

Ricette per la mia famiglia

E ALTRI ANIMALI

Mara Di Noia



Guido Tommasi Editore

vegachef
gustati la vita

Ricette per la mia famiglia

E ALTRI ANIMALI

Mara Di Noia

Guido Tommasi Editore

A Roberto,
niente sarebbe accaduto
senza di te



Ricette per la mia famiglia e altri animali La cucina naturale tutti i giorni

Il mio amore per la cucina nasce davanti ai fornelli, preparando le ricette della tradizione della mia famiglia, pugliese di origine: di mia nonna, di mio papà Pasquale e di mia mamma Giovanna.

Tina e io, mia sorella più piccola, cucinammo per la prima volta da sole quando io avevo 10 anni: mia mamma era in ritardo e mia sorella prese uno sgabello, si arrampicò letteralmente ai fornelli, iniziò a pelare uno spicchio d'aglio e lo fece rosolare nell'olio per il nostro primo sughetto – come dicevamo in casa – con la polpa di pomodoro, quella della produzione annuale dei miei nonni.

Intanto io facevo bollire l'acqua per la pasta, sempre in diretta al telefono con mia mamma.

Nella mia mente l'immagine è ancora perfettamente nitida. L'amore per la cucina ha per me il profumo della salsa di pomodoro che facevamo tutti insieme (brontolando e spesso con il muso, devo dire la verità) in agosto, con un caldo infernale, della pasta della domenica fatta a mano da mia mamma, che io rubavo per mangiarla cruda. Ha il profumo della vita condivisa con le persone a cui voglio bene.

Da quando ho deciso di cambiare modo di mangiare e di cucinare, le mie ricette non sono più le stesse: ho iniziato a non usare più i salumi e la carne di maiale, poi ho eliminato il latte e i formaggi, infine le uova e il pesce.

Ho deciso di non mangiare più i salumi e la carne di maiale qualche mese prima di laurearmi in Medicina Veterinaria, ormai stufa di stare male fin da bambina, senza che nessuno

sapesse darmi una spiegazione logica. Latte, yogurt e formaggi li ho aboliti dalla mia dieta anni dopo, a causa dell'asma.

Era ciò che amavo di più e fu un brutto colpo.

Mi dissi però che non poteva essere la fine della buona cucina, soprattutto per me, che venivo da una famiglia che festeggia anche gli onomastici con un pranzo tradizionale, che trova ogni pretesto per sedersi a tavola e celebrare la cucina di tutti i giorni e delle occasioni speciali.

Certo, gli ingredienti adesso erano completamente diversi, ma la passione rimaneva, così ho cercato nuove idee per sostituire latte, burro e uova.

Ho sperimentato diverse cucine etniche, indiana, araba, greca, ebraica e giapponese: poi con gioia le ho mescolate alle mie origini, alla mia tradizione mediterranea, che ha il profumo della pasta fatta a mano e del pane di casa mia, i colori e la luce della mia infanzia.

Ho provato infinite varianti di piatti tradizionali e le ho proposte a tante persone, dopo il primo assaggio ho atteso il loro responso con il fiato sospeso... poi la frase: “Mmm, però lo sai che è proprio buono?” mi ha spronato ad andare avanti, a continuare con fermezza e decisione nel mio progetto di cucina e di vita.

Io lo considero un atto di amore per tutte le persone e gli animali che ci accompagnano ogni giorno. Una cucina per gustarsi la vita partendo dalla tavola, ma non solo, una cucina come prevenzione e cura, come rifiuto della sofferenza degli animali, che non sono oggetti e tanto meno di nostra proprietà.

Tutto questo per me è la Cucina.

