l'ananas, sbucciarlo e tagliarlo a spirali con l'aiuto della lama piatta del tagliaverdura.
- Sistemare l'ananas nei vasi precedentemente sterilizzati in acqua bollente o nel forno a microonde.
- In ciascun vaso distribuire in parti uguali anche il rosmarino e la scorza del limone.
- Preriscaldare il forno a 100 °C e inserire all'interno una teglia profonda riempita a metà di acqua bollente che servirà per sterilizzare i vasi a bagnomaria.
- In una pentola, portare a ebollizione l'acqua, il succo di limone, il sale e lo zucchero. Versare lo scioppo così ottenuto nei vasi fino a coprire l'ananas. Chiudere i contenitori ermeticamente e sistemarli nella teglia evitando che si tocchino, quindi cuocere per 8 minuti in forno a bagnomaria.
- Togliere i vasi dal forno e farli raffreddare capovolti per favorire la formazione del vuoto all'interno. Una volta raffreddati, girare i vasi e applicare un'etichetta con la data di produzione. Conservare in un luogo buio e fresco per un massimo di 6 mesi. Dopo l'apertura possono essere conservati in frigorifero per circa 10 giorni.

Focaccia ripiena

Affettare finemente le verdure dure e sode ha due vantaggi: cuociono più velocemente e, come in questo caso, possono essere cotte insieme a verdure più tenere. La focaccia di questa ricetta può essere farcita anche con radicchio rosso e stracchino. Mi sento di consigliare la versione farcita con fichi e pancetta, molto gustosa e particolare, adatta a chi ama il contrasto fra dolcezza e sapidità.

Ingredienti per **2 teglie da 40 cm di lato**

Impasto

600 g di semola di grano duro
100 g di farina bianca 0
25 ml di olio extravergine d'oliva

20 g di sale
10 g di lievito di birra fresco
500 ml di acqua fredda

Ripieno

100 g di verza
100 g di cavolo rosso
100 g di zucca
50 g di cime di rapa
1 scalogno
1 zucchina
1 carota

Tempo di preparazione: **20 minuti**

- In una ciotola molto capiente setacciare le due farine e il sale, mescolando bene il tutto.
- Con le mani, sbriciolare il lievito di birra fresco e farlo cadere al centro della farina. Versare l'acqua tutta in una volta e cominciare a lavorare l'impasto. Lavorarlo bene fino a quando risulterà molto duro e compatto.
- Togliere l'impasto dalla ciotola e continuare a lavorarlo con le mani su di un piano da lavoro fino a quando sarà liscio e morbido. In ultimo, aggiungere l'olio e far riposare l'impasto a temperatura ambiente in una ciotola coperta con un panno. Quando l'impasto è raddoppiato di volume, dividerlo a metà e

stendere le due parti su due teglie ben oliate. Fare riposare l'impasto ancora per qualche minuto.

- Nel frattempo, preparare il ripieno, tagliando finemente verza, cavolo rosso, scalogno e cime di rapa. Preparare degli spaghetti con la zucchina, la carota e la zucca utilizzando il tagliaverdure con la lama a fori piccoli. Condire leggermente con olio sale e pepe.

Adagiare il ripieno al centro di ciascuna focaccia e formare un fagotto tirando i lembi dell'impasto verso il centro. Fare lievitare per altri 30 minuti poi infornare a 180 °C per circa 18 minuti.



Panna cotta alla cannella e mele verdi al forno

Questo dolce può essere preparato sostituendo la colla di pesce con 6 g di agar-agar. In questo caso la consistenza risulterà leggermente più soda. Poiché l'agar-agar è un gelificante naturale ottenuto dalle alghe, la panna cotta potrà così essere consumata anche da chi segue una dieta vegetariana stretta.

Ingredienti per **6 panna cotte**

Panna cotta

350 ml di panna fresca
150 ml di latte fresco intero
100 g di zucchero semolato
2 fogli di colla di pesce (8 g)
1 stecca di cannella oppure
2 g di cannella in polvere

Mele al forno

2 mele Granny Smith
50 g di zucchero di canna
grezzo
20 g di Vin Santo o brandy

Finitura

Fettine di mele essiccate
Zucchero a velo

Tempo di preparazione: **25 minuti**

- Preriscaldare il forno statico a 200 °C. Ricavare dalle mele verdi dei lunghi spaghetti utilizzando il tagliaverdure con la lama a fori piccoli. Mescolare gli spaghetti con il Vin Santo e lo zucchero di canna. Disponerli poi su una teglia foderata con della carta da forno e cuocerli in forno per 8 minuti.
- Nel frattempo, ammorbidire la colla di pesce mettendola in ammollo in acqua fredda per almeno 10 minuti. Scaldare il latte con lo zucchero e la cannella e, quando bolle, spegnere il fuoco. Strizzare molto bene la colla di pesce in modo da eli-

minare il più possibile l'acqua e aggiungerla al latte caldo. Mescolare accuratamente per permettere alla gelatina di sciogliersi completamente. Se si è usata la cannella in stecca, questo è il momento di toglierla dal latte. Aggiungere infine la panna fredda, continuando a mescolare.

- Versare negli stampi scelti per il dolce e far rapprendere in frigorifero per almeno 2 ore. Prima di servire, decorare con le mele cotte al forno e le fettine di mele essiccate e cospargere con un po' di zucchero a velo.



SPIRALI DI VERDURE & FRUTTA

Julienne, mirepoix, brunoise: gli chef hanno termini specifici per i tagli delle verdure e sanno quanto minime differenze di forma e misura possano influenzare una ricetta. Con l'aiuto di piccoli strumenti, oggi è possibile andare ben oltre questi tagli classici creando in poco tempo spirali, nastri, riccioli, lamelle e perfino spaghetti di frutta e verdure.

Liberati dagli schemi dettati dal taglio al coltello, materie prime familiari assumono nuove forme e si uniscono ad altri ingredienti in modi inaspettati. Con il cambio delle forme anche i gusti, le consistenze e le cotture mutano: tagli ultrasottili facilitano l'assorbimento di marinate e condimenti e riducono al minimo i tempi di cottura; quelli a spirale aumentano le superfici rendendo più facile e veloce la caramellizzazione.

Questo gioco delle forme si rivela un vantaggio non solo per chi sta cercando di includere più frutta e verdure nella propria dieta e non solo per chi desidera proporre questi alimenti ai bambini in forma divertente, ma anche per chi vuole rendere più appetitosi gli ingredienti più umili per un pranzo domenicale o una cena con ospiti. "Spaghetti" di patate dolci si trasformano in golosi contenitori commestibili, lamelle di zucchine diventano un'insalata sfiziosa, perfino il minestrone acquisisce un'aria raffinata semplicemente modificando il taglio delle verdure.

Attraverso sei capitoli che abbracciano crudità e marinature, finger food e antipasti, insalate e contorni, primi e secondi, conserve e dolci, i tanti filamenti di frutta e verdure si intrecciano in una cucina vegetariana allegra che trasforma il concetto di decorazione, facendola diventare la protagonista del piatto.

