



DALLA NOSTRA CUCINA
Nuovi piaceri gourmand
Gli ingredienti green, in ricette sfiziose, fanno gola anche agli onnivori 9

TEMA DEL MESE
Alghe
Ricche di nutrienti, arrivano dall'acqua e sono i nuovi smart food 12

Giorno per giorno

PASSIONI
Tacos o tortilla
Le golose specialità centroamericane in versione veg 24

BONTÀ DI STAGIONE
Seitan con le verdure
Fatto in casa, a base di proteine del grano, si usa in ghiotti secondi 30

TUTTI CONTENTI CON
Fagioli&insalate
Neri, rossi, bianchi, screziati, da provare in tante ricette fresche 36

SCELTI DA SALE&PEPE
Roma ha un cuore veg
La cucina ricercata del Margutta, storico locale della Capitale 46

SOMMARIO

MAGGIO 2016

SCUOLA
Essiccare i cibi
Con un piccolo elettrodomestico si disidrata la frutta e si preparano gustosi cracker raw 58

Evasioni

L'INVITO
Se il lunch è vegan
Un menu riunisce genitori e figli intorno a una tavola creativa 64

EVASIONI
Picnic
Colazione sull'erba con un cesto ricolmo di ghiottonerie 74

SCELTI DA SALE&PEPE
Senza fuoco
Non servono forni e fornelli per realizzare i piatti crudisti del Mantra Raw Vegan di Milano 82



salepepe.it

Ricette, videoricette, news e contributi speciali sul nostro nuovo sito

f **Sale&Pepe è social!**
Siamo su facebook. Seguiteci anche su twitter e instagram: @salepepe_it per scambiare idee, ricette e foto con la redazione e i lettori più appassionati.

sale pepe **La nuova app di Sale&Pepe**
Scaricate l'applicazione dall'Apple Store per sfogliare la rivista direttamente sull'iPad.

L'INVITO

Se il lunch è vegan

UN MENU GREEN, FRA ETNICO E TRADIZIONE RIUNISCE GENITORI E FIGLI INTORNO A UNA TAVOLA CREATIVA

testi di **Amelia Bertottilli**, ricette di **Alessandra Avallone**, ha collaborato **Anna Montoldi**, foto di **Stefania Giorgi**, styling di **Sara Farina**, scelta dei vini di **Sandro Sangiorgi**. Si ringrazia per l'ospitalità **Marco Vido**

La vita è un viaggio. E anche un lunch di famiglia ispirato alle tradizioni veg delle più diverse latitudini può trasformarsi in una gustosa esplorazione tra i sapori della primavera. Il tavolo di legno in stile industriale, al centro del loft, è subito apparecchiato. Bastano un runner e un drappo di cotone stropicciato, che è in realtà una delle opere d'arte del padrone di casa. Sopra, tanti oggetti eterogenei: vetri, ceramiche, porcelane, posate di design mescolati con casualità solo apparente.

> segue a pag. 67

MEPRA - Argenteria da tavola/posateria

ITALIA - MEDIAMOND S.P.A. - SALE & PEPE VEG - 01-MAG-16 - Pag.: 64/65



Sul runner Society Limonta, l'opera "mai più" dell'artista Marco Vido, pigmenti su cotone, 2015. Sul tavolo: piastrella Made a Mano; piccola caraffa e bicchieri Bitossi Home; piatto piano con lettera Y JVstore; piatto piano con bordo nero, ciotola e piatto fondo con manici e ciotolina in ceramica bianca Serax; caraffe in vetro borosilicato Atipico; piatto frutta bianco Forme di Farina; piatto con decorazione geometrica in vendita su Shoppable; tovagliolo color bosco Once Milano; vassoio ovale nero e piatto fondo azzurro in vendita da laRinascente; posate in acciaio verniciato nero Mepra. Indirizzi a pagina 106



