

Guido Tommasi Editore

# Insalate per un anno

Valentina Raffaelli  
Laura Spinelli





# Come si usa questo libro

Credo che più di tutto, questo sia un libro di spunti e di idee.

Come si può facilmente intuire, quelle delle insalate non sono ricette come le altre, in cui il procedimento e gli accostamenti di ingredienti devono essere rigorosi per la buona riuscita del piatto.

L'insalata è una composizione più libera.

Certo i piatti che seguono sono stati pensati, provati e testati per creare gusti armoniosi, talvolta freschi, altre volte avvolgenti, confortanti o pungenti. Il procedimento e le sequenze di ogni proposta in questo volume sono descritti passo passo in modo dettagliato, per garantirne la buona riuscita e l'equilibrio dei sapori, soprattutto nell'utilizzo dei condimenti. Il mio augurio è però quello che, dopo un po' di tempo che avrete maneggiato questo libro e preso dimestichezza con le insalate riportate qui, vi sentirete liberi di variare, improvvisare, lanciarsi in nuovi accostamenti, lasciarvi ispirare da quello che trovate al mercato o nella cassetta del contadino.

Del resto, le possibili combinazioni di frutta e verdura sono davvero illimitate. Vi auguro soprattutto di divertirvi, in questo variopinto mondo vegetale che tanto ha da offrire, di stupirvi di fronte ai colori e sapori incredibili della natura, e di sperimentare, provare, accostare, incuriosirvi. Le ricette di questo libro sono state pensate per una persona: gli ingredienti andranno poi moltiplicati a seconda del numero dei commensali, fatta eccezione per quegli ingredienti che per la loro dimensione dettano portate più importanti.

Mi piacerebbe che ci si prendesse un po' più cura anche di quel pasto veloce che molte volte è il pranzo e che non è raro consumare da soli. Si finisce spesso per associare la parola insalata a qualcosa di estremamente veloce, preparato senza impegno, per stare leggeri - e purtroppo non è così raro che si intenda qualche foglia in busta. Vorrei invece invitare le lettrici e i lettori di questo volume a ripensare all'idea di insalata, a considerarla un piatto unico che può essere sostanzioso e leggero al tempo stesso, ma soprattutto un piatto a cui dedicare del tempo di preparazione per godersi un pranzo con la P maiuscola e restare stupiti della sua bontà.

A close-up photograph of a vibrant green leaf, likely from a plant like basil or mint, covered in numerous small, glistening water droplets. The leaf's intricate vein structure is clearly visible, with a prominent central vein and several secondary veins branching out. The lighting is soft, highlighting the texture of the leaf and the clarity of the water droplets. In the lower right quadrant, a white rectangular box with a thin border contains the text 'prima vera' in a clean, white, sans-serif font, stacked vertically.

prima  
vera

# Lattughino romano, fiori di tarassaco e salsa di noci

## Ingredienti

2 piccoli cespi di lattughino romano  
(baby romaine)  
2 o 3 fiori di tarassaco

## Per il condimento

olio extravergine d'oliva  
100 g di noci sgusciate  
80 g di pane raffermo  
circa 40 g di pinoli

1 spicchio d'aglio  
1 cucchiaio di yogurt  
bianco intero  
sale

Per prima cosa preparate la salsa di noci: sbriciolate la mollica di pane e ammolatela in acqua fredda. Scottate i gherigli in acqua bollente, poi spelateli e metteteli in un mortaio.

A mano a mano che iniziate a pestarli aggiungete la mollica di pane dopo averla ben strizzata.

Aggiungete anche i pinoli, l'aglio dopo averlo privato del cuore verde e un paio di cucchiaini d'acqua tiepida, se il composto dovesse risultare troppo denso. Salate e continuate a pestare fino a ottenere una crema densa e omogenea, quindi unite in una ciotola lo yogurt e un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva e amalgamare il tutto.

Tagliate i cespi di lattughino a metà o in quattro, lavateli bene e asciugateli, facendo attenzione a mantenerli integri. Spennellateli appena con olio extravergine d'oliva, quindi scaldare una bisticchiera e, una volta rovente, posizionatevi gli spicchi di lattuga, scottandoli appena su ogni lato.

A questo punto posizionatevi sul piatto, conditeli con un filo d'olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale e copriteli con la salsa di noci.

Se preferite potete anche servirla a parte e intingervi i lattughini.

Per ultimi aggiungete i petali di tarassaco e, se volete, qualche gheriglio di noce a pezzettini.



