

AFFETTATELI

con un coltello seghettato o in ceramica ben affilato. Per un concassé sbucciateli, eliminate i semi e tagliateli ordinatamente a cubetti.

CONSERVATELI

20-26 °C

a temperatura ambiente (mai in frigorifero).

SBUCCIATELI

dopo aver inciso una croce nella base, averli sbollentati per 10-20 secondi, scolati e raffreddati con acqua fredda.

COMPRATELI

crudi, in scatola, sotto forma di concentrato, passata, succo.

DALLA TERRA

POMODORI: FRUTTA O VERDURA?

Questo tesoro della cucina mondiale è arrivato sulle coste del Mediterraneo intorno al 16° secolo, ed è grazie al suo incredibile sapore e alla sua versatilità se oggi è considerato il pilastro della cucina italiana. Si tratta di un frutto prezioso (no, non è una verdura, anche se certamente è trattato come tale) che ebbe origine nelle Americhe e fu portato in Europa dagli Spagnoli. È parente della belladonna, e di conseguenza anche di melanzane, peperoni e patate, e oggi rappresenta

all'incirca il 15% della produzione vegetale mondiale, cosa che ne fa protagonista indiscusso. In molti Paesi la giornata inizia e finisce con i pomodori. Nel nord della Spagna, in Catalogna, il pane viene sfregato con aglio, pomodori e olio di oliva per colazione. Altrove, dal Messico con gli huevos rancheros a Israele con la sua shakshuka, le uova vengono cotte al forno in una salsa di pomodoro. I pomodori sono molto amati anche nelle zuppe: da una

crema di pomodoro fino al gazpacho freddo. E si possono anche bere, come nel classico Bloody Mary, cocktail parigino anni Venti, un mix di succo di pomodoro, vodka, sale, pepe e salsa Worcester (per una variazione contemporanea usate wasabi fresco grattugiato e lime). Il modo più celebre per esaltare il gusto del pomodoro è però il classico sugo italiano dove, nella preparazione base, i pomodori vengono stufati e fatti ridurre con aglio ed erbe aromatiche per condire un piatto di pasta.



I pomodori danno il meglio quando sono baciati dal sole e maturano naturalmente all'aperto sulla pianta. Quelli non completamente maturi si possono ravvivare mettendoli su un davanzale caldo, finché non saranno morbidi e colorati, e profumeranno d'estate.

Perché il ketchup è così buono? Ha tutto quello che serve: è dolce, aspro, salato, amaro e "umami" (uno dei cinque sapori fondamentali). Aggiungetelo a piatti come il chili con carne per dare subito un tocco equilibrato al gusto di pomodoro.

Si pensa che le foglie del pomodoro siano velenose, ma potete aggiungere i gambi a zuppe, stufati e sughi, come fa il gastronomo molecolare Heston Blumenthal, per dare un tocco di sapore in più. Ricordatevi di eliminarli prima di servire.

I pomodori in scatola sono leggermente cotti e ideali per sughi e stufati. Per equilibrare l'amaro naturale, usate un pizzico di zucchero. Il sapore migliore è probabilmente quello dei San Marzano.

L'Italia è uno dei Paesi in cui i pomodori sono più amati, ma è solo il 7° produttore mondiale. Ai primi posti troviamo Cina, India, USA e Turchia.

DALLA TERRA

ZUCCHINA: AMICA DEL CONTADINO

Se le erbe aromatiche sul davanzale rappresentano il primo passo per chi vuole iniziare a coltivare le proprie verdure, le zucchine sono come le rotelle sulla prima bicicletta: per crescere richiedono un po' di cura, ma una volta che i teneri germogli spuntano dal terreno possono cavarsela da sole. E quando iniziano, non le si può fermare. Cugine del cetriolo, come la zucca e il melone, le zucchine che vediamo nei nostri piatti oggi si sono sviluppate molto probabilmente in Italia, nell'ultimo secolo, e vengono gustate con entusiasmo in particolare nel Regno Unito e negli Stati Uniti. Possono essere gialle, verdi o striate, si possono mangiare novelle, lunghe appena 8 cm, ma l'ideale è quando raggiungono i 20 cm circa. Se crescono oltre risultano acquose e il loro gusto delicato diventa semplicemente piatto.

Amano i sapori mediterranei (pomodoro, aglio, cipolla e limone) e le erbe come basilico, origano e timo, e sono ottime per esaltare l'aroma delle spezie: insomma, ideali per qualsiasi ricetta. Usatele nei curry, affettatele e fatele saltare in padella, oppure cuocetele con burro aromatizzato all'aglio. Non bollitele per nessun motivo e non cuocetele troppo, se possibile. Viva la croccantezza!



