

# IL FUTURO



*Esistono ingredienti vegetali ricchi di nutrienti e soprattutto di basso impatto ambientale. Portarli in tavola è un passo importante per contribuire a un domani migliore*



# NEL PIATTO

A CURA DI **ANGELA Odone**, RICETTE **FABRIZIO MARINO**, TESTI **MARINA MIGLIAVACCA** E **VALERIA NAVA**  
FOTO **RICCARDO LETTIERI**, STYLING **ROBERTA MONTARULI**

**N**el 2019, prima del Covid, l'ONU ha pubblicato l'ultimo rapporto che stima l'andamento della crescita della popolazione mondiale: secondo gli esperti, se oggi ci aggiriamo intorno ai 7,7 miliardi di persone, nel 2050 (cioè domani!) saremo 9,8 miliardi e nel 2100 sfioreremo gli 11,2 miliardi. Un bell'affollamento che provocherà non pochi problemi al pianeta e ci costringerà a fare i conti anche con la disponibilità alimentare.

Da molto tempo si discute su quali misure prendere per affrontare questo futuro ormai prossimo, guardando, come si suol dire, al di là del nostro orticello... E a proposito di orti, una dieta il più possibile vegetale potrebbe essere un buon inizio, purché si cerchi di variare il più possibile gli alimenti che siamo soliti consumare, in modo da favorire la biodiversità, patrimonio genetico della Terra.

Attualmente infatti le varietà coltivate si riducono a poche decine e le coltivazioni stesse sono per lo più intensive: una limitazione pericolosa, perché in questo modo i terreni non sviluppano la capacità di adattarsi alla continua evoluzione del nostro pianeta. Senza contare che esistono già ampie zone dove è particolarmente difficile che la terra dia frutto.

Così il World Economic Forum, organizzazione senza scopo di lucro che ha nel suo motto l'impegno a migliorare le condizioni del mondo, ha recentemente selezionato sette vegetali, alcuni dei quali quasi sconosciuti, che potrebbero

aiutarci a ridurre l'impronta ecologica: hanno tutti in comune un basso impatto ambientale, un gusto piacevole e la caratteristica di essere facilmente coltivabili. Nella lista del Forum di Davos ci sono i familiari spinaci, funghi e lenticchie, poi le alghe, poi ancora l'okra che si comincia a vedere in giro anche da noi, e infine i decisamente meno noti fonio e moringa.

Ovviamente non sono gli unici: tra i cibi più sostenibili si trovano tanti legumi, nutrienti e in grado di arricchire i terreni di azoto, come la soia. Così come è da tenere in considerazione la grande varietà di cereali e pseudo-cereali, per esempio la quinoa e il grano saraceno, ricchi di proprietà nutrizionali e facilmente adattabili. Insomma, l'importante è imparare a pensare e a mangiare sostenibile. Scopriamo allora come questi «magnifici sette» potrebbero venirci in aiuto.

## LENTICCHIE

### Di buon auspicio

Partiamo dicendo che hanno un'impronta di carbonio 43 volte inferiore a quella della carne bovina. Inoltre hanno bisogno di poca acqua per crescere e sono ricche di ferro, acido folico e proteine. Una vera fonte di benessere, già largamente utilizzata e consumata da chi ha scelto un'alimentazione vegetariana.

## OKRA

### Che forza!

Chiamata anche gommo, è una delle verdure più resistenti al calore

e alla siccità. È ricca di betacarotene e di altre sostanze antiossidanti. Coltivata inizialmente in Asia, oggi anche in Sicilia, compare in tante ricette da tutto il mondo. Il frutto è verde e dalla forma allungata, simile a un peperoncino a punta.

## MORINGA

### La pianta dei miracoli

Originaria dell'India, dove gode di ottima fama grazie alla sua altissima percentuale di antiossidanti, è resistente al calore e ha la capacità di crescere molto velocemente. È una delle piante più nutrienti sul nostro pianeta: macinata, può essere aggiunta a frullati o tisane e apporta vitamine A, B, C e ferro.

