di

TOMMASO FARA

SFIDO LA FAME, ANCHE IN CUCINA.

12

ricette economiche e rispettose dell'ambiente

OXFAM Italia

#SfidoLaFame

Raccogli la sfida

Con questa sintetica raccolta di ricette ho voluto rispondere ad una sfida precisa: contribuire alla lotta contro la fame attraverso un utilizzo creativo ed efficiente delle risorse, a cominciare dagli scarti che produciamo nelle nostre cucine. In un mondo in cui quasi 800 milioni di persone soffrono la fame, un terzo del cibo prodotto viene infatti quotidianamente gettato via.

Un cibo che ha richiesto enormi quantità di energia, acqua e risorse per essere prodotto e quindi smaltito: ce lo possiamo permettere?

La risposta è no, e la sfida parte dalla nostra cucina.

Con ingredienti facilmente reperibili vicino a casa, e a volte utilizzando in modo creativo gli avanzi di una preparazione precedente, o addirittura le parti che abitualmente si scartano (bucce, lische), si possono ottenere, in modo economico e rispettoso dell'ambiente, piatti originali e sempre gradevoli, e - oserei dire - buoni e di ottimo effetto.

Nella stesura delle ricette mi sono attenuto alla grande tradizione regionale italiana, che è alla base di quella dieta mediterranea

oggi da tutti osannata e addirittura riconosciuta come 'Patrimonio Immateriale dell'Umanità'.

Tra le preparazioni proposte si possono scegliere diverse combinazioni, che nell'insieme compongono un pranzo od una cena leggeri ed invitanti. Ma ho volutamente preferito preparazioni semplici, alla portata di chiunque abbia una minima dimestichezza con l'abc della cucina, e le ho provate e fatte provare tutte, una ad una, a persone di diversa abilità.

Sono certo che piaceranno anche a te, e ti invoglieranno a trascorrere in cucina più tempo di quanto era tua abitudine, e magari convinceranno quanti si sono sinora ritenuti pesci fuor d'acqua ad affrontare per la prima volta la sfida. Preparare insieme il cibo e poi condividerlo è il massimo. Si chiama convivialità, ed è il segreto oggi svelato della cucina mediterranea. Buon lavoro e buon appetito!

Tommaso Fara

LISCHE TOSTATE

Pare impensabile ma sono favolose!
Servono lische freschissime (se avete sfilettato del pesce, sono perfette), farina, una padella appena unta, un po' di curiosità.

Passate nella farina le lische senza testa (che potete invece usare per un brodo di pesce).

Disponetele in padella e fatele tostare da entrambi i lati, fino a quando non assumeranno un colore brunito, saranno belle croccanti, biscottate.

A questo punto, salatele e servitele!

Quando le ho provate sono rimasto stupito. Sono molto meglio di qualsiasi snack mai assaggiato.

Io ho provato con delle lische di sauro ma se le lische sono fresche vanno bene tutte. L'importante e che non siano troppo grandi, circa 20 cm è la dimensione ideale.

PARMIGIANO SOFFIATO

Servono parmigiano e un forno a microonde o una padella. Premettendo che il parmigiano dà il meglio di sé se mangiato a scaglie direttamente dalla forma, oltre che semplicemente grattugiato, può essere usato in diversi modi. La classica crosta di formaggio al forno o nella zuppa suscita un gran piacere a chi se la ritrova nel piatto. Questa è tradizione, io mi sono spinto oltre. Piccole fette o scaglie di questo formaggio subiscono una metamorfosi molto interessante nel forno a microonde.

Su un piatto con della carta da forno disponete il parmigiano a pezzi regolari e fatelo andare al massimo, o quasi, per un paio di minuti.

Quindi estraete il piatto, voltate tutti i tocchetti senza scottarvi, rimettete in forno e ripetete l'operazione. Terminata la cottura lasciate che il parmigiano si raffreddi e servite. Se non è croccante ma un po' gommoso… ripetete l'operazione.

Cosa sia successo esattamente non posso spiegarvelo, ma il risultato è molto appetitoso.

Il parmigiano si tosta, aumenta di volume, diventando estremamente croccante e saporito. Incredibilmente trasformato, è ottimo come aperitivo.