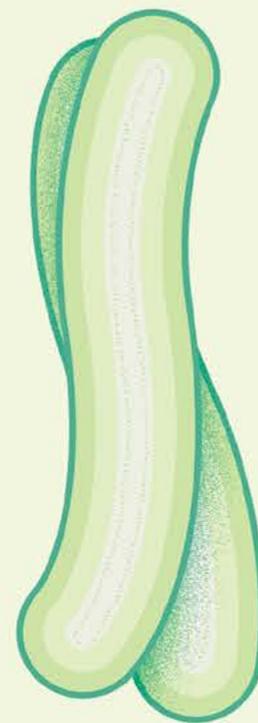
Anche i fiori sono commestibili, ma se volete che la zuccina continui a crescere dovete cogliere solo i fiori maschi attaccati ai gambi. Potete farcirli con un ripieno ottenuto mescolando 250 g di ricotta, 75 g di formaggio saporito a pasta dura, la scorza di 1 limone e 1 cucchiaio

del suo succo, 1 cucchiaio di peperoncino essiccato frantumato e una manciata di prezzemolo e menta, freschi e tritati finemente. Intingeteli in una pastella ottenuta con 150 g di farina autolievitante, 50 g di amido di mais e 250 ml di acqua frizzante, e frigeteli in abbondante olio a 180 °C. Scolateli e serviteli caldi.



GRATTUGIATE

Preparate un impasto per pancakes salati e aggiungete zucchine, menta fresca tritata finemente e feta sbriciolata. Cuocete in olio di oliva e servite con yogurt greco.



A STRISCE

Ricavate dalle zucchine delle lunghe "tagliatelle" e abbinatele a Grana Padano grattugiato, pomodorini tagliati a metà, foglie di basilico fresco spezzettate, succo di limone e olio di oliva al coriandolo.



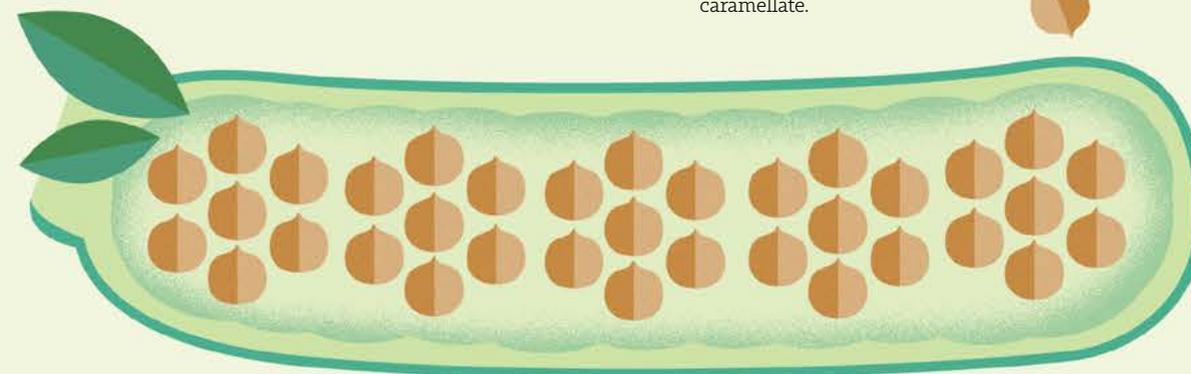
A FETTE

Disponete in una teglia le zucchine a fette con pomodori, cipolla rossa, aglio, olio extravergine di oliva, timo fresco e formaggio filante. Cuocete al forno finché non saranno morbide e caramellate.



A SPAGHETTO

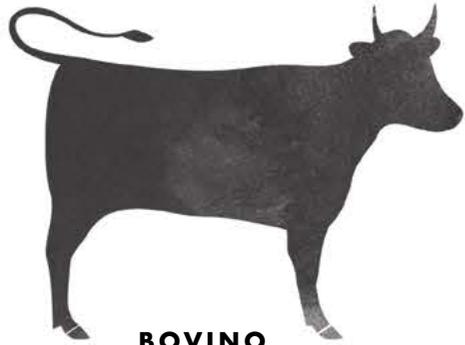
Usate l'apposito strumento per creare degli spaghetti di zuccina, che condirete con pesto di basilico fresco o con una salsa di peperoni e frutta secca.



RIPIENE

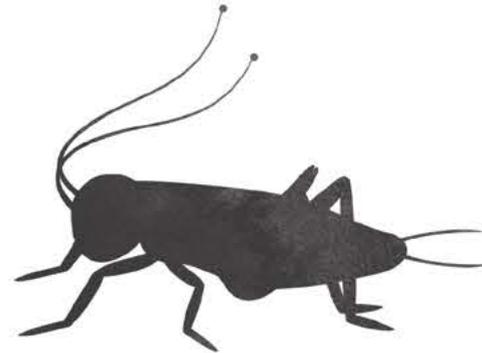
Eliminate i semi delle zucchine più grandi o troppo mature e riempiatele con carne trita di maiale cotta (o ceci per una versione vegetariana) condita con ras el hanout e cuocetele in forno a temperatura media finché non saranno morbide.