## SPINACI

### Tante fibre e poche calorie

Le verdure a foglia verde sono le più versatili, ricche di fibre, vitamine e minerali. In cucina sono preziosi e molto utilizzati grazie al loro sapore delicato: abbinati a pane, riso o cereali, costituiscono una vera fonte di benessere.

Conditeli con il limone per favorire l'assimilazione del ferro che contengono.

## FUNGHI

### Proteine vegetali

Versatili, facili da coltivare e validi alleati dal punto di vista nutrizionale, i funghi hanno la capacità di crescere e adattarsi anche ai terreni più difficili. Sono ricchi di proteine e fibre e, grazie al loro sapore deciso, sono un valido sostituto della carne.

## FONIO

### L'antico cereale africano

Della famiglia del miglio, ha un particolare gusto che ricorda la nocciola. Cresce in terreni acidi e sabbiosi e matura in sole 6-8 settimane.

I suoi chicchi sono piccolissimi, il che rende difficili le operazioni di scorticatura. Non contiene glutine ed è una buona fonte di fibre e di ferro.

## ALGHE

### Verdure di mare

Negli ultimi tempi abbiamo imparato ad apprezzarle in tavola grazie alla cucina orientale. Sono un'ottima fonte di acidi grassi (in particolare omega 3) e antiossidanti. Inoltre hanno la grande qualità di produrre ossigeno quando crescono. Le più famose: l'alga nori rossa, la wakame scura, ma anche la kombu, ricca di minerali.



### FABRIZIO MARINO

Si forma in Toscana, tra alberghi e ristoranti, come il Cibreo, dove apprende le basi del gusto e conosce vari mentori. La sua carriera è continua ricerca: Londra, Giappone, Milano. È qui che incontra il suo più grande ispiratore, lo chef Pietro Leemann. Il lavoro al ristorante Joia lascia un'impronta indelebile nella sua idea di cibo bello e sano. Tornato a San Miniato, ha dato vita a Maggese, un innovativo progetto gastronomico di «cucina agricola spontanea» nel cuore della sua regione.

Runner lino e cotone  
e piatto **CoinCasa**,  
posate, tovagliolo, vassoio  
in legno e ciotola bianca  
in apertura **CasaShop**.  
Nella foto di apertura,  
tovaglietta **Westwing**  
**Home and Living**,  
ciotola gialla **Zafferano**.



**CAVALE DI LENTICCHIE, MELANZANE E GIARDINIERA**

Tovaglia dei funghi  
**Westwing Home  
and Living**, tovaglioli  
e tovaglia degli spinaci  
**CoinCasa**, piatti e posate  
in legno, piatto fondo degli  
spinaci, vassoio in legno  
e bicchiere **CasaShop**,  
ciotola **Zafferano**.



**FUNGHI AL CARTOCCIO CON POLENTA CROCCANTE**

## CAVALE DI LENTICCHIE, MELANZANE E GIARDINIERA

**Impegno** Medio

**Tempo** 1 ora e 50 minuti

più 10 ore di riposo

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

#### PER LA GIARDINIERA

500 g verdure mondiate a tocchi (carote, cimette di cavolfiore bianco e giallo, peperone giallo, peperoni friggittelli, peperone rosso, sedano, finocchio, ravanelli)

150 g vino bianco secco

120 g aceto di vino bianco

30 g zucchero di canna integrale

3 g sale – 10 grani di pepe nero

5 foglie di alloro

2 chiodi di garofano

2 bacche di ginepro

2 baccelli di cardamomo

1 pezzetto cannella

½ spicchio di aglio

#### PER LE LENTICCHIE E LE MELANZANE

200 g lenticchie nere

2 melanzane nere

tahina chiara (crema di sesamo, in alternativa crema di mandorle)

aceto di vino – prezzemolo

limone – olio di girasole

olio extravergine – sale

#### PER LA GIARDINIERA

**Raccogliete** in una casseruola l'aceto, il vino, il sale, lo zucchero, 170 g di acqua, gli aromi e fate bollire per qualche minuto; quindi immergetevi le verdure e alla ripresa del bollore spegnete; unite a piacere una scorza di limone. Fate riposare per 10 ore. Infine sgocciate le verdure. Volendo conservarle, trasferitele in un barattolo e copritele di olio: durano 2-3 mesi.

