

**Alice
Savorelli**

Radici e tuberi in cucina

CONSIGLIATO
DA

PROGETTO
vivere
VEGAN



Oltre 120 ricette, accompagnate da splendide foto,
per riscoprire gustosi e salutari ortaggi spesso dimenticati.

..... **i ricettari** **Terra Nuova** **a colori**
EDIZIONI

Alice Savorelli

Radici e tuberi in cucina

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Cristina Michieli

Autore: Alice Savorelli

Foto di copertina: istockphoto.com

Foto delle ricette: Giancarlo Gennaro www.giancarlo.gennaro.com

Impaginazione: Domenico Cuccu

Progetto grafico e copertina: Andrea Calvetti

©2012, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo, 1

50127 Firenze tel 055 3215729 - fax 055 3215793

libri@aamterranuova.it - www.terranuovaedizioni.it

I edizione febbraio 2012

Collana: I ricettari a colori

ISBN 978-88-6681-003-2

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)



Radici e tuberi

Le radici e i tuberi coltivati a scopo alimentare rivestono un ruolo fondamentale quando i nostri antenati abbandonarono il nomadismo per l'agricoltura, tanto che si può affermare che abbiano accompagnato gran parte del cammino e dell'evoluzione umana. Si può inoltre dire, con altrettanta sicurezza, che gli antichi conoscevano e facevano uso di questi ortaggi in misura ben maggiore di quanto non facciamo noi oggi.

In questo percorso di progressivo accantonamento di un prodotto della terra per nulla povero e secondario, hanno giocato un ruolo importante diversi

fattori tra i quali l'associazione – figlia dei cosiddetti secoli bui, del Medioevo e dei lunghi anni di guerre e pestilenze che fra il XVI e il XVIII secolo devastarono l'Europa – tra consumo di radici, carestia e miseria nera. Invece in quei frangenti storici così difficili, fu proprio il ricorso a un'alimentazione basata sul consumo di radici e tuberi a consentire alla nostra civiltà di progredire.

In realtà la radice rappresenta l'essenza della pianta, un organo piantato nel terreno, oscuro e invisibile, dal quale trae nutrimento tutto ciò che cresce in superficie e di cui ci alimentiamo.

Questa essenzialità, di cui non ci siamo accorti noi, voraci consumatori moderni, impegnati perlopiù a divorare tutto ciò che è visibile e superficiale, è registrata nella nostra lingua e cultura. Non esistono termini che meglio di "radice" trasmettono una gamma così ampia di concetti e riferimenti legati al comportamento.

In anatomia la radice non è forse l'elemento che dà fissità a un organo? Pensiamo alla radice di un dente, di un nervo. E si arrossisce fino alla radice dei capelli! In matematica si estrae la radice di un numero e la radice di un'equazione è la sua soluzione. Le radici sono le "origini" e anche la causa originaria di un evento. In linguistica le radici delle parole rappresentano l'elemento centrale nel quale si concentra il significato dei termini stessi. E non si usa l'espressione "cambiamento radicale" per indicare un risanamento, una rigenerazione totale?

È giunto il momento di rimettere mano a questi prodotti della terra per non privarci delle qualità particolari, dei benefici nutrizionali, ma anche dei sapori sottili e unici che solo le radici sanno assicurarci. Allo stesso tempo è ora di portare in tavola ingredienti, gusti e aromi arricchiti di quanta più natura e identità culturale possibile.

Eccellenti per la salute, le radici sono tra gli ortaggi più ricchi di vitamine, di proteine vegetali, di zuccheri naturali, di lipidi 'buoni', e forniscono all'organismo sali minerali in quantità.

La loro diffusione è ancora piuttosto limitata ma la riscoperta pare corrispondere all'esigenza di ricercare cibi sani, prodotti secondo metodi naturali, più sicuri per la salute e meno compromessi dalle scelte dell'agricoltura industriale.

Vorrei citare due aspetti a favore del consumo di

questi ortaggi, che vanno oltre i loro pur importanti valori nutritivi. Il primo riguarda ragioni strettamente strumentali: la coltivazione delle radici, al di là del fatto che è possibile trovarle in commercio o procurarsene varietà spontanee, è facile e poco rischiosa. La terra che le ricopre le protegge da agenti atmosferici sempre più estremi, che aggrediscono più facilmente gli ortaggi di superficie. Le radici sono soprattutto invernali e ciò è garanzia di prodotti freschi, cresciuti e raccolti in luoghi non distanti dal consumatore.