Nella pagina accanto, appesa, un'unica opera dell'artista Marco Vido, "my secret garden", smalti, acrilici su teli di cellophane, 260x810 cm, 2016. Qui sotto, bicchieri tumbler Bitossi Home, a sinistra piatto con decoro lettera Y JVstore, cucchiaino in acciaio verniciato nero Mepra; in basso, piatto con decoro geometrico in vendita su Shoppable, tovaglioli azzurro e bosco e grembiule Once Milano, vassoi in pietra lavica smaltati Made a Mano, ciotola grigia in vendita da laRinascente. Indirizzi a pagina 106



Aperitivo di pomodoro alla canapa

Pulite e tagliate a pezzi 1 kg di pomodori, 1 peperone rosso, 1 falda di peperone giallo, 1-2 costole di sedano bianco, 1-2 cipollotti (facoltativi). Passateli al juicer o frullateli per ricavare un succo liscio, salate e pepate. Servite con una spruzzata di semi di canapa e accompagnate con spiedini di pomodorini ciliegia e peperoncini verdi sott'aceto. Per 6 persone.

Aperitivo di frutti rossi
Frullate 7,5 dl di succo di pompelmo con 125 g di fragole, 50 g di lamponi e 50 g di more puliti. Allungate con 2,5 dl di acqua frizzante ghiacciata appena prima di servire. Per 6 persone.



Bocconcini di avocado arrostiti,

pag. 72





> segue da pag. 67

Oggi si pranza a piedi nudi: è più comodo e molto più divertente: è bella la libertà. Anche quella di usare una pila di vecchi giornali, legati con uno spago, per rimpiazzare uno sgabello. O quella di servire le melanzane con la crema di anacardi, come alternativa vegetariana al formaggio: un piatto nutriente ma leggero, in cui la mozzarella è stata sostituita da una salsa di semi oleosi, miso e succo di limone, che rende omaggio alla morbida consistenza della tradizionale ricetta siciliana. Ancora tradizione rivisitata per pici, i grossi

spaghetti toscani rustici, da impastare con farine integrali di grano e ceci neri e tirare a mano, in modo tale che mantengano una superficie ruvida, adatta a trattenere il sugo. Andranno conditi con un ragù vegetale di zucchine, erbe aromatiche, scorza di limone e una generosa spolverizzata di parmigiano di noci e lievito alimentare in scaglie. Come stacco, già in vista dei secondi, una sorpresa: le chips di funghi croccanti con olio d'oliva e un filo di salsa di soia, da sgranocchiare fra un assaggio e l'altro.

> segue a pag. 71



Scaloppine di tempeh con bok choy saltato al miso, pag. 72

Chips di funghi

Private 250 g di funghi pleurotus della parte più legnosa del gambo, se necessario. Puliteli con una pezzuola umida, poi tagliateli a strisce sottili, nella direzione delle lamelle. Disponeteli in un solo strato sulla placca rivestita di carta forno. Cuocete a 120° per 1 ora circa, in modalità ventilata. A metà cottura rimescolate i funghi, staccandoli dalla carta, e ridistribuendoli in un solo strato. Salateli con sale rosa dell'Himalaya solo a fine cottura. Per 6 persone.



Insalata persiana

Sciacquate e tagliate a dadini regolari 2 pomodori cuore di buca (oppure, 4 pomodori insalatari) e 2 cetrioli sbucciati. Salate le verdure, cospargetele di aneto tritato, aggiungete 3 spicchi d'aglio schiacciati ma interi, mescolate e lasciate riposare per circa 30 minuti. Eliminate l'aglio, scolate le verdure per eliminare l'acqua di vegetazione e trasferitele in un piatto piano ampio, con i bordi leggermente rialzati. Pulite e affettate sottili 2 cipollotti bianchi e 8 ravanelli, poi distribuiteli sopra le altre verdure. Lavate 1 cuore di lattuga romana, staccate le foglie, asciugatele e disponetele sull'insalata a piacere intere o spezzettate con le mani. Cospargete con 1 cucchiaino di menta secca sbriciolata e qualche rametto di aneto tritato. Conditte con il succo di 2 lime, poco sale, un giro generoso di olio extravergine d'oliva e guarnite con petali di fiori eduli. Per 6 persone.