#### PER IL CAVIALE E LE MELANZANE

**Lavate** le melanzane e infornatele a 250 °C per almeno 1 ora, girandole ogni tanto. Infine sfornatele, lasciatele intiepidire e tagliatele a metà per il lungo; conditele con pochissimo aceto, olio extravergine e sale.

**Mettete** a bagno in acqua fredda le lenticchie nere per 1 ora, poi scolatele e lessatele per 40 minuti circa a fuoco medio (in acqua non salata, così non si rompono). Salate alla fine e scolatele.

**Mescolate** la tahina con 20 g di olio di girasole, il succo di ½ limone e prezzemolo.

**Servite** le melanzane con la salsa, le lenticchie e la giardiniera.



SPINACI «STROPICCIATI»

## FUNGHI AL CARTOCCIO CON POLENTA CROCCANTE

**Impegno** Facile

**Tempo** 1 ora più 1 ora di raffreddamento

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

#### PER LA POLENTA

200 g farina di mais bramata

125 g fagioli rossi lessati

125 g fagioli borlotti lessati

timo – salvia

rosmarino

semi di finocchio

olio extravergine di oliva

aglio – sale

#### PER I FUNGHI

1 kg funghi cardoncelli

10 foglie di alloro

1 testa di aglio

rosmarino

salvia

pepe bianco

chiodi di garofano

bacche di ginepro

cannella in stecca – sale

olio extravergine di oliva

#### PER LA POLENTA

**Portate** a bollire 1 litro di acqua con 1 cucchiaino di olio e 1 cucchiaino di sale; versate poi la farina

a pioggia e cuocete mescolando costantemente sul fuoco al minimo per circa 40 minuti.

**Tritate** 1 cucchiaino di semi di finocchio con un pezzettino di aglio, qualche foglia di salvia, qualche fogliolina di rosmarino e di timo.

**Mescolate** la polenta con gli aromi tritati e i fagioli.

**Distribuite** la polenta in uno stampo da plum cake foderato di pellicola alimentare e lasciate raffreddare.

**Sformate** la polenta, ormai fredda e soda, affettatela e abbrustolite la in padella con un velo di olio con aromi fino a rendere croccanti le fettine.

#### PER I FUNGHI

**Preparate** un cartoccio: distendete su una placca un grande foglio di alluminio, copritelo con un letto di rosmarino, salvia e alloro, unite 1 testa di aglio tagliata a metà nel senso della larghezza e accomodatevi i funghi tagliati a metà per il lungo; condite con olio extravergine, sale, grani di pepe, alcuni chiodi di garofano, un pezzetto di cannella e qualche bacca di ginepro.

**Chiudete** parzialmente il cartoccio per far uscire il vapore e infornate a 250 °C per 10-13 minuti.

**Servite** i funghi con la polenta. →

### SPINACI «STROPICCIATI»

**Impegno** Facile

**Tempo** 25 minuti più 1 ora di riposo

**Vegetariana**

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 300 g spinaci freschi mondati
- 55 g crema di mandorle
- 2 pomodori ramati
- parte verde di 1 porro
- olive verdi
- semi di sesamo
- arachidi tostate
- limone – acetosella rossa
- olio di girasole – salsa di soia
- sale – coriandolo fresco

**Rosolate** la parte verde del porro in 100 g di olio di girasole per profumarlo. Lasciate raffreddare.

**Frullate** 55 g di crema di mandorle con 150 g di acqua, un pizzico di sale, il succo di ½ limone, 1 cucchiaino di salsa di soia, unendo a filo circa 150 g di olio di girasole fino a ottenere una salsa cremosa tipo maionese.