BOVINO

Vs



GRILLO

I grilli hanno bisogno di mangiare 12 volte meno rispetto ai bovini

Un grillo è commestibile per l'80%, contro il 40% di una mucca

I grilli contengono 8-25 g di proteine ogni etto contro i 19-26 g della carne cruda di manzo

I grilli hanno bisogno di meno acqua, meno mangime, meno terra e meno pesticidi rispetto ai bovini



INSETTI: ALMENO UNA VOLTA NELLA VITA

Nelle culture occidentali, gli insetti non sono altro che bestioline spaventose che volano, saltano, pungono, e che vivono nei posti meno gradevoli. Niente hanno a che fare con le bistecche affettate e confezionate che compriamo al supermercato. Il fatto che si mangino non è però una novità.

Secondo un rapporto della FAO del 2013, il 28% della popolazione mondiale consuma già in mille modi coleotteri, api, cavallette, bruchi, libellule

e altri insetti in varie fasi del loro ciclo vitale. In alcuni casi si tratta che si consumano nei periodi di scarse risorse o nella stagione delle piogge per l'alto contenuto di proteine, ferro e zinco, ma molti sono considerati vere e proprie prelibatezze per il loro gusto e la loro consistenza molto variegati. Gli aborigeni australiani notoriamente amano la cremosa larva witchetty, che si può mangiare cruda o cotta; in Thailandia, invece, in varie insalate e omelette è possibile

trovare croccanti formiche rosse e le loro uova. Oltre che per l'apporto nutritivo degli insetti, tutto questo ha senso anche a livello ambientale. Sebbene per la maggior parte vengano raccolti nel loro habitat, gli insetti allevati emettono decisamente meno gas a effetto serra rispetto al bestiame tradizionale, possono cibarsi di rifiuti organici e occupano molto meno spazio. Dopotutto, le locuste non sono gamberi di terra con un altro nome?

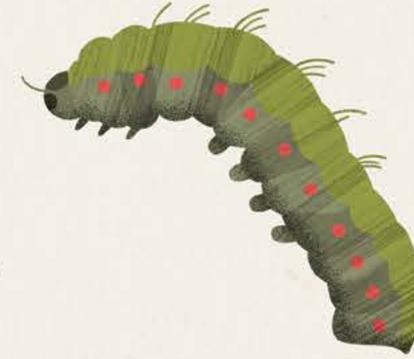
Specie di insetti commestibili 1900

Persono che già includono gli insetti nella loro dieta tradizionale 2 miliardi

Quantità di insetti per ciascun essere umano 40 tonnellate



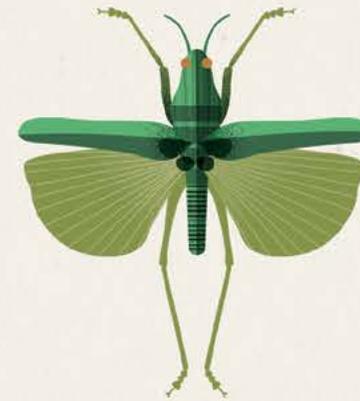
- 31% -
Coleotteri



- 18% -
Bruchi



- 14% -
Api, vespe e formiche



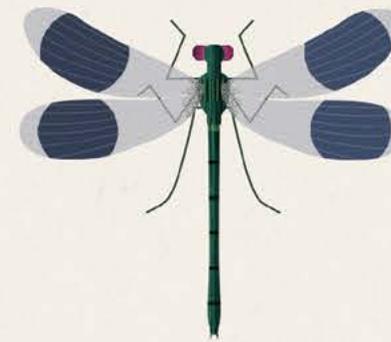
- 13% -
Cavallette, locuste e grilli



- 10% -
Cicale, cicadelle, fulgoridi, cocciniglie e cimici delle piante



- 3% -
Termiti



- 3% -
Libellule



- 2% -
Mosche



- 5% -
Altro

% APPROSSIMATIVE DEL CONSUMO DI INSETTI A LIVELLO MONDIALE



DALLA FATTORIA

**MIELE: NON
RONZIAMOCI
ATTORNO**



Il miele viene prodotto da una colonia di api - una regina, migliaia di maschi detti "fuchi" (il cui unico compito è fecondare la regina stessa) e decine di migliaia di femmine dette "api operaie" (che fanno tutto il resto).



Il miele è composto per il 18% da acqua.



Il miele nasce sotto forma di nettare, che le api raccolgono dalle piante. Quando le api inghiottono il nettare, questo si trasforma in zuccheri semplici e viene depositato nelle celle degli alveari. Qui evapora e diventa miele.



Si ritiene che circa un terzo di ciò che mangiamo abbia origine da colture impollinate dagli insetti (di cui l'80% sarebbero api).

Il miele prende il suo sapore dall'ambiente che lo circonda, che si tratti di erbe selvatiche o di fiori di avocado. Cercate i diversi tipi di miele da ogni parte del mondo, tutti con un colore, un sapore e un aroma unici: acacia, eucalipto, erica, manuka e fiori d'arancio.



In generale, più il miele è chiaro, più tenue sarà il sapore.



Molto del miele industriale viene da api che si sono cibate di nettare di trifoglio.



Il miele si può usare per preparare idromele, birra e liquori.



