

le guide di **Natura&Salute**

La cucina a crudo

Giuseppe Capano



tecniche nuove

Indice

| | |
|--|-----|
| Un'idea di crudo | 5 |
| Molto crudo, poco cotto | 7 |
| L'importanza dei grassi | 8 |
| Prima di cucinare | 9 |
| La pulizia delle verdure | 10 |
| Caratteristiche principali delle varie portate | 11 |
| I menu e le ricette | |
| Giornate alimentari | 13 |
| Menu speciali | 14 |
| Piccoli piatti di verdura | 17 |
| Primi piatti | 40 |
| Secondi piatti di verdura | 57 |
| Pesce | 77 |
| Insalate | 92 |
| Dessert | 107 |
| Indice delle ricette | 123 |

Un'idea di crudo

L'idea di questo libro è nata dal desiderio di raccogliere una serie di ricette incentrate sulla valorizzazione degli alimenti nella loro totale integrità, si potrebbe dire come madre natura li ha fatti, assaporando di essi non solo il gusto intrinseco, in qualche modo sempre "alterato" dalla cottura, ma anche la totalità dei preziosi nutrienti, in particolare vitamine, sali minerali, enzimi e antiossidanti presenti nel prodotto fresco.

Un tema stimolante per un cuoco, tradizionalmente abituato al lavoro di fornelli, quasi provocatorio per certi versi, eppure irresistibile, perché è parte di quelle sfide e ricerche professionali che sono il vero carburante della passione di cucina; una febbre creativa che spinge a percorrere strade sempre diverse e nuove.

Questa è stata la partenza, cui si è affiancato da subito un altro filone, parallelo, legato alla corretta alimentazione e al buon mangiare, che ha contribuito a delineare una nuova fisionomia del libro e ad allargare i confini iniziali. Scrivere e raccogliere sole ricette con alimenti crudi, infatti, avrebbe voluto dire circoscrivere la varietà di proposte e relegarne il consumo prevalentemente ad alcuni mesi dell'anno, privilegiando un numero non esteso di alimenti di stagione.

È sembrato invece più opportuno e interessante estendere questo concetto a ogni tipo di alimento e a ogni mese dell'anno, utilizzando le tecniche di cotture solo se strettamente necessario, per il minor tempo possibile e con le modalità dieteticamente migliori.

In particolare ci si è concentrati sull'uso corretto dei grassi in cottura, o meglio sul non uso, un espediente che consente di non alterare la particolare composizione di questi elementi, preservando quel gusto e aroma che si identifica in quel straordinario prodotto che è l'olio extravergine d'oliva.

Ecco svelato il filone parallelo, l'altra faccia del libro, un sincero atto d'amo-

Introduzione

re verso l'olio d'oliva, elemento simbolo della cultura mediterranea e della nostra cucina, che qui è stato utilizzato sempre a crudo, a fine preparazione e mai a contatto con calore e cotture.