**Salate** gli spinaci e lasciateli riposare per 1 ora, mescolandoli ogni tanto. Infine strizzateli.

**Condite** gli spinaci con l'olio al porro filtrato, 2 cucchiaini di arachidi tostate, 2 cucchiaini di semi di sesamo, i pomodori a tocchetti e 3 cucchiaini di olive verdi a pezzetti. Completate con acetosella rossa e coriandolo.

### SPIEDINI VEGETALI CON OKRA

**Impegno** Facile

**Tempo** 45 minuti

**Vegetariana**

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 g okra fresca (lady fingers)
- 200 g peperone rosso a bastoncini
- 200 g carote a bastoncini
- 100 g pangrattato
- 30 g noci sgusciate
- 4 foglie di verza medie
- 1 mela Golden – curry – sale
- paprica dolce affumicata
- olio extravergine di oliva

**Sbollentate** l'okra in acqua bollente salata per 4-5 minuti dalla ripresa del bollire, poi scolatela in acqua fredda, sgocciolatela e asciugatela delicatamente con un canovaccio.

**Sbollentate** così anche le altre verdure.

**Frullate** il pangrattato con 1 cucchiaino di curry, 1 cucchiaino di paprica, le noci, un paio di cucchiaini di olio e sale; dovrete ottenere un composto abbastanza fine.



SPIEDINI VEGETALI CON OKRA

**Componete** 4 spiedini alternando su ogni stecco l'okra, gli spicchi di mela e le verdure a bastoncini (in stagione, potete aggiungere 200 g asparagi bianchi); ungeteli di olio e passateli nel composto di pane.

**Rosolate** gli spiedini in padella su entrambi i lati fino a completa doratura. Spolverizzateli di sale appena prima di gustarli.

### DOLCETTO ALLA MORINGA

**Impegno** Medio

**Tempo** 45 minuti  
più 4 ore di raffreddamento

**Vegetariana**

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

##### PER IL DOLCETTO

- 400 g latte di mandorla
- 150 g fragole
- 150 g latte di cocco
- 50 g amido di riso
- 1 baccello di vaniglia
- moringa in polvere
- zucchero di canna – timo
- limone – olio di girasole

##### PER IL CRUMBLE

- 200 g farina di riso
- 200 g zucchero di canna
- 200 g burro – sale

- 150 g farine di nocciole e mandorle
- 50 g nocciole, mandorle e anacardi tritati grossi

#### PER IL CRUMBLE

**Amalgamate** tutti gli ingredienti con un pizzico di sale ottenendo un composto sabbioso; distribuitelo in una placca foderata di carta da forno e infornate a 170 °C per 8-10 minuti.

**Sfornate** e fate raffreddare.

#### PER IL DOLCETTO

**Condite** le fragole con zucchero di canna, succo di limone e foglioline di timo.

**Versate** 300 g di latte di mandorla e il latte di cocco in una casseruola.

Portate sul fuoco e scioglietevi 60 g di zucchero di canna e unite i semi raschiati da ½ baccello di vaniglia.

**Sciogliete** a freddo l'amido di riso e 2 cucchiaini di moringa nei 100 g di latte di mandorla rimasti, poi versate nel latte sul fuoco e cuocete il composto fino a quando non si sarà addensato.

**Ungete** con olio di girasole 4 stampini da budino individuali e distribuitevi il composto. Fate raffreddare per almeno 4 ore in frigorifero.

**Sformate** i dolcetti nei piatti, conditeli con il crumble e, a piacere, con moringa; serviteli con le fragole tagliate a rondelle.

Piatti decorati del dolcetto  
e ciotolina degli  
spiedini **CoinCasa**,  
tovaglia del dolcetto,  
tovaglioli, piatto in legno  
e piatto degli spiedini  
di **CasaShop**, tovaglia  
in lino degli spiedini  
**Westwing Home  
and Living**.



**DOLCETTO ALLA MORINGA**