Il "miele crudo" è miele che non è stato riscaldato, purificato o filtrato (per renderlo trasparente e liquido), a differenza di gran parte di quello in commercio.



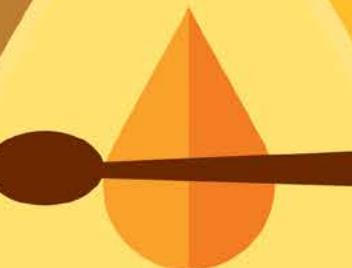
Nella sua vita, un'ape produce una quantità di miele pari a un dodicesimo di cucchiaino.



Le api possono produrre il doppio o il triplo del miele di cui hanno bisogno, quindi non è un problema se noi umani vogliamo rubarne un po', a patto di non esagerare.



Per produrre 450 g di miele (poco più di un vasetto), le api devono visitare 2 milioni di fiori.



Per dosare il miele senza fare pasticci, prima di procedere intingete il cucchiaino in un olio privo di sapore.

20-26 °C

Conservate il miele a temperatura ambiente per evitare che si cristallizzi. Se dovesse accadere, immergete un vasetto ben chiuso in acqua calda: il calore gli farà acquisire di nuovo una consistenza fluida.

CROSTACEI E MOLLUSCHI: FRUTTI DAL MARE

I frutti di mare, stelle della cucina francese e oltre, sono solo uno dei tesori commestibili che l'acqua salata ci regala. Cerimoniosi, sensuali e conviviali per natura - creano confusione, sono causa di discussioni, inducono alla gola - si dividono in due categorie principali: crostacei e molluschi. I crostacei equivalgono alla famiglia reale, composta da astici,

granchi, gamberi e gamberetti, mentre i molluschi si possono dividere in cefalopodi (animaletti con conchiglia interna come le seppie), gasteropodi (con conchiglia singola, come le lumache di mare) e bivalvi (con due conchiglie unite, come le cozze, che non passano mai di moda).

Naturalmente esistono anche altri celebri frutti di mare che non si rientrano in nessuna di queste categorie, come ricci e cetrioli di mare, che fanno parte della famiglia degli echinodermi. Per la gran parte l'ideale è mangiarli crudi, oppure cotti nel modo più leggero; in ogni caso, il più freschi possibile e cucinati vivi.

MOLLUSCHI: GASTEROPODI



Abalone

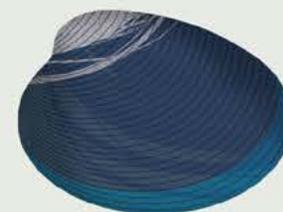


Buccino



Littorina

MOLLUSCHI: BIVALVI



Vongola e Cardio



Ostrica



Cannolicchio e Cozza

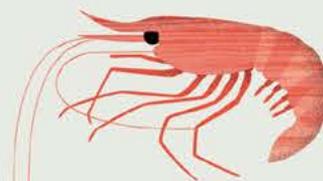
CROSTACEI



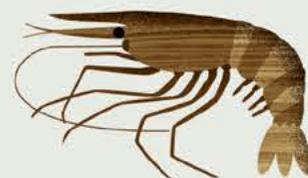
Astice



Granchio



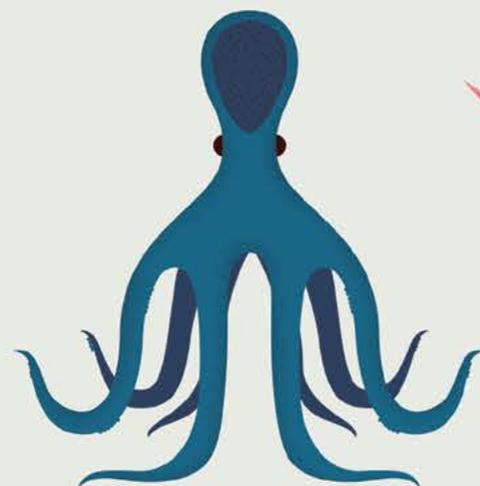
Gamberetto e Gambero



MOLLUSCHI: CEFALOPODI



Seppia



Polpo

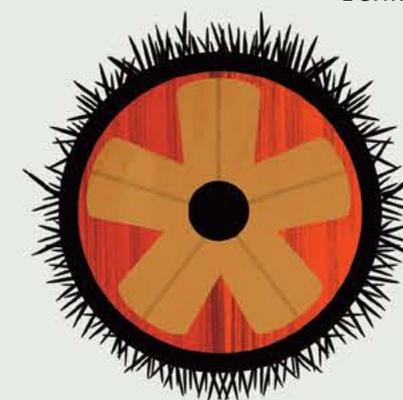


Calamaro

ECHINODERMI



Capasanta



Ricci di mare



Cetriolo di mare

SALSA DI SOIA: CONDIMENTO D'ASIA

Condimento, ingrediente, salsa, marinatura e tanto altro: nella cucina asiatica la salsa di soia è duttile quanto il sale in quella occidentale. La ricetta ha migliaia di anni e si trova in tantissime varietà: densa o liquida, chiara o scura. Ciò