> segue da pag. 68

Il cavolo cinese, o bok choy, è un ortaggio gentile, croccante, e una miniera di sostanze benefiche: contiene vitamine e tanti minerali, come il calcio, il potassio, il magnesio che rallentano l'ossidazione e rinsaldano le articolazioni. Basta stufarlo per pochi minuti con un soffritto di cipolla e poco vino per ottenere un'ottima "spalla" per le scaloppine di tempeh, la "carne non carne" ottenuta dai fagioli di soia fermentati, straordinaria fonte di proteine vegetali di alto valore biologico: le fettine, marinate con un'emulsione gagliarda di olio, aceto, shoyu, paprica, capperi, timo e salvia, sono infarinate

e saltate in padella a formare una crosticina dorata. L'abbinamento perfetto per questo secondo orientale è l'insalata persiana: fresca e colorata, riunisce i ravanelli, i primi cetrioli e i cipollotti bianchi, la lattuga e i dadini di cuore di bue, cosparsi a pioggia con un battuto di aneto, menta e petali di fiori commestibili. Per finire, un dessert dai colori eleganti, che abbina ingredienti mediterranei e delizie dell'orto e del sottobosco: il semifreddo di mandorla rinvigorito da un coulis di more di rovo all'aroma di rosmarino, che regala una sfumatura verde e già estiva.



102
AFRICA INFINITA. Abitare in Botswana, tra pareti realizzate con sabbia rossa autoctona.



121
INGREDIENTI. Ricordate quando il massimo dell'esotico era il cocco? Invece oggi...



84
Ma come fanno le francesi a essere così chic, eleganti, sensuali? Qualche idea

78 Vita da banana di **Francesca Frediani**
Sotto la banca di **M.B.**
Feste d'amore di **Tiziano Gianotti**

INTERVISTA
80 Star emergenti
Piccola super **Olsen**
di **Francesca Lombardo**
82 Indipendente tra le stelle

MODA
84 French touch
di **Stéphane Gaudrie**
107 1-2-3 colore
110 Vai dritto e poi
gira intorno

VIAGGIO
98 Marrakech memories
di **Delfina Rattazzi**
100 Un weekend raffinato
di **Simone Marchetti**

CASA
102 Cuore selvaggio
di **Tara Lombard**

LAVORO
117 Un coach per tutti
di **Daniela Fabbri**
118 Il cv può attendere
di **Gloria Riva**
Gli ultimi? Saranno primi
di **G.R.**

CUCINA
121 I sapori degli altri
di **Luigi F. di Biagio**

OROSCOPO
127 Sole, Mercurio e Venere: tre
potenti alleati per la Vergine
di **Marco Pesatori**

LETTERE
Risponde
Umberto Galimberti

D
Stampato su carta prodotta con cellulosa senza cloro né gas, proveniente da foreste controllate e certificate, nel rispetto delle normative ecologiche vigenti

Supplemento de **la Repubblica**

DIRETTORE RESPONSABILE: MARIO CALABRESI

Vicedirettori: Angelo Aquaro, Fabio Bogo, Dario Cresto-Dina, Gianluca Di Feso, Angelo Rinaldi, Giuseppe Smorto - Caporedattore centrale: Massimo Vincenzi
Caporedattore vicario: Valentina Desalvo

D

DIRETTO DA VALERIA PALERMI

Pamela Berry art director
Letizia Schätzingler fashion director

Ufficio centrale
Maurizio Bono caporedattore responsabile
Amalia Zordan caporedattore
Paola Santoro caposervizio
Giovanni N. Ciullo vicecaposervizio
Carlotta Magnanini vicecaposervizio