Variante: se non avete il microonde potete grattugiare la polpa, metterla in una padella antiaderente e cuocerla per qualche minuto.

Otterrete delle cialde di parmigiano sottili che, una volta raffreddate, saranno delle croccanti chips.

COME FARE IL DADO DA BRODO

Tutti avranno usato, almeno una volta nella vita, un dado per fare il brodo. Provate, almeno una volta nella vita a fare voi un dado da brodo: è veramente semplice e il risultato vi sorprenderà.
Servono 3 etti di carote tritate, 3 etti di cipolle affettate, 3 etti di sedano a dadini, 3 etti di manzo al coltello, 3 etti di sale.

Mettete tutti gli ingredienti in una padella e fate cuocere per un'ora e mezza. Frullate e rimettete su fuoco debole, mescolando di continuo fino a tostare il tutto, senza bruciare, per circa 15 minuti (ma sul tempo regolatevi voi). Così facendo avete cotto e disidratato gli ingredienti, creando il vostro brodo granulare pronto all'uso.
Chiaramente le combinazioni sono tantissime: verdura, carne e verdura, pesce e verdura, verdure di un solo tipo… seguite i vostri gusti.
Il granulare che otterrete, conservato in barattolo di vetro, sarà pronto all'occorrenza. Quando userete il dado, potete aggiungere la buccia esterna della cipolla gialla che è ramata: tingerà il brodo dandogli un colore ambrato. Completate con mazzetti di profumi: prezzemolo, timo, maggiorana, un po' di noce moscata grattugiata, due grattate di formaggio. Fate cuocere per qualche minuto e, prima di usarlo, filtratelo con un colino. Quando bagnate la carne con del vino o con qualche altro liquore, non dimenticate di aggiungere sempre un po' del vostro brodo.

PASSATELLI

Servono 200 grammi di pangrattato setacciato, 200 grammi di parmigiano, 3 uova, noce moscata, un buon brodo, la scorza di un limone grattugiato, un pizzico di sale. Queste dosi bastano per 4 o 5 porzioni, tutto dipende se si consumano più asciutti o più brodosi Cosa fare davanti ad una zuppiera di passatelli, se non un grande inchino, mangiarne un piatto e chiedere subito il bis? E' un piatto insostituibile, soprattutto nei mesi invernali. Occorre un buon brodo, di carne o di verdure, ben sgrassato. E' importante che il brodo sia buono: se non l'avete, fatelo!

A parte, preparate un impasto di pan grattato, parmigiano grattugiato, uova, noce moscata e scorza di limone.

La base deve essere di pan grattato e parmigiano, in parti uguali, mentre l'uovo ha la funzione di legare l'impasto (quindi, non esagerate con le uova se non volete una stracciatella!).

Ottenuto l'impasto, non resta che passarlo nello schiacciapatate, versandolo direttamente nel brodo in ebollizione. Basta niente per cuocere i passatelli, perciò serviteli immediatamente.

La versione milanese prevede la sostituzione del pangrattato con la farina, anche di mais, e prende il nome di "sbrofadej".

Se desiderate qualcosa di più sostanzioso e avete un avanzo del pranzo precedente, potete unire all'impasto, carne o verdure a piacere, già cotte.

GNOCCHI

Servono patate, farina e tutto quello che vorreste trovarci dentro, sale e pepe, l'uovo è facoltativo.
Gli gnocchi di patate sono un ottimo laboratorio di prova per tentare esperimenti e associazioni inedite.

Fate bollire le patate, raffreddatele, sbucciatele e passatele con lo schiacciapatate (lo stesso attrezzo utilizzato per fare i passatelli).

Aggiungete farina di grano tenero o quella che preferite o che avete a disposizione.

Il risultato deve essere un impasto morbido e non appiccicoso. Non dimenticate sale e pepe.

Quando farete fare gli gnocchi ai bambini, mettete tutti gli ingredienti in un piccolo sacchetto, questo consentirà ai giovani cuochi di impastare il composto senza lasciare "tracce" del loro operato. Nell'impasto l'uovo è facoltativo e la quantità di farina non deve essere eccessiva per cui dosate la quantità man mano che procedete.