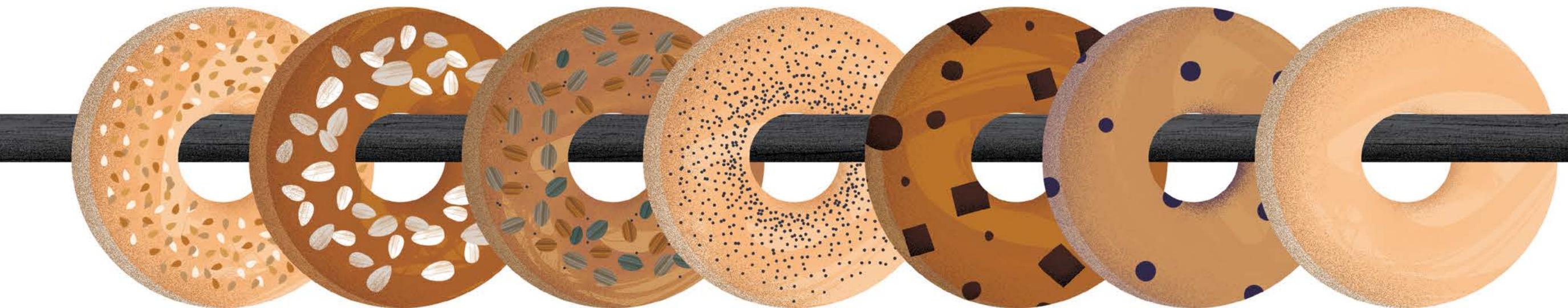
che l'ha resa celebre è però il suo sapore profondamente sapido, quasi di carne (pur essendo completamente vegana). Se preparata seguendo i metodi tradizionali, può impiegare anche più di un anno per fermentare, mentre le interpretazioni moderne

sono pronte in soli tre mesi. La versione più rapida (e la meno pregiata, che vi sconsiglio di acquistare) si può però preparare in pochi giorni per idrolisi chimica, aggiungendo diversi acidi, conservanti, dolcificanti e aromi artificiali.

QUALE SCEGLIERE?

Tutti i Paesi orientali producono la loro salsa di soia: dal tamari giapponese, ricco e privo di grano (e quindi senza glutine), al ketjap manis indonesiano, denso e ottenuto dalla soia nera. Si trova anche salsa di soia mescolata ai funghi, ma i due tipi principali sono quella chiara e quella scura. La prima si ottiene dalla spremitura iniziale: è più liquida e più salata, ed è ideale come condimento e salsa a freddo. La seconda viene invecchiata più a lungo (spesso con l'aggiunta di melassa e amido di mais) ed è ideale per cotture e marinature.





LA STORIA DEL NEW YORK BAGEL

1394

Prima testimonianza scritta sugli obwarzanek, nei resoconti dei reali polacchi

1610

Prima testimonianza scritta sui bagel, a Cracovia, in Polonia

1872

Il formaggio spalmabile inizia a essere prodotto industrialmente dal casaro americano William Lawrence

1880

Gli Ebrei dell'Europa dell'Est, compresi quelli polacchi, emigrano a New York, e con loro il bagel

1907

Nasce il sindacato Bagel Bakers Local 338, con più di 300 membri, che rappresenta il mercato newyorkese dei bagel

ANNI '60

Le nuove tecnologie consentono la produzione industriale dei bagel

2008

I bagel compiono il loro primo viaggio nello spazio, con l'astronauta canadese Gregory Chamitoff

NELLA DISPENSA

BAGEL: CIAMBELLE COL BUCO

Nei secoli il bagel è stato soprannominato in molti modi, ma una cosa è certa: è speciale. A differenza di ciò che accade al pane nella maggior parte dei casi, prima di essere cotto al forno viene bollito. Dopo essere stato preparato nella classica forma e lasciato lievitare a bassa temperatura per una notte, basta un breve passaggio (spesso non più di qualche minuto) in acqua salata o zuccherata per garantirgli la sua consistenza unica e la tipica crosta lucente. Sulle sue origini esistono vari racconti: secondo alcuni discende

dal brezel tedesco, mentre per altri si tratta di una mutazione dell'obwarzanek polacco, più grande e più dolce. In ogni caso, la prima testimonianza scritta risale al 1610 a Cracovia, dove si raccomandava di donarli alle partorienti. La distintiva forma ad anello, senza inizio né fine, è un'allusione al ciclo vitale.

Con la migrazione degli Ebrei nel Lower East Side di New York e nell'East End londinese a partire dagli anni Ottanta del 19° secolo, i bagel si sono fatti strada. All'America in particolare non è servito molto tempo per adottarli come se fossero suoi, e a New York il bagel è diventato una colazione

tipica, con formaggio spalmabile come farciture preferite. Il pane in sé è rimasto molto simile nei secoli - un mix di farina, lievito, acqua, sale e malto - anche se i newyorkesi giurano che sia la loro acqua a rendere i bagel così buoni. A Montreal si cuociono in acqua e miele, e le varietà moderne spesso contengono ingredienti aggiuntivi: per esempio uvette e cannella, ma anche formaggio e jalapeños. Anche la guarnizione può cambiare molto - semi di papavero, sesamo, sale e cipolla croccante, solo per citare alcune possibilità - ma perdonatemi, io preferisco sempre l'originale.

