

ANNALISA CHESSA

Little Vegan Witch

CUCINA VEGETALE CHE **SPACCA**

RICETTA
EXTRA
IN ESCLUSIVA



GRIBAUDO

PREMESSA



Vi siete mai chiesti quali sono le sensazioni più forti che il cibo riesce a suscitare in noi? Forse quel senso di completezza e appagamento che sentiamo attraverso l'odore e il sapore di un piatto che amiamo? O forse la sua straordinaria capacità evocativa, che riesce a risvegliare in noi ricordi, dettagli dimenticati nel profondo della memoria? Un solo morso può riportarci indietro nel tempo, catapultarci in un momento preciso della nostra vita. È come se il cibo agisse da portale magico, che ci permette di rivivere le sensazioni e le emozioni legate a un'esperienza passata. Lo descrive perfettamente lo scrittore francese Marcel Proust in uno dei passi più celebri del suo romanzo *Alla ricerca del tempo perduto* (che poi è suddiviso in sette libri, ma questa è un'altra storia). Nell'episodio, Proust racconta come, in un pomeriggio invernale, fosse bastato un fugace assaggio di un pezzetto di madeleine inzuppata nel tè offerto dalla madre a trasportarlo nella sua infanzia, quando era sua zia Léonie a offrirglieli ogni domenica mattina. I ricordi erano apparsi nitidi come il presente. La casa, il giardino, le vie e le piazze.

Erano trascorsi anni e più volte il suo sguardo si era poggiato sullo stesso dolce, ma solo il suo profumo e il suo gusto erano riusciti a rievocare in lui con così tanto fervore un tempo andato: «Quando di un passato lontano non resta più nulla, dopo la morte degli esseri, dopo la distruzione delle cose, soli, più fragili ma più vividi, più immateriali, più persistenti, più fedeli, l'odore e il sapore rimangono ancora a lungo, come anime, a ricordare, ad attendere, a sperare, sulla rovina di tutto il resto, a sorreggere senza piegare, sulla loro stilla quasi impalpabile, l'immenso edificio del ricordo»¹.

¹ Marcel Proust, *Alla ricerca del tempo perduto*, I, Dalla parte di Swann, Newton

Questa non è forse magia? Si tratta di un meccanismo di memoria involontaria, che si attiva nel nostro cervello in maniera autonoma, senza che il soggetto coinvolto partecipi attivamente all'obiettivo di ricordare.

Spesso mi sono chiesta se esista un collegamento diretto tra questo meccanismo e la difficoltà di andare oltre la nostra cultura culinaria per abbracciare un'alimentazione vegetale. Abbiamo paura di perdere i nostri ricordi? La nostra tradizione? O forse addirittura noi stessi?

Nella nostra cultura, il cibo svolge anche un ruolo fondamentale nel rafforzare i rapporti. Cucinare per una persona cara, condividere un pasto, usare il cibo come unione tra culture sono tutti elementi caratterizzanti il nostro tessuto socio-culturale.

Durante la mia esperienza come creator sui social network, confrontandomi con molti altri utenti non vegani, ho realizzato che le più comuni resistenze nei confronti dell'alimentazione vegetale sono dovute alla paura della perdita della propria cultura e alla pressione sociale esercitata dal gruppo di appartenenza, che a oggi rappresenta ancora la maggioranza. Insomma, tutti questi "pipponi" sociologici per dire che a noi italiani "ce piace magnà", che siamo abitudinari e con un forte bisogno di accettazione.

È per questo che ho voluto incentrare la scrittura di questo libro sulla tradizione italiana. Desidero sfatare il mito secondo cui l'alimentazione vegana vuol dire "rinunciare". Rinunciare ai propri piatti preferiti, alla socialità, alla tradizione, a tutto ciò che abbiamo sempre conosciuto e che ci fa sentire al sicuro.

Proviamo, al contrario, a usare parole come possibilità, progresso, transizione, reinterpretazione.

Se c'è una cosa che non manca in questo libro è proprio la tradizione, o meglio, l'evoluzione della tradizione.

Ognuno di noi ha le sue madeleine. In questo libro ce ne sono molte delle mie e spero voi possiate ritrovarci anche le vostre.

Ricetta EXTRA



SPEZZATINO AI FUNGHI

Ricetta EXTRA

Ingredienti

(2 PERSONE)

80 g di bistecchine di soia
testurizzata
600 g di funghi misti
1 spicchio di aglio
50 ml di salsa di soia
farina 0 o farina di riso
50 g di cipolla
150 ml di vino bianco
300 ml di brodo vegetale
1 mazzetto di prezzemolo
2 rametti di rosmarino
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

Immergete la soia testurizzata in acqua bollente, a fuoco spento, per 10-15 minuti.

Passato il tempo scolatela e lasciatela raffreddare.

Pulite e tagliate a fette i funghi. Scegliete quelli che preferite. Io ho usato funghi champignon, pioppini e Pleurotus, ma per questa ricetta si prestano molto bene anche i funghi shiitake e portobello.

Scaldate 20 g di olio extravergine di oliva in una padella antiaderente. Unite lo spicchio d'aglio tritato finemente, mescolate e lasciate rosolare per un minuto.

Quindi unite anche i funghi tagliati a fette, amalgamate e lasciateli rosolare per 5 minuti a fiamma vivace girandoli spesso. I funghi tenderanno a perdere i loro liquidi, che in parte dovranno evaporare.

Quindi sfumate con la salsa di soia, amalgamate e lasciate rosolare per altri 6-8 minuti a fiamma moderata girando spesso.

Una volta che le bistecchine di soia si sono raffreddate, strizzatele dall'acqua in eccesso assorbita durante l'ammollo. Tagliatele nel formato spezzatino della grandezza che preferite e infarinate i vari pezzi

passandoli nella farina, eliminando quella in eccesso.

Mondate la cipolla e tritatela finemente.

In una casseruola scaldate 20 g di olio extravergine di oliva insieme al rosmarino e unite la cipolla tritata. Mescolate e lasciate rosolare per due minuti. Quindi unite lo spezzatino di soia, salatelo e fatelo rosolare per 2-3 minuti girandolo spesso.

Ricetta EXTRA

Sfumate con il vino bianco, fate evaporare la parte alcolica, unite 150 ml di brodo vegetale caldo, amalgamate e lasciate cuocere a fuoco dolce con il coperchio per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo altro brodo vegetale caldo quando lo spezzatino si asciuga troppo. Passati i dieci minuti unite anche i funghi, del prezzemolo tritato, amalgamate e lasciate cuocere a fuoco dolce con il coperchio ancora per 5 minuti. Una volta pronto, lasciate riposare lo spezzatino 5 minuti prima di servirlo con una spolverata di prezzemolo tritato.

Consigli

Per una versione gluten free usate la farina di riso al posto di quella di grano tenero, la salsa di soia senza glutine e assicuratevi che sulla confezione della soia testurizzata sia indicata la non presenza del glutine tra gli allergeni. Infatti, la soia testurizzata di base non contiene glutine, ma nello stabilimento dove viene prodotta potrebbero essere lavorati anche alimenti contenenti glutine, quindi è sempre meglio accertarsi.

G R I B A U D O

ANNALISA CHESSA

Little Vegan Witch

**CUCINA
VEGETALE
CHE SPACCA**

SAPORI
E PROFUMI
DALL'ITALIA
E DAL MONDO



GRIBAUDO

gribaudo.it lafeltrinelli.it