**In questa insalata il condimento ha quasi il sopravvento sugli ingredienti in sé. Vi garantisco che la salsa è deliziosa, cremosa e saporita al punto giusto da poter accompagnare anche altri ortaggi, un po' come un pinzimonio rivisitato. In questo caso ve la propongo con le gemme di lattuga romana, che quando sono disponibili sono deliziose da mangiare, e lo sono ancora di più se tagliate a spicchi e appena grigliate.**



## Leguminose di primavera, fiori di zuccina e rafano

### Ingredienti

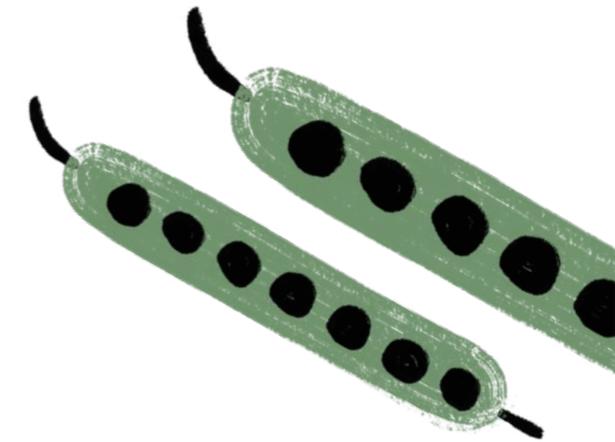
100 g di fagiolini verdi freschi  
150 g di fave fresche  
200 g di piselli freschi  
5 fiori di zuccina  
1 ciuffetto di microgreen di pisello

### Per il condimento

olio al limone  
(vedi la sezione condimenti)  
sale  
rafano fresco da grattugiare

Questa ricetta prevede di scottare in acqua bollente e poi immergere in acqua ghiacciata una serie di ingredienti. Potrete usare la stessa acqua di cottura purché procediate nell'ordine sottoindicato. Ogni volta che scolate assicuratevi però di avere acqua ghiacciata in cui immergere la verdura, è importante perché rimanga croccante e di un bel colore verde acceso.

Per prima cosa sgranate piselli e fave mantenendoli separati. Togliete anche il picciolo dai fagiolini. Nel frattempo, mettete sul fuoco una pentola con acqua salata e portatela a bollore. In ordine scottate i piselli per un paio di minuti, poi i fagiolini circa 5 minuti, e per ultime le fave che renderanno l'acqua scura per i tannini che contengono. Lasciatele nell'acqua bollente per circa 2 minuti e poi, come avrete precedentemente fatto con piselli e fagiolini, immergetele in acqua ghiacciata. Quando sono fredde scolate anche le fave e sbucciatene alcune, altre mantenetele con la buccia che ha un buon sapore astringente e un po' amarognolo. Ponete le verdure scottate in una terrina e condite con un filo d'olio al limone e un pizzico di sale. A parte condite anche i microgreen di pisello con olio al limone e separatamente i fiori di zuccina. Unite tutto in un piatto e per finire grattugiate una generosa porzione di rafano fresco che darà piccantezza a questa insalata di primizie di primavera.



**Una delle cose migliori della primavera sono i suoi legumi: piselli, fave, fagiolini croccanti. Trovare i legumi freschi è un piacere che non ha nulla a che vedere con quelli che si trovano nel reparto surgelati; sono teneri e croccanti allo stesso tempo, saporiti, dolci, basta scottarli leggermente per renderli deliziosi. Ecco, la cottura è una questione fondamentale quando si parla di legumi freschi. Dimenticatevi quegli stufati di piselli che forse da bambini vi hanno fatto ripudiare le verdure, di un colore indefinito tra il verde e il marrone. I legumi freschi si scottano in acqua bollente per qualche minuto e vanno immersi subito in acqua ghiacciata, che blocca la cottura e preserva il colore brillante e la croccantezza.**

# Cipolla rossa marinata

Devo qui confessare il mio amore sconfinato per le cipolle rosse marinate, che metterei quasi su ogni insalata. Sono croccanti, fresche, saporite, acide al punto giusto e la marinatura le priva del sapore, decisamente pesante, della cipolla cruda. Sulle tipologie di cipolle potremmo aprire un capitolo a parte, l'Italia vanta eccellenze territoriali deliziose, dalla celebre cipolla di Tropea che non ha bisogno di presentazioni, a quelle dolcissime di Acquaviva, di Certaldo, la vernina di Firenze, la rossa genovese e via dicendo. Provate a variare, in base a ciò che offre il mercato: ho testato come questa marinatura esalti ogni varietà. Facilissime da preparare, ho sperimentato diverse varianti prima di trovare la perfetta e infallibile combinazione di ingredienti:

