

# Contorno

né primo né secondo



Guido Tommasi Editore

# Contorno

né primo né secondo

# Questi siamo noi



Eccoci qui.

Siamo un gruppo di food stylist, art director, fotografi e set designer.

Ci siamo conosciuti lavorando sui set e nelle redazioni e spesso

ci siamo riuniti anche intorno a una tavola imbandita o davanti ai fornelli.

La nostra passione per la cucina (e per il cibo!) dopo anni di prove, assaggi e idee, nel 2021 ci ha portati a creare **Contorno**: un collettivo di professionisti con l'obiettivo di produrre ricette e servizi fotografici un po' diversi dal solito. Abbiamo scelto questo nome perché pensiamo che la cucina abbia bisogno di nuove proporzioni, con le verdure finalmente protagoniste al centro della convivialità contemporanea.

Lontani anni luce da perfezionismo e ansie da prestazione, noi di **Contorno** proponiamo una cucina sobria ma generosa, fatta apposta per essere condivisa. Ci piacciono le ricette rispettose della sostenibilità, ispirate alla cultura contadina che non butta via niente: per questo usiamo anche semi, radici, foglie, polpa e bucce.

Cerchiamo sapori che siano ricordi d'infanzia, preparazioni che con semplicità enfatizzino le materie prime. Esplorando tradizioni e sapienze antiche, riscopriamo i piatti della gastronomia regionale e li interpretiamo con gusti e modi attuali, cambiandone le proporzioni, alleggerendo le dosi e i condimenti. La nostra curiosità ci ha spinti verso cucine e sapori lontani, e ogni tanto accogliamo spezie e ingredienti di altre latitudini e li abbiniamo alle materie prime italiane.

Ma si sa, un buon cibo si mangia, prima di tutto, con gli occhi: una bella immagine ne esalta il valore e persino il sapore.

Per questo curiamo le nostre fotografie in ogni dettaglio, scegliendo gli abbinamenti di colore, gli sfondi e i piatti più adatti a stuzzicare le vostre papille.

Mangiare insieme, festeggiare e stare a tavola con gli amici sono tra i motivi per cui vale la pena di vivere. Quindi ci piacerebbe che trattaste queste ricette come piccole occasioni per essere felici tutti i giorni, da soli o in compagnia.

Siate un po' anarchici e ribelli e gustatevi le vostre creazioni senza troppo senso critico: adattate le ricette al vostro gusto e non preoccupatevi se non avete attrezzi sofisticati o se la vostra cucina è minuscola.

In fondo, aver deciso di dedicare del tempo a una nuova ricetta, è già un successo. Adesso tocca a voi.

A tavolaaa!

# Piccola guida pratica

Qui di seguito troverete qualche nostro consiglio e anche qualche nostra mania. Ma non prendete tutto come oro colato: giudicate voi che pentola diventerà irrinunciabile nella vostra cucina, quale spezia non varcherà mai la soglia della dispensa o se preferite le patate fritte o a vapore (fritte, siamo quasi sicuri). Ci sono persone che hanno un talento innato per cucinare, o che hanno frequentato la cucina di casa sin da piccoli. Non demoralizzatevi: sicuramente la pratica aiuta, ma pochi utensili di buona qualità, ottimi ingredienti e fornitori fidati sono i migliori alleati di qualsiasi cuoco. Siete principianti? Non provate un piatto difficile, con tanti ingredienti e che richieda una cottura lunghissima: iniziate da una ricetta semplice, scegliete le migliori materie prime che trovate e armatevi di fiducia e buonumore. Poco a poco sarete più sicuri di voi stessi e potrete sperimentare con piatti più complicati (e persino creare la vostra personalissima versione della stessa ricetta). In generale, essere curiosi e essere golosi, aiuta.



# Asparagi

Legati in mazzi fitti, con il color malva dei gambi che sfuma nel verde intenso delle punte, gli asparagi hanno un intenso gusto erbaceo e minerale che esprime tutta la potenza della natura in uscita dal gelo invernale. Il loro sapore è talmente speciale, che anche solo tuffati in acqua bollente salata e conditi con burro fuso e parmigiano, danno il massimo.