Tutto quanto cresce sotto terra, questo è il secondo aspetto, rappresenta una gradita sorpresa, ancor prima che per il gusto, per la vista. Gli arancioni, le tinte dorate di certe rape, il porpora e il rosso-violetto delle barbabietole, i bianchi, le sfumature rosate, quelle tendenti al verde e all'avorio: una tavolozza di colori che talvolta neppure il contributo della luce di superficie riesce a far risaltare bene. E non possiamo trascurare la varietà e l'originalità delle forme di tuberi e radici, come se Madre Terra avesse voluto conferir loro il compito di sorprenderci con le più bizzarre esibizioni di creatività.

Alcuni suggerimenti pratici

Questo libro vuole offrire spunti per preparare, in modo semplice ma anche insolito e gustoso, radici e tuberi che, fatta eccezione per patate e carote, sono ancora poco conosciuti e diffusi in Italia. Le ricette riguardano gli ortaggi più facili da reperire nel nostro paese.

Scegliete sempre prodotti freschi, sodi, carnosì e senza macchie scure. Eccetto le patate, le radici e i tuberi elencati possono essere consumati anche crudi e si prestano alle cotture più diverse: sono

Mantenere proprietà e colore

La sbucciatura di radici e tuberi dovrebbe avvenire solo dopo la pulizia e quasi al momento dell'utilizzo o della preparazione della ricetta. La superficie dell'ortaggio pelato o tagliato esposta all'aria si ossida infatti facilmente. Per ostacolare l'ossidazione basterà bagnare con succo di limone le verdure appena tagliate.

tutti ugualmente buoni bolliti, scottati, saltati, al forno, e molti anche fritti.

Prima dell'utilizzo assicuratevi di rimuovere con accuratezza qualsiasi traccia di terra con una spazzola per verdure e sciacquate poi bene gli ortaggi sotto acqua corrente.

I più difficili da pulire sono il sedano rapa e i topinambur, dalla buccia più spessa e irregolare. Per il sedano rapa basterà comunque un coltello per eliminare le parti più legnose e rugose e potrete poi proseguire con un pelapatate. Il topinambur può essere consumato anche senza essere pelato, dopo averlo lavato e spazzolato, a condizione che la buccia sia liscia e di colore rosato.

Anche ravanelli, daikon, carote, rape bianche, pastinache e cavolo rapa possono non essere sbucciati, ma solo se si è certi della loro provenienza da agricoltura biologica.

È preferibile pelare sempre le barbabietole rosse, se si intende consumarle crude e grattugiate, oppure bollite o saltate. In alternativa possono essere arrostiti al forno con la buccia, che verrà poi tolta appena si saranno intiepidite. I guanti da cucina monouso sono utili se volete evitare di tingervi le mani di rosso. In ogni caso la macchia di colore può essere rimossa con succo di limone.

CAROTA

La coltivazione della carota risale a circa 5.000 anni fa nelle regioni asiatiche corrispondenti all'attuale Afghanistan, e in Europa si diffuse a partire dal XVII secolo. A quell'epoca si conoscevano soprattutto carote di varietà chiara o bianca, rossa, verde e nera. Furono selezionatori olandesi a incrociare varietà rosse e bianche, fino a ottenere una radice dalla colorazione arancione che ben presto soppiantò tutte le altre.

Alla fine della prima guerra mondiale, dopo la scoperta, nel 1910, del beta-carotene e dei suoi benefici, la carota ebbe un'ulteriore diffusione e riuscì a penetrare anche in Nord America.

La carota è coltivata in tutto il pianeta salvo le regioni tropicali di cui soffre il clima.

Dal punto di vista nutritivo le carote possono essere consumate crude, in succo o cotte, grazie al fatto che i carotenoidi sono liposolubili e dunque mantengono inalterate le loro caratteristiche di assorbimento da parte dell'organismo.

I carotenoidi possono essere definiti precursori della vitamina A, poiché il corpo li trasforma al bisogno in questa vitamina.



Rape al forno all'aglio, rosmarino e ginepro



- ◇ 750–800 g di rape bianche
- ◇ 2–3 rametti di rosmarino fresco
- ◇ 3 spicchi d'aglio
- ◇ 1 C di bacche di ginepro
- ◇ olio, a piacere
- ◇ sale marino integrale, q.b.