Ricette per la mia famiglia e altri animali nasce come raccolta di semplici ricette di casa mia, quelle che preparo per mio marito Roberto, per le mie due figlie gemelle Angelica e Margherita, per i miei animali, Pepita e Chicchi, e per tutti

coloro che ci vengono a trovare e siedono alla nostra tavola. La loro caratteristica fondamentale è la semplicità, perché, come diceva, Aristotele “siamo ciò che facciamo ripetutamente”. Io ci penso spesso quando, come capita a molti di noi, sto cercando di portare a termine un lavoro iniziato e interrotto mille volte, so che mio marito tornerà a momenti dal lavoro e ho al massimo trenta minuti a disposizione prima che scoppi un capriccio o un litigio tra i bambini. Ricette semplici, ma che si prestano bene a variazioni e aggiunte, per continuare a stupire grandi e piccini senza correre il rischio di cadere nella monotonia. In fondo sono queste le esigenze di noi donne o di chiunque cucini tutti i giorni, che sia per due o più persone, ma anche di chi vive da solo e non vuole limitarsi alle monoporzioni dei supermercati o annoiarsi a morte, bensì prendersi cura di sé e dei propri amici e perché no, anche dei propri animali. Il titolo di questo libro richiama, in effetti, queste mie due grandi passioni: la cucina e gli animali, con un riferimento speciale al testo di Gerald Durrel, che illuminò la mia giovinezza quando decisi di studiare Medicina Veterinaria. Allora mi ispirò un amore profondo per la natura e per gli animali, che mi sembra di poter vivere a pieno soltanto da quando essi, nelle mie ricette e sulla mia tavola, non sono più cibo, bensì dolcissimi amici e compagni di viaggio. Il frutto di due passioni e un sogno che si realizza: scrivere un libro. Cucinare per tutti è un atto di amore, che si estende anche ai nostri animali, e qui troverete ricette adatte anche a loro, per ritornare al gesto di cura più antico, quello di dividere con il cane o il gatto che ci ha scelto un pezzo di pane, un frutto, allungando la mano e toccando il loro morbido musetto mentre lo sgranocchiano. Buona avventura in cucina a tutti,

Mara

◡ *Crocchette di melanzane* ◡

Se preferite non usare il forno potete cuocere le crocchette in padella con un filo di olio extravergine d'oliva per 10 minuti a fuoco medio, girandole ogni tanto. Sono adatte a tutta la famiglia: è preferibile cucinarle arrosto per i nostri bambini e animali (per i cani è meglio unire mezza porzione di crocchette a mezza di cereali). Ho sempre amato le melanzane e, fino a poco tempo fa, le mangiavo tutto l'anno, come i pomodori. Ora però cerco di comprarle solo quando sono di stagione, ed effettivamente le trovo più gustose. Devo dire che quest'attesa è un buon esercizio, perché spesso ciò che si desidera non si può avere sempre e subito.

PER 4 PERSONE

500 g di melanzane
50 g di olive taggiasche sgocciolate
20 g di mandorle tritate o pinoli
25 g di farina di mandorle
16 g di amido di mais
15 g di uva sultanina
15 g di olio extravergine d'oliva
30 g di farina di riso
prezzemolo
sale fino

Lavate le melanzane e tagliatele a cubetti di piccole dimensioni. Scaldate l'olio in una padella antiaderente e fate cuocere per circa 10 minuti.

Mettete le melanzane cotte in una ciotola capiente e unite le olive tagliate grossolanamente, le mandorle tritate e l'uva sultanina precedentemente ammollata e strizzata. Mescolate con una forchetta in modo da amalgamare bene tutti gli ingredienti.

Aggiungete nella ciotola la farina di mandorle, un pizzico di sale, l'amido di mais e il prezzemolo tritato; impastate con le mani fino a ottenere un composto omogeneo e non troppo umido.

Formate con le mani delle polpette di medie dimensioni. Schiacciatele premendole tra i palmi e passatele nella farina di riso.

Disponete le crocchette in una teglia rivestita di carta forno e fatele risposare per 10–15 minuti.

Spennellatele con olio extravergine d'oliva e fate cuocere in forno caldo a 180° C per circa 20 minuti, finché non saranno dorate in superficie.



~ Puré di fave e cicoria ~

.....