## **una cipolla rossa**

**1/2 bicchiere di aceto di vino rosso**

**due cucchiaini d'olio extravergine d'oliva**

**un cucchiaino di sale**

Premessa importante, il modo in cui affettate la cipolla, influirà sulla sua buona riuscita: tagliatela a metà per il lungo, quindi privatela di entrambe le estremità. A questo punto affettatela in senso perpendicolare agli anelli, in uno spessore di circa due millimetri. Mettetela in una ciotola e copritela con l'aceto di vino rosso, l'olio extravergine d'oliva e il sale.

Assicuratevi che tutte le fettine di cipolla siano immerse nella marinatura. Lasciatela così per circa 20 minuti, anche 30 non guastano, e la vostra cipolla sarà pronta!



# Tipi di zucchini

## Zucchini nera di Milano

È la zucchini che tutti conosciamo: quella che si trova sempre al supermercato. Buccià piú o meno omogenea di colore verde scuro e consistenza soda e croccante. Si mangia sia cruda che cotta e si presta a moltissimi tipi di cottura e preparazioni. È perfetta anche per essere marinata.

## Zucchini romanesca o lungo toscano

Sono quelle belle zucchine sottili con il fiore attaccato che si trovano al mercato. Il romanesco è piccolo e croccante, quello toscano, lo dice anche il nome, è piú lungo. Sono molto saporite, hanno un gusto dolce e si trovano solo quando sono perfettamente di stagione.

## Zucchini trombetta

Si coltiva fra la Liguria e il basso Piemonte ed è una varietà prelibata. La sua forma attorcigliata con un rigonfiamento finale, unica parte dove si accumulano i semi, è inconfondibile. Il sapore è dolce e la consistenza tenera. È perfetta stufata o saltata in padella.

## Zucchini tonda

In Italia sono tre le varietà di zucchine tonde: di Piacenza, di Nizza e di Firenze. Si utilizzano di solito in ricette che prevedono un ripieno, ma sono dolci e croccanti anche se consumate crude e marinate. Affettate, sottilmente creano dei petali perfetti per un'insalata di primavera.

## Zucchini striata

C'è la varietà napoletana e quella pugliese; entrambe sono particolarmente fresche, sode, succose e saporite. Sono le zucchine perfette per essere fatte alla scapece oppure consumate crude in insalata, semplicemente affettate a rondelle o per il lungo.





es  
ta  
te

## Fichi d'India, fagiolini, menta giapponese e feta di capra

### Ingredienti

150 g di fagiolini verdi  
2 fichi d'India  
3 rametti di foglie di menta giapponese  
80 g di feta di capra

### Per il condimento

olio extravergine d'oliva  
sale  
polvere di limone essiccata

Sbucciate i fichi d'india con l'aiuto di una forchetta e un coltello, perché, seppur puliti dalle spine, ne rimane sempre qualcuna invisibile e fastidiosa. Spezzateli a mano in pezzi grossolani e teneteli da parte. Portate a bollore un pentolino d'acqua salata e nel frattempo pulite i fagiolini: non è necessario tagliare entrambe le estremità, basta togliere il picciolo e mantenere la punta. Tuffate i fagiolini nell'acqua bollente per circa 7 minuti fino a quando saranno cotti ma ancora croccanti. Scolateli e immergeteli in acqua ghiacciata, quindi asciugateli e conditeli con un filo d'olio e una manciata di sale. Unite i fagiolini e i fichi d'india a tocchetti in un piatto di portata, decorate con le foglie di menta giapponese e spezzettate la feta sul piatto. Per finire cospargete con la polvere di limone essiccata.

### Per la polvere di limone essiccata:

sbucciate un limone e ponete le scorze su un foglio di carta forno. Infornate a 60°C per un paio d'ore o fino a quando le scorze saranno completamente secche e sarà possibile ridurle in polvere con le mani o in un mortaio.

Possono essere conservate in un vasetto di vetro a chiusura ermetica per qualche mese.

