

Alessandro Frascià

il PAN'INO

veggie

fotografie di Irene Berni



Guido Tommasi Editore



Sommario

introduzione	7
le farine	9
le ricette di 'Ino	23
le ricette degli amici	63
indici	139



L'alimentazione, materia e spirito.

È un argomento di grande spessore e intensità.

Ciò che mangiamo rispecchia inequivocabilmente ciò che siamo, i nostri gusti, le nostre debolezze e le nostre virtù.

Il rapporto con l'alimentazione ci accompagna sempre nella nostra vita: un'esperienza da cui non possiamo sottrarci e che può essere interpretata nei modi più svariati.

Nasciamo, e il latte materno è il primo alimento di cui ci nutriamo, e da lì inizia il nostro percorso, complice l'educazione che ci verrà data e il contesto in cui vivremo (l'area geografica, le tradizioni, la religione...).

Crescendo acquisiremo via via maggiore consapevolezza e ci conosceremo meglio, quindi sempre di più andremo incontro alle nostre esigenze, inizialmente concentrate soprattutto sul gusto, poi anche su ciò che ci fa stare bene, dentro e fuori.

Ed ecco che l'alimentazione diventa anche un approccio alla salute e al benessere.

Il corpo umano dipende da ciò che mangiamo, dalla qualità del cibo di cui si nutre e da come tutto ciò è compatibile con i bisogni del nostro organismo.

Siamo noi che possiamo scegliere, combinare e trasformare la nostra alimentazione, quindi ecco che la materia diventa anche spirito.

Alimentazione quindi come fonte di nutrimento per il piacere e il gusto della qualità degli ingredienti e delle loro preparazioni e combinazioni, ma anche e soprattutto per i benefici che darà alla nostra salute e per la fonte di energia che avremo nel nostro corpo e nella nostra mente.

Alimentazione infine come prevenzione e cura di malattie e tumori, un aspetto che necessariamente condiziona il nostro spirito e il nostro stile di vita, perché il nostro corpo reagisce in modo diverso a seconda di come e cosa mangiamo.

Ecco allora che una corretta filosofia della nutrizione ci garantirà ottima salute, vitalità e benessere.

Chips.

Prendete le foglie di cavolo, togliete la costola centrale, tagliatele grossolanamente in pezzi della dimensione di una chip e saltatele in una padella con olio molto caldo. Quando saranno croccanti mettetele sul pane e aggiungete il tarassaco, i ravanelli, i germogli di ravanello, i semi di lino e un pizzico di sale integrale. Chiudete il panino con un'altra fetta.

Il *taraxacum officinale*, meglio conosciuto come dente di leone, è usato per le sue proprietà depurative. Viene raccolto quando è ancora un germoglio e conservato sott'olio. La piacevolezza di questo panino la ritroverete, oltre che nel gioco dei sapori, soprattutto nelle consistenze e nei contrasti. "Delicious!".

2 fette di
pane di segale

olio extravergine
d'oliva, per saltare

sale integrale
della Maremma

1 cucchiaino
di semi di lino

1 manciata
di tarassaco

3 foglie di
cavolo nero

2 ravanelli crudi
tagliati a fettine sottili

qualche germoglio
di ravanello



Vitamina

Un classico della stagione invernale: tagliate a fettine sottili il finocchio e l'arancia, raccogliendone il succo, e metteteli a marinare nell'olio extravergine d'oliva con una macinata di pepe e il succo dell'arancia (volendo potete anche aggiungere un pizzico di sale integrale). Sgocciate e farcite il panino aggiungendo le mandorle amare sbriciolate.

Le **mandorle** sono ricche di magnesio, ferro, potassio, rame e vitamina E. Tre mandorle amare al giorno hanno un notevole effetto antitumorale.

$\frac{1}{2}$
finocchio

3
mandorle
amare

2
fette di
pane alle noci

$\frac{1}{2}$
arancia

olio extravergine
d'oliva

pepe appena
macinato

1
pizzico di sale
integrale (facoltativo)



Alessia Morabito, chef

Paola Mencarelli, giornalista e critica gastronomica

Il panino da Campagna e da Riviera

6

panini

200 g di pasta madre
4 g di lievito
250 ml di acqua
500 g di farina

10 g di dragoncello di Siena
1 pizzico di sale
30 g di olio extravergine d'oliva

pepe
pesto di dragoncello

pepe

carciofi saltati

1 carciofo a lamelle sottili
1 pizzico di gomasio
20 g di olio extravergine d'oliva

cecina

200 g di farina di ceci bio
600 g di acqua
6 g di sale
125 g di olio extravergine d'oliva

finto cacio di carciofi

600 g di carciofi, se possibile maremmani
1 spicchio d'aglio
100 g di cipolla rossa
20 g di prezzemolo
10 g di kanten
100 ml di latte di soia
1 cucchiaino di curcuma
1 cucchiaio di shoyu
1 cucchiaio di panna di soia
un pizzico di pepe



Impastate la pasta madre, il lievito e l'acqua. Unite il tutto alla farina, lavorate energicamente e fate riposare un paio d'ore lontano da correnti d'aria.