Ma sarebbe un vero peccato non provarli crudi, affettati sottili e conditi con vinaigrette delicate; oppure arrostiti su una griglia, o anche fritti a mo' di tempura. O ancora come base di zuppe raffinate e quiche ricche e decadenti. Comprateli e cucinateli il prima possibile, poiché nel caso degli asparagi, il dettame di NON mangiare le verdure fuori stagione, diventa imperativo: il loro gusto fresco e verdissimo perde intensità a mano a mano che le temperature si alzano, e i gambi diventano legnosi e raggrinziti... Non limitatevi a cucinare i classici asparagi verdi (uno dei migliori è quello di Altedo, nel bolognese), ma provate anche i bianchi di Bassano, dal gusto delicato, i rosa di Mezzago e i dolcissimi viola di Albenga, ideali per accompagnare i piatti di pesce.





## Zuppa di asparagi con latte di cocco e gamberi arrostiti

### Ingredienti

Per 4 persone

500 g di asparagi  
½ porro  
2 manciate di spinaci novelli  
200 g di gamberi sgusciati e deventati  
400 ml di latte di cocco  
400 ml di brodo vegetale  
4 cucchiari di burro  
1 mazzetto di basilico  
Cocco essiccato in fiocchi  
Curry Madras in polvere  
Sale marino integrale

### Preparazione

Lavate e mondate gli asparagi, eliminando la parte legnosa dei gambi e conservando le punte più belle per decorare i piatti. Tagliateli a pezzi piuttosto grossi. Pulite il porro e tagliatelo a rondelle.  
Lavate il basilico e separate le foglie dai gambi, ma non buttateli via.  
Mettete sul fuoco una pentola capiente e fate rosolare i porri nel burro per 10 minuti, a fiamma dolce. Unite gli asparagi, 2 o 3 gambi di basilico, e gli spinaci, mescolando continuamente. Regolate di sale, aggiungete il brodo e fate cuocere per 5 minuti.  
Nel frattempo, saltate i gamberi per 4 minuti in una padella unta con un po' di burro.  
Tenete il fuoco alto, salate i gamberi e spolverateli con un cucchiaino di curry.  
Mettete da parte e tenete in caldo. Nella stessa padella fate saltare le punte di asparago per 2 minuti. Aggiungete il latte di cocco e qualche foglia di basilico al brodo di porri e asparagi e frullate con un mixer a immersione, fino ad ottenere un composto liscio e cremoso.

### Come

Servite la zuppa in ciotole individuali, decorate con 3 gamberi, delle foglioline di basilico, le punte di asparago e dei fiocchi di cocco tostati.

### Varianti

Per una versione vegetariana, unite una quantità maggiore di punte di asparago e dei semi di sesamo tostato.

### Non si butta via niente!

Usate i gusci e le teste dei gamberi per preparare un brodetto gustoso: unite sedano e scalogno, mezzo bicchiere di vino bianco, poco sale e pepe. Usatelo come base per zuppe di pesce.

Dimenticate  
i soliti asparagi  
lessati: sono  
buonissimi anche  
crudi!



# Barbabietole

Andrebbero sicuramente rivalutate in cucina, specie nella versione cruda.

Al mercato troverete le barbabietole tutto l'anno, ma la loro stagione migliore va da fine estate ad autunno inoltrato. Potrete acquistarle già cotte, a vapore o al forno, oppure crude: in questo caso, se tenute al freddo, dureranno anche dei mesi. Sono molto convenienti: se avete già acceso il forno per fare la crostata, approfittatene e mettete in una teglia qualche barbabietola; dopo circa un'ora avrete una buona base per pranzi deliziosi e veloci. Il loro sapore dolce, con note terrose, si abbina perfettamente alla feta, ai cereali come bulgur e farro e persino agli agrumi. Ricche di sali minerali, in particolare magnesio e potassio, hanno molti effetti benefici. Il loro colore acceso, dalle capacità tintorie incredibili, trasforma un semplice riso o delle uova sode in qualcosa di veramente insolito. Anche le vostre mani, però, non verranno risparmiate...