Le cicorie sono ottime verdure per l'inverno, non solo sono ricche di calcio e ferro, bensì stimolano anche l'energia del meridiano del fegato, che in inverno è un po' carente. Nella ricetta tradizionale si saltano in padella anche dei peperoncini secchi raccolti l'estate precedente: dal momento che sono davvero buoni, ma anche molto piccanti, lascio a voi la decisione se usarli o meno; sono reperibili nei negozi che vendono prodotti tipici del sud. In genere questo piatto piace poco ai bambini; io ricordo che nonostante fosse un classico della cucina di mia madre, io e mia sorella non lo assaggiavamo nemmeno. Ora ovviamente lo adoro, e così anche mio marito e i vari ospiti cui l'ho proposto. Per gli animali un cucchiaino di puré e uno di cicorie possono essere mescolati al loro cereale abituale, come ad esempio il riso.

PER 4 PERSONE

400 g di cicoria selvatica
250 g di fave secche
120 g di cipolla bianca
25 g di olio extravergine d'oliva
4 fette di pane (facoltativo)
20 g di erbe di Provenza essiccate
(facoltativo)
2 foglie di alloro
sale
pepe

Mettete a bagno la sera prima, in abbondante acqua fredda, le fave secche, avendo cura di cambiare l'acqua 2-3 volte.

Togliete la schiuma che si forma in superficie, sciacquatele bene e fatele cuocere in 700 ml d'acqua pulita con l'alloro per circa 60 minuti, fino a che si disferanno. Aggiustate di sale e mescolate di tanto in tanto con un cucchiaino di legno, perché, come dice mio padre, il metallo ferma la cottura.

Togliete le foglie di alloro e frullate con il frullatore a immersione per renderla più cremosa.

Lavate le cicorie sotto l'acqua corrente, togliete la parte finale e più dura delle coste, tagliatele a metà e cuocetele in abbondante acqua salata per circa 10 minuti. Scolate bene e mettete da parte.

Tagliate finemente la cipolla bianca e soffriggetela in una padella leggermente unta di olio per alcuni minuti.

Servite, versando alcuni cucchiaini di crema di fave sul fondo, le cicorie sopra al centro e in cima la cipolla soffritta.

Guarnite con olio extravergine d'oliva e pepe macinato al momento.

Volendo, potete saltare in padella del pane tagliato a cubetti con un filo di olio ed erbe di Provenza fino a doratura, per donare un tocco croccante al puré di fave e cicorie.



↳ *Burger di lenticchie alla salsa di yogurt e zafferano* ↳

Se preferite una salsa più consistente realizzatela seguendo il metodo per fare il formaggio di soia (pagina 118), aggiungendo alla fine lo zafferano. Si può aromatizzare con le spezie che si preferiscono, come ad esempio il curry verde o il cumino. Sono burger adatti a tutta la famiglia e bambini e animali ne sono particolarmente ghiotti.

PER 4 PERSONE

500 g di lenticchie lessate
500 g di yogurt di soia al naturale
150 g di carote
120 g di cipolle bianche
60 g di olio extravergine d'oliva
30 g di farina di ceci
10 steli di prezzemolo fresco
1 bustina di zafferano
sale

Pelate, lavate e tagliate grossolanamente le verdure.

Nel bicchiere del mixer frullate le lenticchie, le verdure, il prezzemolo, un pizzico di sale e 30 g di olio extravergine d'oliva.

Aggiungete la farina di ceci e amalgamate bene il tutto. Se il composto ottenuto fosse troppo morbido aggiungete un po' di farina, se al contrario è troppo secco, un goccio d'acqua.

Con le mani leggermente bagnate formate delle palline poco più grandi di una noce e schiacciatele per formare dei burger rotondi.

Scaldate un filo di olio in una padella antiaderente e cuocete 10 minuti per lato a fuoco medio alto.

Disponete su carta assorbente.

Preparate la salsa frullando con un frullatore a immersione lo yogurt, 30 g di olio extravergine d'oliva, lo zafferano e un pizzico di sale.

Servite i burger accompagnati dalla crema di yogurt.



◁ Il mio panettone veg ▷

.....

Questa ricetta è stata rimaneggiata più volte negli ultimi tre anni e finalmente ho trovato la versione definitiva, apprezzata da tutti e davvero amata dalla mia famiglia.