ORE 13

Pranzo - Bagel tostato con semi di papavero, farcito con formaggio spalmabile, salmone affumicato, una fetta di cipolla rossa e capperi.

ORE 8

Colazione - Bagel classico, fresco, con pancetta affumicata croccante, un cucchiaino di cremose uova strapazzate ed erba cipollina.

ORE 20

Cena - Bagel alla cipolla, fresco, con spesse fette di roast beef, uno strato di gruviera, crauti e senape inglese a volontà.



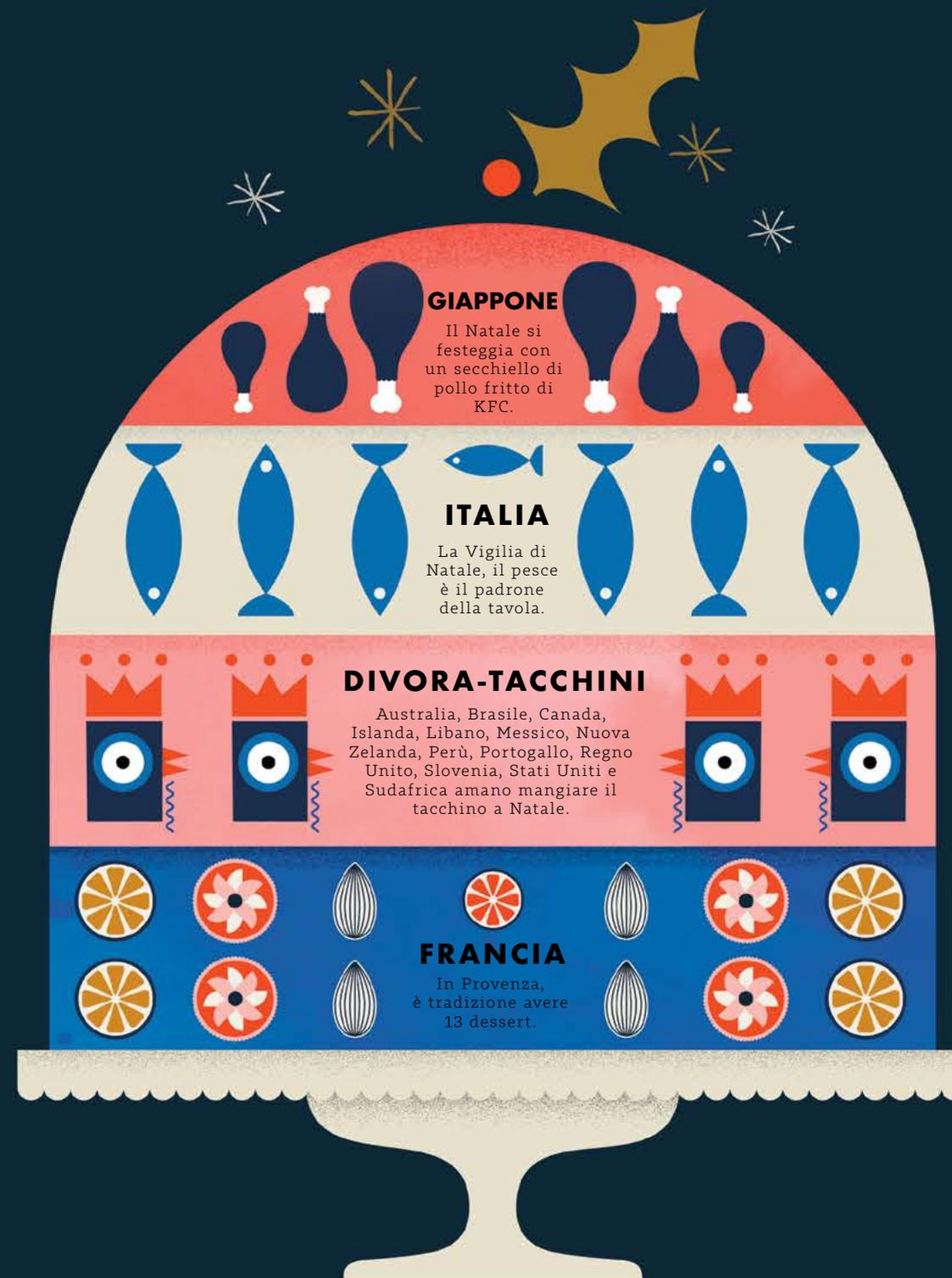


A TAVOLA

NATALE: IL PRANZO DEGLI ECCESSI

Il giorno di Natale è per eccellenza quello in cui le famiglie si ritrovano a tavola al gran completo. Per alcuni significa una grigliata informale sulla spiaggia, mentre per altri il programma prevede una cena più solenne legata alla celebrazione religiosa. In ogni caso, c'è un tema comune: l'eccesso. A volte servono mesi di pianificazione e preparazione. Il Christmas pudding, una tradizione che in Inghilterra è presente fin dal Medioevo, inizia il suo cammino verso la tavola l'ultima domenica prima dell'Avvento. Chi cucina deve mescolare da est verso ovest, in onore dei Magi. Le ricette originali prevedevano carne di manzo o montone e vino, mentre le versioni più moderne prediligono la combinazione di frutta secca e candita, spezie e alcool: 13 è il numero magico, che rappresenta Cristo e i 12 Apostoli. Qualcuno aggiunge una moneta d'argento, che si crede porti ricchezza e fortuna a chi la troverà mentre mangia. E cosa succede quando lo si porta in tavola 30 giorni dopo? Viene decorato con dell'agrifoglio, in ricordo della corona di spine di Gesù, poi flambato con il brandy, a indicare la Passione. In Italia spesso si sceglie il panforte, tipico di Siena, speziato e appiccicoso, ricco di frutta secca e candita, ma anche la morbida tradizione milanese del panettone.