In questo caso strofinatele con del limone per eliminare le macchie.

Provate tutte le varietà che spesso si trovano dai fruttivendoli più forniti: la barbabietola di Chioggia ha cerchi interni concentrici bianchi e rosa e il suo sapore delicato la rende perfetta per essere consumata cruda; quella gialla, molto dolce, si abbina bene alle foglie verdi di spinaci, coste e catalogna.



### Varianti

Le barbabietole in salamoia sono perfette per arricchire le insalate: provatele con trevisana, foglie di barbabietole novelle, ravanelli, trota salmonata e olio extravergine d'oliva emulsionato con il succo della salamoia.





# Carote

Le oneste carote, troppo spesso ci riportano a mesti contorni in mense scolastiche e buffet tristanzuoli. Con il loro sapore dolce, accompagnano e bilanciano altri ortaggi dalle personalità “forti”; con sedano, cipolla e porro, costituiscono la base di soffritti e zuppe.

Ma trattate da protagoniste, sfoderano una personalità tutta loro. Arrostate, marinate, frullate... se condite con le spezie giuste, si rivelano davvero interessanti. Ad altre latitudini, in India e in Marocco, si usa interrompere la dolcezza delle carote con le note acute del cumino, del peperoncino o dei semi di senape.

Il loro arancione allegro fa capolino anche nelle ricette di dolci e budini meravigliosi, con mandorle, cardamomo, nocciole e arancia.

Sempre reperibili e affidabili, tenetene una buona scorta e vi daranno grandi soddisfazioni.

Oltre alle classiche carote arancioni, provate quelle gialle, viola e rosse, e persino quelle nere: i sapori hanno sfumature leggermente diverse e saranno molto scenografiche se arrostate in teglia carote di tutti i colori.

### Carote al forno con nocciole

Scaldate il forno a 250°C. Lavate e pelate 800 g di carote novelle, possibilmente da agricoltura biologica (in questo caso potete evitare di pelarle). In una ciotola capiente mescolate 2 cucchiaini di sciroppo d'acero o miele millefiori, ¼ di cucchiaino di sale e 3 cucchiaini d'olio. Aggiungete le carote intere (o tagliate a metà per il lungo, se fossero troppo grosse), e cospargetele bene con il condimento. Foderate una grossa teglia (o la leccarda) con carta forno e allineatevi le carote in un solo strato. Cuocete per circa mezz'ora. Controllate la cottura ogni 10 minuti: le carote dovranno essere dorate e colorite, ma non troppo scure. Servite in piatti individuali con una cucchiainata abbondante di robiola o yogurt greco, spolverate con sesamo o nigella e con delle nocciole tostate e infine aggiungete un po' di aneto. Sono ottime per accompagnare un pollo arrosto.



### Gli ingredienti degli altri

La *Nigella Sativa*, più conosciuta come cumino nero, è una pianta erbacea annuale di origine asiatica. Appartiene alla famiglia delle Ranunculaceae. I semi sono contenuti in piccole capsule, i frutti. Proprio i semi della pianta fiorita sono apprezzati per le loro proprietà curative. In particolare, i semi e l'olio sono usati come anti-ipertensivo, tonico del fegato e stimolante dell'appetito.





Eat food. Not too much. Mostly plants.  
**Michael Pollan**

In questo libro colorato, le verdure diventano finalmente protagoniste della convivialità contemporanea. Piatti con nuove proporzioni, in cui piccole quantità di proteine animali si accompagnano a grandi quantità di ortaggi e cereali. Ricette della tradizione interpretate con gusti e modi attuali si abbinano a spezie e a ingredienti di altre latitudini. Ecco una cucina sobria ma generosa, fatta apposta per essere condivisa.



35 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 380 0



9 788867 533800



Guido Tommasi Editore

[www.guidotommasi.it](http://www.guidotommasi.it)