■ Pulite bene le rape e tagliatele a pezzi regolari e non troppo piccoli, poi trasferitele in una ciotola capiente. Pulite il rosmarino e schiacciate gli spicchi d'aglio lasciandoli in camicia. Condite le rape con l'olio e il sale, aggiungete le bacche di ginepro, il rosmarino spezzettato e l'aglio e mescolate. Lasciate riposare mentre portate il forno a 180°. Trasferite le rape in una teglia che avrete rivestito con carta da forno poi infornate per circa 40 minuti o fino a quando le verdure vi sembreranno abbastanza tenere. Togliete dal forno e servite le rape calde come contorno.

Rape saltate con radicchio, capperi e peperoncino



- ◇ 2 rape bianche (circa 450 g)
- ◇ 150 g di radicchio
- ◇ 1 manciata abbondante di capperi sotto sale
- ◇ 1 spicchio d'aglio
- ◇ ½ peperoncino rosso fresco
- ◇ 4–5 C d'olio
- ◇ sale marino integrale, q.b.

■ Mettete i capperi in ammollo in acqua filtrata per circa 15 minuti, poi sciacquateli bene e strizzateli. Mondate le rape e riducetele a bastoncini o piccoli cubi. Scaldate l'olio in una padella dal fondo pesante, fatelo insaporire a fiamma vivace con l'aglio pelato e tritato e il peperoncino pulito e tagliato a rondelle sottili. Unite le rape e i capperi, salate leggermente, abbassate la fiamma e fate cuocere per circa 5 minuti, mescolando di tanto in tanto. Aggiungete se necessario un poco di acqua filtrata calda. Nel frattempo lavate il radicchio e tagliatelo a listarelle, quindi unitelo alle rape e lasciatelo cuocere, girando spesso, fino a quando non risulterà appassito. Togliete dal fuoco e servite caldo come contorno.



Minestra di sedano rapa e avena



- ◊ 400 g di sedano rapa
- ◊ 80 g di avena decorticata
- ◊ 1/2 cipolla dorata
- ◊ 1400 ml di brodo vegetale
- ◊ 5 C d'olio
- ◊ prezzemolo fresco, a piacere

■ Pulite il sedano rapa e tagliatelo a cubetti. Pelate e tritate finemente la cipolla. Sciacquate l'avena sotto acqua corrente fredda e scolatela bene. Scaldate 4-5 cucchiaini di olio d'oliva a fiamma viva in una pentola dal fondo pesante e lasciate appassire la cipolla. Unite il cavolo rapa e l'avena e lasciate insaporire, mescolando. Versate il brodo già caldo, abbassate la fiamma e coprite con il coperchio. Fate cuocere per un'ora circa, quindi controllate la cottura. Se preferite che l'avena sia ancora più tenera, lasciate sul fuoco, aggiungendo eventualmente altro brodo caldo. A cottura ultimata, dividete la minestra in ciotole, completate con un filo d'olio e il prezzemolo pulito e spezzettato e servite.

Crocchette di sedano rapa



Ingredienti per 12-15 crocchette

- ◊ 1 sedano rapa medio-grande
- ◊ 6-8 C di farina di mais fioretto biologica e no Ogm
- ◊ sale marino integrale, q.b.
- ◊ 4 C d'olio
- ◊ pepe nero macinato fresco, a piacere
- ◊ origano essiccato e sminuzzato, a piacere

■ Sbucciate il sedano rapa, sciacquatelo sotto acqua corrente, riducetelo a pezzi e mettetelo a cuocere utilizzando un cestello per la cottura a vapore, posizionato all'interno di una pentola dove avrete precedentemente versato più o meno 4 tazze d'acqua. Aggiungete un po' di sale, coprite e lasciate cuocere a vapore fino a quando il sedano rapa non sarà morbido. Accendete il forno e portatelo a 200°. Nel frattempo, togliete il sedano rapa dal cestello, asciugatelo se necessario con un po' di carta da cucina e schiacciatelo con una forchetta o con uno schiacciapapatte in modo da ottenere una purea. Aggiungete la farina, l'olio, il sale, il pepe e l'origano e mescolate bene. Con le mani leggermente bagnate, formate delle polpette del diametro di circa 5 cm e spesse circa un centimetro e sistematele su una teglia rivestita di carta da forno unta con poco olio d'oliva. Infornate e fate cuocere per circa 30-40 minuti, o fino a quando le crocchette saranno dorate e croccanti su entrambi i lati.