Si può aggiungere parmigiano o pecorino grattugiato, profumi freschi, semi, curcuma o zafferano o qualche altra verdura cotta come zucchine e carote magari avanzate. Formate gli gnocchi a piacere, palline, tronchetti, appiattiti, lasciandovi ispirare dal momento.

Bolliteli in acqua salata per qualche minuto fino a quando affioreranno, scolateli e conditeli con pomodoro fresco e basilico, pesto, quattro

formaggi, burro e salvia o con olio EVO e tutti i profumi che avete a disposizione come: basilico, prezzemolo, salvia, rosmarino, aneto, origano fresco e maggiorana. Spolverate con parmigiano o pecorino grattugiato e non dimenticate di aggiungere poca acqua di cottura, che renderà cremoso il tutto.

FRITTATE ALLE ERBE

Servono uova fresche, erbe aromatiche, spezie, parmigiano o pecorino q.b., latte a piacere, sale e pepe, olio o burro.
Queste frittate fanno parte della mia infanzia. Facili da fare, le frittate con erbe aromatiche e spezie lasciano grande libertà negli abbinamenti.

Potete utilizzare: menta, basilico, prezzemolo, salvia, maggiorana, origano fresco, timo, aneto, rucola, rosmarino, erba di san Pietro o erba amara, foglie di rafano e tutte le foglie delle verdure che utilizzate che altrimenti sarebbero scartate come: foglie di rapanello, carote, sedano…
La base è composta da uova fresche, sale, pepe, parmigiano e pecorino anche in scaglie, un goccino di latte e l'erba o le erbe che deciderete di gemellare. Occorre una padellina antiaderente e una lacrima di olio o un velo di burro per ungerne la superficie.
Uova, erbe e condimenti vanno raccolti in una terrina e amalgamati in modo sommario (girando con una forchetta) o in modo uniforme e intimo (utilizzando un frullatore a immersione), si avranno risultati differenti, consiglio di provare entrambi per poi poter decidere.
Con la padellina ben calda e unta, servendosi un piccolo mestolo iniziate in processo di produzione di frittatine che dovranno essere tante, varie e sottili, conquisterete i vostri ospiti.

NASINI

Non sono certo sia il nome scientifico ma di sicuro questo è il nome della mia infanzia. Così chiamava mia nonna i ciuffi di gambi degli spinaci, generalmente scartati e non considerati appetibili.
Era un piatto che mia nonna preparava insieme agli spinaci e solo i più fortunati e veloci tra i 16 nipoti riuscivano a gustarne qualcuno. Sono ottimi anche accompagnati sorseggiando la loro acqua di cottura (filtrata).
Servono gambi di spinaci (freschi), acqua e sale.

Partendo da spinaci freschi appena raccolti, si separano le foglie che seguiranno un'attenta fase di lavaggio (e che cucinerete a piacere).
I ciuffi di gambi, invece, saranno anche loro lavati con attenzione, privati dell'attacco della radice e bolliti in acqua e sale per qualche minuto. Raffreddati in acqua fredda si possono condire con aceto di vino, olio (e sale ma sempre con moderazione).
L'acqua di cottura servita in un bicchiere si potrà bere e completerà questa insolita portata.

PANE SECCO

Serve pane secco in abbondanza. Ecco alcune soluzioni per utilizzare il pane avanzato. Il pane secco grattugiato è prezioso in cucina, una volta tostato in una padella si può utilizzare al posto del formaggio grattugiato per amalgamare una pasta al sugo di pesce, indispensabile per l'aglio olio e peperoncino.

La mollica sbriciolata è utilizzata per "panare" verdura, pesce o carne alla griglia: passare nell'olio una fetta di melanzana, un calamaro o un gambero, una fettina di carne quindi ripassarla nella mollica di pane sbriciolata e cuocere alla griglia, sorprendente!

Con il pane avanzato lasciato in ammollo nel latte si può preparare una torta di pane con aggiunta di pinoli, uvette, cannella e gocce di cioccolato, utilizzando una tortiera imburrata e cosparsa di pane grattugiato o di silicone.

La torta sarà pronta quando infilzandola con uno stecchino, questo uscirà dalla torta non umido.