**Dalla Puglia alla punta della Calabria e poi in tutta la Sicilia, il paesaggio è disseminato di pale spinose che in estate si coronano di frutti oblunghi dai colori sgargianti. Raramente sono associati a dei piatti salati, eppure con il loro sapore dolce ma fresco, si prestano benissimo a essere inseriti in un'insalata.**



# Fermentati di base



Esistono manuali e libri autorevoli che parlano di fermentazione, un processo antichissimo, tutt'altro che una moda recente, di controllo dell'interazione fra cibo e batteri. Esistono diversi tipi di fermentazione in base alla tipologia dei batteri che si lasciano agire. Qui riporterò solamente alcuni procedimenti di lattofermentazione. È forse il processo più semplice e più utilizzato a livello casalingo, in cui lo zucchero contenuto nella frutta o nella verdura si trasforma in acido lattico, dando quindi un caratteristico sentore acidulo al preparato.

Il procedimento è semplicissimo, ovvero aggiungere una percentuale di sale (di solito varia tra il 2% e il 4%) e lasciare agire per qualche giorno.

Ci sono due cose importanti da considerare per una buona riuscita della fermentazione: va aggiunta un po' d'acqua (talvolta basta il succo prodotto dalla verdura stessa, ma non sempre è così) in modo da assicurarsi che il prodotto stia sempre al di sotto del livello di liquido, e il vaso non va mai chiuso ermeticamente, altrimenti l'ossigeno non è in grado di interagire con il processo di fermentazione.

Non esiste una regola univoca di quanti giorni si debba lasciare fermentare un prodotto, dipende da tanti fattori: dal tipo di ortaggio che si sta fermentando, da come è tagliato, dall'aria, dalla temperatura e via dicendo. È necessario controllare giorno per giorno il livello di fermentazione e decidere se proseguire oppure arrestare il processo riponendo il vaso in frigorifero.

Si può fare con praticamente ogni vegetale: erba pianta, fiore o frutto, anche se questi ultimi hanno un valore zuccherino troppo alto ed è quindi meglio farli fermentare quando non hanno





ancora raggiunto il giusto grado di maturazione. La frutta acerba fermentata vi stregherà e non vorrete più farne a meno, ne sono certa! Qui il procedimento per le susine fermentate che trovate in una delle ricette successive. Ma ci sono tre regole fondamentali nella fermentazione: sperimentate, sperimentate, sperimentate!

### **Barbabietole fermentate**

*4 barbabietole di medie dimensioni  
4% di sale fino del peso  
delle barbabietole  
acqua delle barbabietole*

Per prima cosa lavate le barbabietole, quindi tagliate a fettine spesse circa 2 millimetri, riponetele in una terrina e cospargetele di sale mescolando in modo che si distribuisca bene. Trasferite in un vaso lavato e sterilizzato, quindi aggiungete un goccino d'acqua nella terrina per raccogliere tutto il sale e versatelo nel barattolo fino a coprire completamente le barbabietole. Usate un peso o uno di quei dischi per tenere la frutta immersa nel liquido e mettete il coperchio, ma non chiudete ermeticamente. Lasciate fermentare circa 4 giorni, aprendo quotidianamente il barattolo per far uscire il gas in eccesso. Al quarto assaggiate e decidete se lasciar fermentare più a lungo.

### **Susine acerbe fermentate**

*500 g circa di susine acerbe  
4% di sale fino del peso delle susine  
acqua*

Per prima cosa lavate le susine private di piccioli e foglie e pesatele. Incidetele a croce sul fono, riponetele in una terrina e cospargetele di sale mescolando in modo che si distribuisca bene. Trasferitele in un vaso lavato e sterilizzato, quindi aggiungete un goccino d'acqua nella terrina per raccogliere tutto il sale e versatelo nel barattolo fino a coprire completamente le susine. Usate un peso o uno di quei dischi per tenere la frutta immersa nel liquido e mettete il coperchio, ma non chiudete ermeticamente. Lasciate fermentare circa 3 giorni, aprendo il barattolo di tanto in tanto per far uscire il gas e... buona fortuna!