Bisogna farla con calma e senza fretta, magari in una domenica di festa.

La calma è fondamentale perché, per esperienza, so che se si prepara di fretta il panettone non riesce. Per il resto, nonostante possa sembrare complicata, vi assicuro che è una ricetta molto facile e alla portata di tutti.

PER 6 PERSONE

250 g di farina manitoba
250 g di farina 0
250 g di uva sultanina
ammollata in acqua calda
200 ml di bevanda alla soia
135 g di zucchero di canna
90 g di burro di cacao
30 g di cedro candito
60 g di arancia candita
25 g di lievito di birra
5 g di sale
20 g di amido di mais
10 g di cannella in polvere
1 pizzico di noce moscata
1 pizzico di zenzero in polvere

Sciogliete il lievito di birra in mezza tazza d'acqua tiepida con un cucchiaino di zucchero.

In una ciotola capiente mescolate la farina 0, la manitoba, l'amido di mais, il sale, le spezie e 85 g di zucchero di canna. Formate una cavità al centro della farina e versatevi 80 g di burro di cacao fuso, il lievito e la bevanda alla soia. Impastate per 5–10 minuti, aggiungete l'uvetta strizzata, i canditi a pezzetti e impastate altri 10 minuti. Coprite l'impasto con la pellicola o con un panno in cotone e fate lievitare in un luogo temperato e lontano da correnti d'aria per almeno 3 ore.

Quando sarà raddoppiato di volume, toglietelo dalla ciotola, sgonfiatelo e lavoratelo brevemente per dargli una forma rotonda.

Disponetelo in uno stampo di alluminio per panettone da 18 cm di diametro, unto e infarinato, e lasciate lievitare per un'ora circa.

Spennellate la superficie con il burro fuso rimasto e cuocete in forno caldo a 180°C per circa 50 minuti. Sistemate in forno una ciotola piena d'acqua per evitare che la superficie del panettone diventi troppo bruna.

Nel frattempo, preparate uno sciroppo con lo zucchero di canna rimasto e mezzo bicchiere d'acqua. Fate scaldare a fuoco medio finché lo zucchero non è completamente sciolto.

Passati i 50 minuti di cottura, spennellate abbondantemente la superficie del panettone con lo sciroppo, senza toglierlo dal forno. Proseguite la cottura per altri 10 minuti, sempre a 180°C.

Sfornate e lasciate raffreddare.

Potete servirlo così o con la crema inglese alla vaniglia (pagina 166).





⌘ *Tortini di cioccolato fondente dal cuore morbido* ⌘

.....

Questi dolcetti erano i miei preferiti nell'altra mia vita, quella piena di burro e latte; però da quando li preparo secondo questa ricetta, non mi mancano più, e ve li consiglio vivamente. Sono una squisitezza, perfetti per gli adulti e i bambini ma, a causa della presenza del cioccolato, non per i nostri animali.

PER 6 PERSONE

200 ml di bevanda alla soia
100 g di cioccolato fondente
50 g di cacao amaro
40 g di farina 0
40 g di olio di girasole
25 g di zucchero di canna
15 g di cremor tartaro
sale

Sciogliete il cioccolato fondente a bagnomaria.

In una ciotola mescolate olio, zucchero di canna, cacao, farina, cremor tartaro e un pizzico di sale.

Unite poco alla volta la bevanda alla soia e infine il cioccolato fuso.

Mescolate bene tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo e senza grumi.

Prendete degli stampi monoporzione e ungeteli con olio di girasole.

Versate l'impasto fino a metà, poiché lieviterà in cottura.

Mettete in frigorifero e fate riposare per 20 minuti circa. Grazie a questo accorgimento, cuoceranno velocemente all'esterno mantenendo un cuore morbido.

Disponete gli stampi nella parte centrale del forno e cuocete a 180°C per 10 minuti circa, finché non si formeranno delle crepe in superficie.

Servite immediatamente, spolverando a piacere con cacao amaro.



ISBN: 978 88 67530 809
25 € IVA inclusa



9 788867 530809



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it