Ottime servite calde, accompagnate da verdure oppure come finger-food.



Sommario

Radici e tuberi

CAROTA	3
CAVOLO RAPA	5
CURCUMA	6
PASTINACA SATIVA	6
PATATA	7
PATATA DOLCE	7
RAFANO E WASABI	8
RAPA BIANCA	8
RAPA ROSSA	10
RAVANELLO E DAIKON	10
SCORZONERA	11
SCORZOBIANCA	12
SEDANO RAPA	13
TOPINAMBUR	13
ZENZERO	14

Carote

Succo di carota all'arancia e cannella	16
Succo di carota e mela	18
Succo di carota allo zenzero	18
Succo di carota con sedano e prezzemolo	18
Carote con salsa al cocco e avocado, menta e basilico	18
Carote al succo d'arancia, prezzemolo e origano	20
Carote agrodolci	20
Carote con pinoli, semi di zucca, zenzero e cannella	21
Zuppa piccante di carote e quinoa	21
Crema di carote al cocco e cardamomo	22
Chips di carote	22
Crema di carote	23
Bastoncini di carote al forno con erbe aromatiche	23
Passato di carote, lenticchie e peperoni	24
Carote in insalata con noci e uvetta	24
Carote al pesto di mandorle, limone e basilico	25
Paté di carote con pomodori essiccati	25
Muffin di carota e uvetta	27

Cavolo rapa

Cavolo rapa al sesamo e nori	28
Cavolo rapa al forno con cipolla rossa e zenzero	30
Insalata di cavolo rapa e pera	31

Zuppa di cavolo rapa con porcini e grano saraceno	31
Cavolo rapa al forno al cumino e paprika	33

Daikon

Insalata di daikon alla salsa di soia e arancia	34
Insalata di daikon marinato con sesamo e nori	36
Passato di daikon al tahin con funghi porcini e salvia	36
Daikon agrodolce con cipolla	37
Riso con daikon e piselli	37

Pastinache

Pastinache crude in insalata con semi di zucca	38
Purè di pastinache	40
Vellutata di pastinache e mele	42
Pastinache al forno con panna al profumo di alloro e noce moscata	43
Pastinache al forno alla cannella e al rosmarino	44
Pancake di pastinaca all'erba cipollina	44
Pastinache al vapore con erbe aromatiche	45
Pastinache con salsa alle mandorle e miso	45
Pastinache fritte	47
Pastinache alla curcuma e senape	47

Patate e batate

Patate con ceci in zuppa piccante	48
Minestra speziata di patate e riso	50
Zuppa di patate	50
Patate con seitan e funghi porcini	51
Patate in insalata con olive, prezzemolo e pepe verde	51
Insalata di patate con lattuga, broccoli, cipolla rossa e panna	52
Insalata di patate novelle	52
Patate al forno alla salvia e noce moscata	54
Torta salata di patate e pera	54
Patate alla menta e aneto con yogurt vegetale	55
Patate dolci al coriandolo e curry con salsa allo zenzero e agrumi	55
Patate dolci alla vaniglia e limone	56
Purè di patate dolci	58
Patate dolci al forno piccanti	58
Patate dolci fritte	59
Frittelle di patate	59

Patate al forno al limone, pepe rosa ed erbe aromatiche	60
Patate al forno con affettato vegetale	61
Patate piccanti al pomodoro e origano	61

Rape bianche 62

Rape al forno all'aglio, rosmarino e ginepro	64
Rape saltate con radicchio, capperi e peperoncino	64
Rape con paprika e noce moscata	66
Insalata di rape, sedano, albicocche essiccate e mandorle	66
Rape in pinzimonio alla senape e miso	67
Rape all'aceto e prezzemolo	67
Rape con cipolla rossa e castagne	68
Insalata di rape e melograno all'aceto balsamico	68

Rape rosse 70

Succo di rape rosse al cetriolo e prezzemolo	72
Succo di rape rosse e mela alla cannella	72
Succo di rape rosse con sedano	72
Succo di rapa rossa all'arancia	72
Risotto di rape rosse	73
Borscht	73
Rape rosse al cumino, curry e coriandolo	74
Salsa di rape rosse	74
Chutney di rape rosse, cipolle e pere allo zenzero	74
Insalata di rape rosse all'aceto balsamico e basilico	76
Insalata di rape rosse e mela al tahin	76
Rape rosse al forno con salsa alla panna e profumo di arancia	77
Farfalle di kamut con salsa alle rape rosse, noci ed erba cipollina	77
Insalata di rape rosse e lenticchie all'aceto balsamico e cumino	78
Hummus di rape rosse e cannellini	78