A close-up photograph of a woven basket filled with ripe pears. The pears are in various stages of ripeness, with some showing a mix of green and brownish-yellow. Several green leaves with some brown spots are scattered among the fruit. The basket's woven texture is visible at the edges.

au  
tun  
no



# Zucca cruda marinata, funghi cardoncelli e cime di rapa

## Ingredienti

1 zucca Hokkaido  
1 mazzetto di cime di rapa  
6-7 funghi cardoncelli  
di media grandezza  
50 g di fagioli cannellini secchi  
alloro  
1 cipolla

## Per il condimento

olio extravergine d'oliva  
aceto di vino bianco  
il succo di 1/2 limone  
sale  
pepe



La sera prima mettete a bagno in acqua fredda i fagioli cannellini. Scolateli, sciacquateli sotto l'acqua corrente e metteteli in una casseruola con acqua fredda, una foglia di alloro e una cipolla tagliata in quattro. Fate cucinare a fiamma bassa per circa 75 minuti. Salate solo a cottura ultimata. Nel frattempo, tagliate la zucca a metà e poi in quarti, ripulitela dei filamenti e dei semi (che potete tenere da parte per tostare) e togliete la buccia che, seppur edibile, risulterà difficile da affettare a crudo. Con una mandolina create delle fettine sottili sulla sezione a C del quarto di zucca. Disponetele in un piatto e cospargetele di sale e aceto bianco: lasciatele marinare per circa mezz'ora. Mentre la zucca riposa in marinatura, preparate le cime di rapa. Selezionate le foglie più tenere e le cimette, eventualmente tagliando a metà quelle più grosse, e ponetele in una terrina. Condite con un'emulsione d'olio extravergine d'oliva (due cucchiai da cucina), il succo di mezzo limone e sale a piacere. In ultimo affettate i cardoncelli a fettine di circa 5 millimetri e ripassateli in padella con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio schiacciato. Rosolateli su entrambi i lati, e disponeteli su dei fogli di carta assorbente per rimuovere l'eccesso d'olio, quindi salate e finite con una spolverata di pepe. Componete l'insalata mescolando le cime di rapa e i fagioli, eventualmente aggiustando di sale, e disponete sopra i riccioli di zucca marinata e i funghi cardoncelli ancora caldi e croccanti.



**Questa insalata è un inno all'autunno e ai suoi colori, elaborata in modo molto fresco e insolito.**

**La zucca cruda marinata, infatti, non si usa spesso, ma dona una piacevole croccantezza e inaspettata dolcezza all'insalata.**

**Anche le cime di rapa, che di solito vengono ripassate in padella o sono destinate ad una delle paste più celebri della cucina pugliese, sono qui usate crude, un modo per esaltare la loro delicata piccantezza.**

## Pere, cavolo nero, gorgonzola e grano saraceno croccante

### Ingredienti

7 foglie di cavolo nero  
1 pera Kaiser  
80 g di gorgonzola  
una manciata di chicchi  
di grano saraceno

### Per il condimento

olio di nocciole  
il succo di un limone  
miele di castagno  
sale



Sfilate le foglie di cavolo nero dal gambo e tagliatele a pezzetti. Lavatele bene, asciugatele e conditele con un filo d'olio di nocciole, il succo di mezzo limone e un pizzico di sale, quindi strizzatele leggermente per ammorbidirle. Lasciate riposare per almeno 20 minuti. Nel frattempo immergete il grano saraceno in acqua fredda con un cucchiaino di sale per circa 10 minuti. Scolatelo e infornate a 150°C (modalità ventilata), per circa 10 minuti o fino a quando non avrete raggiunto la croccantezza desiderata. Affettate la pera dopo averla lavata bene e irroratela con il succo dell'altra metà del limone per non farla annerire. Componete l'insalata aggiungendo il gorgonzola a cubetti, emulsionate un cucchiaino d'olio di nocciole con un cucchiaino di miele di castagno e cospargete sull'insalata.

**Il cavolo nero, anche chiamato cavolo toscano, si consuma di solito cotto, in modo particolare in zuppe o stufati, ma anche crudo è delizioso, con una consistenza unica e un sapore deciso. In questo modo, poi, preserva tutte le sue preziose proprietà.**





in  
ver  
no

## Gaspacho invernale ai cavoletti di bruxelles con mandorle e robiola

### Ingredienti per 2 persone

circa 40 cavoletti di Bruxelles

1 spicchio d'aglio

1 pezzetto di zenzero fresco

2 rametti di timo limonato

1 acciuga a testa o un

cucchiaino di miso

olio di semi di sesamo

una manciata di mandorle

80 g di robiola

sale



Tagliate a metà i cavoletti e metteteli a bollire in una pentola d'acqua salata. Scolatene una piccola parte dopo 4 minuti di cottura, mentre gli altri fateli bollire per circa 15-20 minuti fino a quando saranno morbidi.

Preparate un soffritto con uno spicchio d'aglio, qualche fettina di zenzero fresco e un rametto di timo limonato e lasciate insaporire per circa 1 minuto. Unite i cavoletti scolati dopo averli tagliati a metà, cercando di disporli con la faccia tagliata all'ingiù. Lasciateli rosolare così per una decina di minuti o fino a quando si sarà formata una crosticina dorata.