Nel frattempo in un contenitore mescolate bene la farina di ceci con l'acqua e il sale. Lasciate riposare. Mettete a stufare i carciofi con l'aglio, la cipolla rossa e il prezzemolo. Quando saranno morbidi, frullateli e prelevate circa 300 g di polpa. Mescolatela con il kanten sciolto nel latte di soia, la curcuma, una macinata di pepe, lo shoyu e la panna di soia. Cuocete rapidamente in un pentolino, mescolando sempre fino a quando il composto si staccherà dalle pareti, poi versatelo in uno stampo unto con olio d'oliva.

Modellate i panini, infarinateli leggermente in superficie e lasciate lievitare un'altra oretta.

Pestate in un mortaio le foglie fresche di dragoncello di Siena insieme all'olio e al sale.

Mettete a cuocere i panini in un forno preriscaldato a 180°C per 20/25 minuti, poi sfornate.

Scaldate in forno una teglia, possibilmente di rame, e quando è calda versateci l'olio. Distribuitelo bene, versate il composto di ceci e cuocete per 30 minuti a 240°C. Sfornate e tenete in caldo.

Saltate le lamelle di carciofo con l'olio extravergine d'oliva e il gomasio e...

“Siamo pronte per montare il nostro panino: lo dividiamo a metà e lo spalmiamo con il pesto di dragoncello. Poi mettiamo delle fette di finto cacio di carciofi, la cecina ben calda, una spolverata di pepe e i carciofi saltati. Chiudiamo e... buon appetito!”



Alessia Morabito & Paola Mencarelli

“Ci siamo conosciute in Maremma. Era primavera e in menù avevo i carciofi di Pian di Rocca”, dice la cuoca cresciuta tra Livorno e Pisa a suon di cecina. “E io ti ho suggerito di provarli con il draguncello, come usa a Siena”, replica la gastronomo delle crete senesi, che di cecina è appassionata. Alessia Morabito e Paola Mencarelli giocano tra loro e con la cucina vegana per il panino legato alle loro terre.



*Il panino da Campagna
e da Riviera*

Indice analitico

Le ricette di 'Ino

Bello de casa	24
Caprino	26
Cavolo, che panino!.....	28
Chips	30
Colore.....	33
Favoloso	34
Fichissimo	36
GialloRosso	38
Hamburger'Ino	40
Lov'it	42
Orto.....	44
Prendimi	46
Sud.....	48
Summer.....	50
Sicilia	52
Tricolore	54
Verde.....	56
Vitamina	58
Zafferano	60

Le ricette degli amici

Panino al pesto, pomodori, burrata e pinoli; A. Dori.....	64
Ciabatta integrale con zucca arrosto, pecorino di Seggiano e miele di tiglio; E. Della Martira	68

Incavolato nero. La ribollita inpa(ni)nata; E. Panero	72
Veg-lampredotto; G. Calabrese	76
Colazione Veg; I. Berni	80
Demonio e santità; L. Romanelli	82
Panino 4P vegano; L. Cai	86
Il panino da Campagna e da Riviera; A. Morabito, P. Mencarelli.....	90
Pane con semi di zucca; P. Colucci....	94
Joia; P. Leemann	98
Ciabatta alle ortiche, mortadella di patate e chutney di peperoni; R. Monco	102
Panino al sesamo, melanzane, levistico e semi di chia; R. Caceres .	106
Il panino lucano; V. Mollica	110
Il mio panino buono buono; L. Messeri	115
La mia strada vegetale; M. Stabile	118
Piadina vegana al radicchietto tardivo e pera abate; M. e S. Maioli.....	122
Panino ai fagioli zolfini e pesto di cavolo nero; P. Gori.....	126
Rock a Cetara; P. Torrente.....	130
Pita imbottita con ragout vegetariano di funghi; C. Bowerman.....	134

Indice alfabetico

B–E

Bello de casa	24
Caprino	26
Cavolo, che panino!.....	28
Chips	30
Ciabatta alle ortiche, mortadella di patate e chutney di peperoni	102
Ciabatta integrale con zucca arrosto, pecorino di Seggiano e miele di tiglio	68
Colazione Veg	80
Colore	33

D–F

Demonio e santità.....	82
Favoloso	34
Fichissimo	36

G–H

GialloRosso	38
Hamburger'Ino	40

I–J

Il mio panino buono buono	115
Il panino da Campagna e da Riviera ...	90
Il panino lucano	110
Incavolato nero. La ribollita inpa(ni)nata	72
Joia	98

L–O

La mia strada vegetale	118
Lov'it	42
Orto.....	44

P–T

Pane con semi di zucca.....	94
Panino 4P vegano	86
Panino ai fagioli zolfini e pesto di cavolo nero	126
Panino al pesto di cavolo nero, pomodori secchi, burrata e pinoli ...	64
Panino al sesamo, melanzane, levistico e semi di chia.....	106
Piadina vegana al radicchietto tardivo e pera abate.....	122
Pita imbottita con ragout vegetariano di funghi	134
Prendimi	46
Rock a Cetara	130
Sicilia	52
Sud.....	48
Summer.....	50
Tricolore	54

V–Z

Veg-lampredotto.....	76
Verde.....	56
Vitamina	58
Zafferano	60



Preparare un panino è un'arte.
La disposizione d'animo,
la scelta degli ingredienti,
la cura e l'attenzione sono
le stesse che occorrono per
preparare un buon piatto.



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

17,90 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 67530 793



9 788867 530793