Ravanelli 80

Ravanelli al vapore con limone e origano	82
Ravanelli saltati all'aglio e peperoncino	82
Salsa ai ravanelli, yogurt vegetale e menta	82
Insalata di ravanelli, finocchio e arancia rossa	84
Chips di ravanelli al forno	84
Ravanelli speziati	85
Ravanelli marinati	85

Ravanelli all'arancia	86
Insalata di ravanelli e cetriolo con semi di zucca	88
Ravanelli al forno con cipolla rossa, aceto balsamico e origano	88
Insalatina di ravanelli all'olio di sesamo e shoyu	89
Passato di foglie di ravanelli allo zenzero	89

Sedano rapa 90

Minestra di sedano rapa e avena	92
Crocchette di sedano rapa	92
Sedano rapa al forno al profumo di rosmarino e limone	94
Insalata di sedano rapa e cavolo cappuccio con nocchie tostate e aceto balsamico	94
Insalata di sedano rapa e champignon	95
Purè di sedano rapa	95
Rémoulade di sedano rapa	96
Sedano rapa con olive e capperi	96
Vellutata di sedano rapa e mela	98
Vellutata di sedano rapa con castagne	98
Insalata di sedano rapa, mela e sedano con salsa all'erba cipollina	99
Insalata croccante di sedano rapa, pera e rucola	99

Scorzobianca - Scorzoneria 100

Scorzoneria al sesamo	102
Scorzoneria con capperi e basilico	102
Scorzobianca con salsa alla menta	103
Scorzobianca saltata al limone e prezzemolo	103

Topinambur 104

Tortino di topinambur con farina di ceci	106
Risotto ai topinambur	106
Crema di topinambur	107
Topinambur al limone, timo e peperoncino	107
Carpaccio di topinambur all'arancia e basilico	108
Topinambur al forno con porri e rosmarino	108
Ragù di seitan e topinambur	110
Dadolata di topinambur e mela al timo e pepe verde	110
Topinambur allo zenzero e peperone	111
Topinambur saltati con tofu alla cipolla rossa e rosmarino	111
Topinambur in insalata all'erba cipollina e menta	112
Cous cous con topinambur e pomodori essiccati	112



Alice Savorelli, ravennate, dopo una laurea in arte contemporanea e comunicazione a Londra, si è diplomata in cucina vegan-macrobiotica alla Sana Gola di Milano. Giornalista pubblicista ha lavorato nelle redazioni di diversi programmi Rai. Si occupa di cucina *cruelty-free* sul blog www.cottoecrudo.com, da lei creato. Collabora regolarmente con il mensile *Terra Nuova* e offre consulenze di cucina naturale. Ha pubblicato *Cucinare le alghe* (2010) e *Cucinare i cereali* (2011) per Terra Nuova Edizioni.

www.terranuovaedizioni.it

Cavolo rapa e sedano rapa, daikon e ravanelli, rape rosse e bianche, pastinaca, topinambur, patate dolci, scorzonera e scorzobianca sono ortaggi buoni e ricchi di proprietà salutari che spesso trascuriamo perché non sappiamo come cucinare. Questo ricettario ci viene in aiuto e sull'onda del recupero degli antichi sapori propone ricette vegane e per celiaci, gustose, sane e alla portata di tutti per la loro semplicità ed economicità. Gli oltre 100 piatti con tuberi e radici, nati dalla creatività e dall'esperienza dell'autrice nella cucina naturale, spaziano da inaspettate proposte di zuppe e contorni a saporite e fantasiose insalate, senza trascurare stuzzicanti piatti unici, antipasti, salse e succhi. Nella prima parte del libro sono illustrati i principi nutritivi che arricchiscono le radici e i tuberi più diffusi anche in Italia, mentre nella seconda sono presentate le ricette pensate per chi ama una cucina gustosa e naturale. Numerose foto a colori accompagnano ricette che ci faranno riscoprire tutte le potenzialità di radici e tuberi in tavola.

ISBN 88-6681-003-2



9 788866 810032

€ 13,00