La Germania, dal canto suo, propone un dolce chiamato stollen, ricco di burro, spezie, canditi e marzapane, mentre in Grecia troviamo i melomakàrona, dolcetti a base di miele e frutta secca aromatizzati con olio di oliva, cannella e chiodi di garofano. Tuttavia per gran parte dei Paesi di religione cristiana il piatto forte è decisamente salato. Il tacchino arrosto è una delle scelte più diffuse. In Gran Bretagna è diventato una tradizione intorno agli anni Cinquanta, quando il prezzo di questo alimento si è fatto più abbordabile e i frigoriferi hanno iniziato a diffondersi. Prima di allora, anatra e manzo erano le scelte più comuni. In America del Nord, il tacchino viene servito il giorno del Ringraziamento ma anche a Natale, spesso con una salsa di cranberry, mentre in America del Sud con rigaglie e riso bianco. In Australia lo si trova freddo a fette, mentre in buona parte dell'Europa con contorni vari. In alcuni casi la carne non viene proprio considerata: la tradizione italiana, soprattutto a Sud, prevede un cenone a base di pesce la Vigilia di Natale, in particolare con merluzzo, calamari e anguilla. Lituania, Polonia, Ucraina e Bielorussia esprimono invece la loro fede con 12 piatti senza carne, tra cui aringhe, zuppe, pesce d'acqua dolce e pane.



VICTORIA SPONGE: FACILE TENTAZIONE

Se una volta nella vita volete imparare i principi di una torta, scegliete la Victoria sponge cake, un classico britannico all'ora del tè. Facilissima e adattabile, non può mancare nell'arsenale degli amanti della cucina. Creata a metà del 19° secolo grazie all'invenzione del lievito chimico, era la preferita della regina Vittoria: una torta a base di crema e pan di Spagna, che si può preparare facilmente seguendo alcune indicazioni. Cominciate preriscaldando il forno a 180 °C. Questa torta si prepara in fretta, quindi siate pronti! Pesate gli ingredienti: per due tortiere da 20 cm vi serviranno 4 uova e una quantità equivalente (circa 220 g) di zucchero superfino, burro morbido e farina autolievitante. Fate sciogliere una noce di burro a parte e, con un foglio di carta da cucina, ungete leggermente le tortiere e rivestite le basi con uno strato di carta forno. Assicuratevi che tutti gli ingredienti siano a temperatura ambiente, onde evitare che il composto coaguli.