Dopo aver scolato l'altra parte dei cavoletti, avendo cura di tenere l'acqua di cottura, metteteli in una caraffa dal collo alto. Unite un'acciuga a persona oppure un cucchiaino di miso disciolto in acqua tiepida, due cucchiaini d'olio di semi di sesamo, un pizzico di sale (attenzione a non esagerare se utilizzate le acciughe salate!) e con un mixer da cucina riduceteli a una crema aggiungendo l'acqua di cottura dei cavoletti per ottenere la consistenza che desiderate.

Tritate le mandorle e tostatele qualche minuto in una padella ben calda.

A questo punto potrete comporre il piatto, con la crema di cavoletti, i cavoletti dorati, le mandorle tostate e qualche cucchiaino di robiola. Infine aggiungete alcune foglioline di timo staccandole dal secondo rametto.

**O si amano o si odiano, i cavoletti di Bruxelles sono una di quelle verdure segnate da una fama discordante. Sicuramente ci sono modi più interessanti per cucinarli che non semplicemente bolliti, come, purtroppo, si trovano in tanti casi. Se li avete assaggiati da bambini e vi hanno lasciato un ricordo traumatico, dategli un'altra possibilità, magari vi ricrederete.**

# Zucca, peperoni, limone al forno con aneto e uvetta

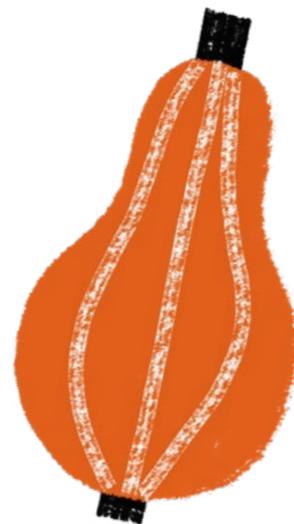
## Ingredienti per 2 persone

1 zucca Hokkaido  
1 peperone giallo  
1 peperone rosso  
1 limone  
2 ciuffetti di aneto  
1 manciata di uva sultanina

## Per il condimento

olio extravergine d'oliva  
sale

Preriscaldate il forno a 180°C. Eliminate i semi e i filamenti e tagliate la zucca a spicchi. Non servirà privarla della buccia, che si può mangiare in quasi tutte le varietà. Immergete una manciata di uvetta in acqua tiepida. Tagliate i peperoni a striscioline sottili, privandoli dei semi e delle parti bianche interne. Affettate il limone, quindi disponete tutto su una teglia e irrorate con un filo d'olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale: infornate per circa 15 minuti. Negli ultimi 2 unite l'uvetta dopo averla ben strizzata. Controllate con una forchetta che tutto sia cotto al punto giusto, quindi sfornate e servite in un piatto da portata decorando con i ciuffetti di aneto.



**Questa è un'insalata interamente cotta al forno: una combinazione di ingredienti e sapori caldi e avvolgenti, perfetta per le uggiose giornate invernali. Il limone è un'aggiunta che adoro e che mi porta subito in terre calde e lontane. Mi raccomando: aggiungete l'uvetta solo alla fine per evitare che si carbonizzi. Se volete arricchire questa insalata con un formaggio, sappiate che feta, caprino o ricotta saranno la scelta ottimale. Questo piatto è perfetto anche per una cena tra amici.**