CUCCHIAINO CARAMELLATO

Servono zucchero e cucchiaini a volontà.
Preparo delle crêpes, ripiene di fragole, passate in padella con scorza di limone e arancia, decido di decorarle con zucchero caramellato a filo.
Lo faccio e, lasciando raffreddare il cucchiaino che ho usato per decorare, assaggio le crêpes.

Il cucchiaino è ricoperto di caramello, a ogni boccone si sente sulle labbra una dolce carezza. Geniale!

Non avevo zuccherato le fragole, ma in questo modo il sapore era perfettamente bilanciato. Preparo subito altri cucchiaini e servo, fiero della trovata.

Consiglio di usarlo con spiedini di frutta, dolci, gelati. Anche con tè, caffè e tisane...

MARMELLATA PROFUMATA DI BUCCE

Servono bucce di pere, zucchero, cannella, succo e scorza di limone, zenzero e menta fresca.
Le bucce di pera sono un'ottima base per preparare una densa marmellata profumata per accompagnare una Tarte Tatin di pere, pere sciroppate o semplicemente da abbinare al gelato.

Occorrono bucce di pere in gran quantità, ben lavate e prive di parti ammalorate, zucchero, cannella, succo e scorza di limone, zenzero e menta fresca.

Per evitare l'inevitabile ossidazione delle pere, occorre il succo di limone in una ciotola d'acqua, in questo modo sia le bucce che la polpa non subiranno ossidazione. In una pentola, scaldare poca acqua, zucchero, cannella, qualche foglia di menta, qualche pezzetto di zenzero sbucciato o grattugiato, scorza e succo di limone.

Appena sarà calda aggiungere le bucce di pere e coprire. L'acqua dovrà coprire le bucce, lasciare cuocere a fuoco lento per una decina di minuti quindi, togliere il coperchio e fare evaporare circa la metà dell'acqua. In seguito frullare con un frullatore a immersione fino ad ottenere un composto uniforme.

Se troppo corposo aggiungere acqua fino ad ottenere la consistenza desiderata.

SEMI E PETALI

I semi di frutta e verdura generalmente non vengono presi in considerazione, vengono eliminati o consumati con il resto della polpa. Tutti i semi, o quasi, possono generare piante che produrranno fiori, frutti e ancora semi.

Prendiamo i pomodori ad esempio: un modo pratico per separare la polpa dai semi e dall'acqua vegetativa (molto acida e poco digeribile) è quello di immergere i pomodori in una pentola d'acqua, quindi schiacciarli con le mani fino a farli esplodere con la conseguente fuoriuscita di semi e dell'acqua vegetativa.

I pachino o i datterini esploderanno immersi nell'acqua evitando di imbrattarvi la cucina. I cuore di bue vanno prima tagliati a metà e quindi spremuti sempre immersi nella pentola d'acqua.

Se pulite uno o due chili di pomodori questo metodo è veloce e pratico. Vi rimarrà un pentolone d'acqua acida piena di semi e quindi in potenza centinaia di piantine di pomodori e migliaia di ulteriori semi.

A questo punto "Tomato Therapy" per il vostro balcone, giardino o terrazzo.

Versando acqua e semi nei vostri vasi (suggerisco quelli di azalee acidofile), aiuole o giardini, cresceranno una gran quantità di piante di pomodori che si arrampicheranno ovunque per produrre pomodori fino all'autunno inoltrato.

Questa pianta fino alla fine del Settecento era considerata una pianta ornamentale ma oggi grazie alla genetica è anche produttiva.

Potete ottenere semi da semina anche da cetrioli, zucchine, zucca, limoni, arance etc..

Con i semi potete sbizzarrirvi, ecco un altro simpatico utilizzo.

IL ROSOLIO

Servono un roseto (bio, quello di casa vostra è il migliore), alcol, zucchero, scorza di limone.
Liquore dal sapore antico e romantico, perfetto per concludere una cenetta intima. Ideale per chi possiede un roseto, o coltiva rose per piacere. Evitate di usare le rose recise commerciali: sono belle, spesso non profumano e non vi consiglio di mangiarle. Utilizzate esclusivamente rose rosa, in tutte le sue gradazioni, l'importante è che siano profumate.