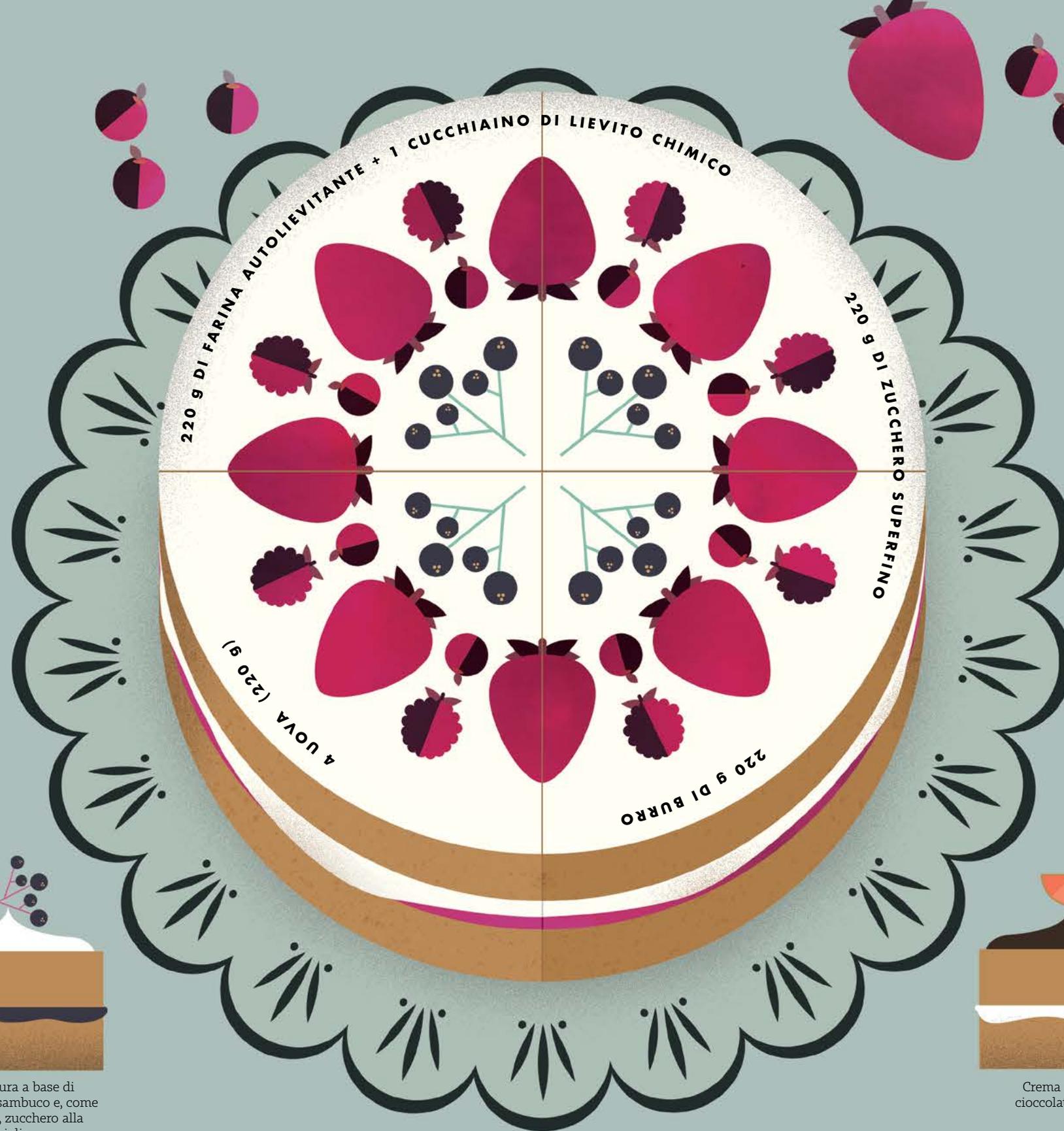
PER CAMBIARE:



Una crema di burro al cioccolato bianco e more fresche, guarnita con riccioli di cioccolato bianco.



Una farcitura a base di confettura di sambuco e, come tocco finale, zucchero alla vaniglia.



Crema di burro al cioccolato e arancia.



Panna fresca variegata al lemon curd.

Con una frusta elettrica o l'accessorio per impastare, montate lo zucchero e il burro ammorbidito fino a ottenere un composto chiaro e soffice. Senza spegnere l'apparecchio, aggiungete un uovo alla volta. Se vi sembra che il composto inizi a coagulare, aggiungete un cucchiaino di farina. Dopo aver mescolato tutte le uova, spegnete la frusta e aggiungete la farina setacciata e un cucchiaino raso di lievito. Mescolate piano con un grosso cucchiaino in metallo, disegnando un otto nell'impasto, fino ad amalgamare bene il tutto. Il composto dovrà staccarsi dal cucchiaino; se così non fosse, diluitelo leggermente con un po' di latte a temperatura ambiente. Versate il composto nelle tortiere e cuocete subito nel forno preriscaldato per 20-25 minuti, finché le torte saranno dorate, ben lievitate ed elastiche al tatto. Fate la prova dello stuzzicadenti, che dovrà uscire pulito. Non cercate di barare con questa ricetta facile e veloce: finirete per ottenere una torta molto meno soffice. Vi concedo però di aggiungere un tocco personale alla farcitura.

BIRRA: UNA PINTA, PREGO

La birra è amara e viene servita a pinte, giusto? Sì, ma ne esistono due tipi principali - ale e lager - e svariati stili diversi che vengono prodotti in tutto il mondo e aspettano solo di essere gustati.

Le principali differenze riguardano i lieviti e la temperatura usati nel processo di fermentazione. Per la ale, ritenuta la birra più antica, si usano lieviti che salgono in superficie per poi scendere di nuovo, dando birre più forti e più complesse. Inoltre,

generalmente la fermentazione avviene a temperature più elevate (18-24 °C). La lager, invece, preferisce temperature di 8-12 °C e usa lieviti che si depositano sul fondo dei tini per tempi più lunghi, e danno birre meno torbide e più chiare. Gli ingredienti base sono gli stessi: acqua, cereali (di solito orzo), lieviti e luppolo. I birrai possono però aggiungere qualsiasi ingrediente, dallo zucchero al miele, dal grano alla segale, oltre a frutta, erbe, spezie e perfino ostriche.