in  
di  
ce

# INDICE DELLE RICETTE

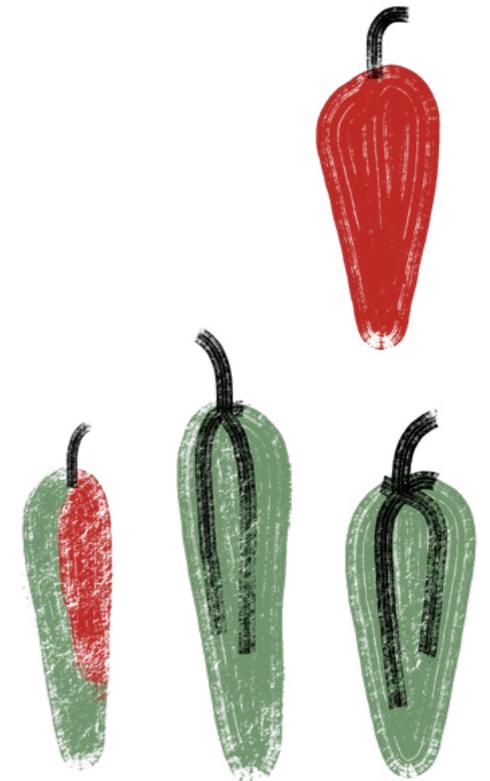
## Primavera

Asparagi bianchi, fave, foglie di senape e olio di cipollotti	40
Insalata di fave, germogli di pisello e miele al peperoncino	43
Zucchina tonda, fiori di zuccina, mizuna, ricotta e pinoli	44
Fagiolini verdi, fiori di begonia, ricotta salata e pistacchi	47
Lattughino romano, fiori di calendula, salsa di noci	48
Leguminose di primavera, fiori di zuccina e rafano	51
Cavolo cappuccio, albicocche al forno e scalogno caramellato	52
Asparagi verdi, fragole, bottarga di muggine e semi di lino	55
Panzanella di fragole, barbabietole colorate e cipolla rossa marinata	56
Cipolla rossa marinata	58
Ravanelli con le foglie, pesche, tabacchiere e boccioli di rosa	61
Zucchine grigliate piccanti e aglio orsino	62
Broccolo di torbole, mele campanine, limoni arrosto	65
Zucchine trombetta, cipolle di Tropea in agrodolce, albicocche e pecorino	66
Porri, uovo sodo, acciughe e aneto	71
Cavolo rapa marinato, avocado di Sicilia, feta e cipollotto croccante piccante	72



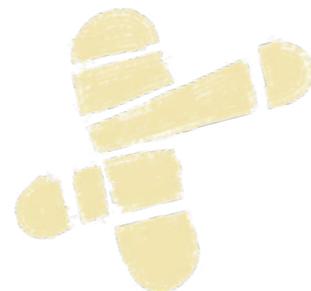
## Estate

Fave, more, orata e basilico giapponese (shisho leaves)	81
Melone bianco, sedano e bottarga	82
Anguria, cucunci e ricotta salata	85
Melone, cetriolo, borragine e polvere di fico	86
Fichi d'India, fagiolini, menta giapponese e feta di capra	89
Pomodori antichi colorati, limone e quinoa fritta	94
Datterini gialli e pesche di vigna	97
Cuore di bue, cetrioli barattieri, fichi e rucola	98
Peperoni arrostiti, nettarine, pangrattato e valeriana	101
Susine Regina Claudia, cipolle stufate, olive e capperi	102
Gazpacho di cetrioli e yogurt di pecora	105
Pomodorini, lamponi, burrata e nasturzio	106
Melanzane affumicate, ceci e salicornia	109
Friggitelli, susine, tarassaco e caciocavallo	110
Porcini, ribes, misticanza con foglie di quercia	113



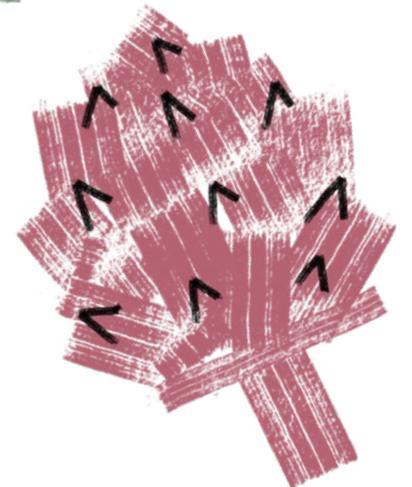
## Autunno

Cicorino autunnale, castagne al burro e pioppini sottaceto	138
Zucca cruda marinata, funghi cardoncelli e cime di rapa	141
Broccolo romanesco, tartufo, spinaci e nocciole	142
Carote, misticanza autunnale, crema di ceci e peperone crusco	145
Scorzonera, mela, limoni confit, semi di cumino tostati	146
Finocchio al forno, olive nere e arancia candita	151
Avocado, pompelmo, fagioli di soia e iceberg	152
Broccoli, zenzero fermentato, sesamo e crema di anacardi	155
Zenzero fermentato	157
Cavolo cappuccio viola, arancia rossa ed erborinato di pecora	158
Pere, cavolo nero, gorgonzola e grano saraceno croccante	161
Cavolfiori colorati, pere Madernassa e riccia di Pancalieri	162
Pannocchie al burro salato e pimenton, lattuga gentile, fagioli neri e marmellata di peperoncini	165
Cotognata, radicchio amaro di Chioggia e fiore sardo	166
Melograno, porri sfilacciati e trombette dei morti	169
Lenticchie, riccioli di sedano e susine fermentate	170