Prendete un litro di alcol puro, versatelo in un barattolo a bocca larga con il coperchio e, man mano che le vostre rose fioriscono, aggiungete i petali nel vaso.

Questa operazione si protrae fino a quando i petali arrivano a livello dell'alcol. Non concludete l'operazione troppo velocemente, lasciate ai petali il tempo di rilasciare il colore.

L'alcol assumerà una tonalità caratteristica, mentre i petali si cristallizzeranno. Aggiungete nel barattolo mezzo litro di acqua nella quale avrete sciolto mezzo chilo di zucchero.

Lasciate in infusione qualche giorno e poi filtrate il tutto con carta filtrante.

Per rendere più dolce e sciropposo, raddoppiate le dosi di acqua e zucchero. A piacere potete aggiungere scorza di limone e chiodi di garofano.

Chi è
Tommaso Fara

TOMMASO FARA, milanese, eredita presto dai genitori la passione per la cucina, cominciando già nella giovinezza a sperimentarla per parenti e amici.

Data la sua indole curiosa, il senso pratico e la "fame" (di cibo e di novità) si cimenta con passione in due antichi mestieri: restaurare mobili e cucinare.

Dopo varie esperienze di cucina tra i ristoranti di Londra, di Madrid e dell'Andalusia, torna in Italia affina le tecniche imparate sul campo, cimentandosi in una continua ricerca nel mondo della cucina a 360°, guidato dal motto "non si butta via niente", applicato quasi a tutto.
Si ritrova, quasi per caso, a scrivere libri di cucina.

Nell'ultimo anno ha lavorato alla realizzazione di un suo progetto / spazio in prossima apertura a Milano – FoodSpot - con un concept

tutto da scoprire. Mantiene sempre viva l'arte del restauro che gli garantisce momenti di "solitudine contemplativa".

Libri:

Diversamente cotto, Gribaudo 2012

La cucina a impatto quasi zero, Gribaudo 2010

Il cucchiaino caramellato, De Agostini 2005

Puoi cucinare insieme a Tommaso in **FOODSPOT, via Argelati 47/a, Milano – tommasofara@yahoo.it**

Chi è OXFAM

Con oltre 70 anni di esperienza alle spalle, Oxfam è leader mondiale nei progetti di sviluppo in ambito rurale e nel portare acqua e servizi igienico sanitari nelle emergenze.

Formata da 17 organizzazioni, 10.000 operatori e 50.000 volontari, Oxfam lavora a fianco delle comunità in Italia e in più di 90 paesi nel mondo con quasi 3.000 partner, coinvolgendo i cittadini nel fare pressione su istituzioni e imprese per definire a livello globale politiche che tutelino i più poveri e vulnerabili garantendo loro accesso al cibo e ai diritti essenziali come acqua, salute e istruzione.

Oxfam persegue i propri obiettivi investendo in primis sulle donne, che ricoprono un ruolo chiave nella lotta alla fame.

Con l'iniziativa Sfido La Fame, vuole migliorare la produzione di cibo e il rafforzamento della produzione e vendita di prodotti artigianali realizzati da donne nelle comunità rurali, per renderle più autosufficienti e autonome, in grado di produrre reddito per sfamarsi e condurre una vita dignitosa, provvedendo ai propri bisogni e a quelli dei propri figli.

Invita i tuoi amici a sostenerci sul sito sfidolafame.it

OXFAM
Italia

Aiutaci anche:

- con una donazione regolare attraverso RID bancario online
- con carta di credito, online o al numero **800 991399**
- con un versamento su bollettino postale, **c/c n. 14301527** intestato a Oxfam Italia
- con un bonifico bancario Banca Etica intestato a Oxfam Italia (**IBAN IT03Y0501802800000000102000**)
- firmando e diffondendo i nostri appelli e petizioni su **oxfamitalia.org**
- unendoti ai gruppi di volontari che stanno nascendo in tutta Italia!
- donando il tuo **5x1000** a Oxfam nella tua dichiarazione dei redditi indicando il **Codice Fiscale 92006700519**
- Scegliendo i regali Solidali di Oxfam Italia per il Natale, i compleanni e ogni occasione (**www.glispacchettati.it**)