

A qualcuno piace freddo

Cucinare senza fuochi è la tendenza che sta conquistando le star e gli chef



Per chi odia mettersi ai fornelli con il caldo c'è una bella notizia: cucinare senza fuoco non solo è possibile, ma anche di tendenza. Bastano un po' di pratica, alcune accortezze e un pizzico di fantasia per preparare un'ottima cena a crudo, a prova di gourmet. Secondo l'ultimo rapporto Eurispes l'8% della popolazione ha abolito forni e microonde e sono addirittura nati ristoranti ad hoc dove si servono solo cibi non cotti. Questa moda salutista chiamata 'raw food' -in italiano 'cibo crudo'-, negli Stati Uniti ha conquistato molte star e fa sempre più proseliti tra i vegani (ma non solo), e anche tra gli chef. Quale occasione migliore dell'estate per mettersi alla prova? In questi mesi c'è l'imbarazzo della scelta tra verdure e ortaggi, basta aggiungere un buon olio di oliva extravergine fruttato e profumato e usare le opportune erbe aromatiche e il gioco è fatto.

COSA SI PUÒ PREPARARE

Se finora vi siete limitati a panini, insalate, prosciutto e melone o pomodori e mozzarella, sappiate che le ricette che si possono preparare senza forno e fornelli sono invece moltissime. A freddo si possono 'cucinare' oltre a frutta e verdura anche pasta, riso, pesce, carne, riso, legumi e cereali. Con un'attenzione: i cereali e legumi si devono consumare germogliati. Dalla classica panzanella, ottima anche come piatto unico, al gazpacho spagnolo, da crudi e affumicati fino ad arrivare a meringate, tiramisù e cheesecake, le ricette dolci e salate da 'cucinare' in frigorifero possono conquistare tutti i gusti. Se il crudo non vi

intimorisce potete spaziare dal vitellone al manzo ai gamberi al tonno passando per tutti i pesci bianchi, il salmone, il baccalà divertendovi a combinare gli ingredienti.

PICCOLA GUIDA AGLI ABBINAMENTI

Il prosciutto crudo - È ottimo abbinato a fichi, ricotta e miele, ma anche accompagnato da bocconcini di mozzarella e sedano rapa. Si condiscono con mozzarella di bufala, basilico, olive e origano, oppure si possono riempire di tonno, o ancora, farcire con formaggio caprino e semi di papavero.

L'insalata - Avrà un tocco esotico se condita con una marinatura di agrumi fatta con arancia, pompelmo e mandarino.

I carciofi - Sono un antipasto freschissimo se tagliati a fettine sottilissime, lasciati in ammollo nella spremuta di un pompelmo, un mandarino e una spruzzata di succo di limone e conditi con olio, cipollotto, pepe, sale, aneto e una grattugiata di zenzero. Se marinati insieme a delle mazzancolle o del salmone, il piatto diventa completo.

Carne e pesce - A fettine, dadolini o a cubotti si condiscono con base di olio extravergine, olio di sesamo, limone o lime, erbe tritate dalla cipollina alla menta, pepe, paprica o peperoncino.

I VANTAGGI

Oltre a evitare il caldo, i piatti 'a freddo':

- sono ideali per chi è goloso ma ha poco tempo e scarsa esperienza ai fornelli
- valorizzano al massimo le materie prime e conservano le proprietà nutritive degli alimenti: vitamine, sali minerali, oligoelementi e antiossidanti
- sono a zero consumo di energia
- fanno risparmiare tempo
- sono leggeri, salutari e nutrienti
- permettono di riutilizzare al meglio ingredienti rimasti come il pane duro.

SUA MAESTÀ LA MARINATURA

Senza dubbio la marinatura è la tecnica di 'cottura' a crudo più famosa e con la storia più antica. Consiste nel lasciare gli alimenti immersi in un liquido composto da succo di limone o aceto, olio extravergine di oliva, sale, pepe e se si desidera, aglio, spezie ed erbe aromatiche. Ma le combinazioni sono tante: si può sperimentare con il succo di arancia, il pepe rosa in grani, una salsa allo yogurt. È perfetta per gli ortaggi, tagliati in fette sottili, dalle zucchine agli asparagi e con le verdure grigliate, come melanzane e peperoni. È ottima anche per i carpacci di salmone o di spada. I tempi della marinatura variano a seconda dell'alimento: per il pesce è dai 30 minuti alle due ore, a seconda che sia intero oppure in tranci e filetti; per le verdure al massimo mezz'ora; per la carne di bovino l'ideale è metterla a marinare cinque ore. Per la carne di maiale e di pollo (che però vanno sempre, sempre cotte) dalle quattro alle sei ore.



LE REGOLE BASE

1. Scegliete alimenti freschi di prima qualità, meglio se di origine biologica. Attenzione: il pesce va sottoposto prima a procedura di abbattimento delle temperature, tenetelo, quindi a una temperatura di -20°C per almeno 24 ore.
2. I prodotti devono essere integri e privi di tagli, lacerazioni o zone di colore non uniforme e consumati nel minor tempo possibile.
3. Lavate in modo molto accurato gli alimenti, spazzolandoli bene e eliminando parti danneggiate o scure che possono nascondere batteri, senza lasciarli in ammollo. Usare taglieri diversi da quelli impiegati per carne e pesce, in modo da evitare contaminazioni.
4. Sbucciatura, taglio e divisione degli ingredienti in parti più piccole deve avvenire solo poco prima del reale utilizzo, unica eccezione, gli alimenti da marinare o lasciare insaporire nelle salse.
5. Usate un olio extravergine di oliva fruttato e profumato o un altro olio di qualità.
6. Servite creme, carpacci e marinate molto freddi. Coppette o piatti possono essere appoggiati su una base con bordi alti riempita di ghiaccio tritato.
7. Accompagnate il piatto con pani croccanti, sottili e con poca mollica. Crostini, sfoglie, bruschette o semplici grissini sono perfetti.
8. Per la carne: verificate che non sia stata interrotta la catena del freddo. Limitate l'esposizione dei cibi a temperatura ambiente prima del consumo.