## Inverno

Carciofo romanesco, maionese d'aglio nero, yogurt acido e menta	179
Cardi crudi marinati, cedro, mela, germogli e polvere di barbabietola	180
Gazpacho invernale ai cavoletti di bruxelles con mandorle e robiola	183
Insalata di nervetti e carciofi al bergamotto	184
Finocchi, ceci tostati e agrumi con senape in grani	187
Radicchio, more sciroppate e acciughe	188
Carpaccio di agrumi e barbabietole colorate, feta di pecora e mandorle tostate	193
Verza cruda con patate, scampi e uovo mimosa	194
Topinambur marinato, scarola, datteri e caprino	197
Indivia belga, uva, scaglie di Parmigiano, fagiolini piattoni e kefir	198
Puntarelle, cachi grigliati, cicoria e scamorza affumicata	201
Zucca, peperoni, limone al forno con aneto e uvetta	202
Ravanelli, lampascioni, mizuna e sgombro crudo	205
Sedano rapa, mostarda di pere, bietole e nocciole tostate	206
Pastinaca caramellata, soncino e uovo morbido	209







# Gli autori

## **Valentina Raffaelli**

è una cuoca ed esploratrice culinaria.

Trentina di origine, vive ad Amsterdam da dieci anni. Laureata in architettura e design di interni, ha lavorato per molti anni nel mondo degli allestimenti museali e dello styling prima di mettere piede in cucina e non uscirvi più.

Si occupa di ricerca e sensibilizzazione di tematiche importanti quali lo spreco alimentare e gli scarti, intesi non soltanto come ciò che buttiamo, ma soprattutto per quello che non consideriamo. Per Corraini ha pubblicato *Herbarium Taste* nel 2015, un manuale grafico di principi nutritivi di frutta e verdura e *SCARTI D'ITALIA*, nel 2020, una riflessione sull'utilizzo degli scarti di carne e pesce nella cucina tradizionale italiana, un viaggio di scoperta dell'Italia da Nord a Sud dove non si butta via niente. Collabora con diversi ristoranti, in Italia e all'estero come creativa culinaria.

## **Laura Spinelli**

è una fotografa freelance che vive tra Milano e il Lago di Como.

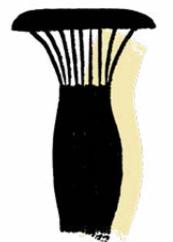
Laureata in Lingue e specializzata alla scuola di fotografia e comunicazione visiva Cfp Riccardo Bauer di Milano, si occupa di fotografia di food, travel e lifestyle. Amante della luce naturale, della convivialità e del cibo genuino, è particolarmente sensibile alle tematiche ambientali, di tutela del territorio e delle tradizioni ad esso associate, al ruolo sociale ed economico del cibo e alla sostenibilità della produzione alimentare. Collabora dal 2014 con il *Corriere della Sera* e con riviste e agenzie di comunicazione del mondo food&beverage, occupandosi sia di lavori editoriali che commerciali.

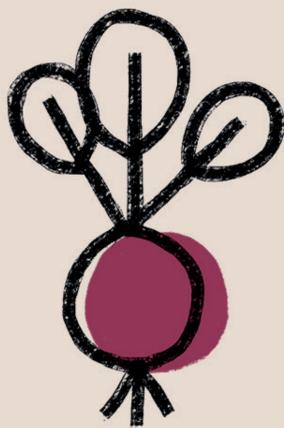
## **Luca Boscardin**

è un illustratore e designer di giocattoli per bambini con base ad Amsterdam.

Con studi in Architettura e design della comunicazione, ha sviluppato uno stile di illustrazione molto iconico e sintetico. Il tratto è primitivo spesso per l'uso del pastello ad olio e le linee ridotte al minimo.

Disegna icone per Philips. Per Corraini ha pubblicato *Tutti in fila* nel 2019, e illustrato *SCARTI D'ITALIA*, nel 2020, una riflessione sull'utilizzo degli scarti di carne e pesce nella cucina tradizionale italiana, disegnando i momenti e gli incontri fatti durante il viaggio di ricerca che accompagnano la lettura del libro.





Un inno alla biodiversità  
che ci regala una varietà  
di prodotti incredibili  
per dodici mesi l'anno.



25 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 403 6



9 788867 534036



Guido Tommasi Editore

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