Redazione attualità
Laura Piccinini caposervizio
Mara Accettura vicecaposervizio
Elisabetta Muritti caporedattore (ad personam)
Roberto Ciminaghi, Ambra Radaelli, Laura Traldi

Moda
Milva Gigli caporedattore
Rachele Bagnato caporedattore (a.p.)
Laura Bianchi caposervizio (a.p.)
Roberta Rusconi, Chiara Tronville

Bellezza
Paola Gariboldi vicecaporedattore
Rita Balestrieri
Marilena Malinverni

Grafici
Laura Marras caporedattore
Ornella Poloni vicecaporedattore
Anna Cuppini caporedattore allegati
Marco Fecchio vicecaposervizio, Lorenzo Frosi vicecaposervizio
Elena Silva vicecaposervizio

Photoeditor
Manila Camarini vicecaposervizio, Alfredo Albertone, Gilda Baldelli

Segreteria
Alessandra Dacrema, Elisabetta Dini Ciacci, Sabrina Vitale

Casting e produzione
Alice Dentoni, Danilo Di Pasquale, Elena Orlandi
Guardaroba: Gima Service (tel. 02.480986351)

Redazione D la Repubblica: via Nervesa 21,
20139 Milano tel. 02.48098.1
Email: dmag@repubblica.it Sito web: d.repubblica.it

Gruppo Editoriale L'Espresso SpA

Consiglio di amministrazione
Presidente: Carlo De Benedetti
Amministratore delegato: Monica Mondardini

Consiglieri: Massimo Belcredi, Agar Brugiavini, Alberto Clò,
Rodolfo De Benedetti, Francesco Dini, Silvia Merlo, Elisabetta Oliveri,
Luca Paravicini Crespi, Michael Zaoui.

Direttori centrali di gruppo:
Pierangelo Calegari (Produzione e Sistemi informativi),
Stefano Mignonego (Relazioni esterne),
Roberto Moro (Risorse Umane).

Divisione Stampa Nazionale: via Cristoforo Colombo 98,
00147 Roma, tel. 06.4982.1
Direttore generale: Corrado Corradi
Vicedirettore: Giorgio Martelli

Concessionaria per la pubblicità: A. Manzoni & C. S.p.A.
Via Nervesa 21, 20139 Milano, tel. 02.5749.4803

Stampa: stabilimento Effe Printing S.r.l. - Località Miele Le Campore Oricola (AQ).

Allestimento: Legatoria Europea, Ariccia (Roma); Puntoweb, Ariccia (Roma)
Supplemento al numero odierno da vendersi esclusivamente con il quotidiano
la Repubblica. Registrazione Tribunale di Roma n.122 del 18/3/96



Certificato n. 8083
del 06-04-2016

Abbonamenti e Servizio Clienti:

tel. 199 78 72 78 (0864 256266 per chiamate da numeri pubblici o cellulari)
orari: 9-18 dal lunedì al venerdì
e-mail: abbonamenti@repubblica.it



Chips speziate di platano

Un po' di tempo fa, a tavola, le uniche concessioni all'esotico erano l'ananas, il cocco e qualche spezia. Le cose sono cambiate, e di conseguenza anche il nostro approccio a verdura e frutta provenienti dal resto del pianeta.

Ortaggi mai visti affollano le bancarelle di mercati e supermercati. Ricordandoci che il mondo è ricco e vario, e che l'orto del vicino è pieno di prodotti che vale la pena di conoscere. Pratico e ricco di idee il libro *Verdura e frutta esotica, se la conosci la cucini*, di Roberta Ferraris per Terre di Mezzo Editore.

CHIPS SPEZiate DI PLATANO

Ingredienti per 4 persone: 1 platano acerbo, 1 cucchiaino di paprika in polvere, 1 cucchiaino di curry in polvere, olio di semi di arachidi, sale
Sbucciate il platano e affettatelo a rondelle abbastanza sottili. Scaldate abbondante olio in una casseruola e frigetelo, poche per volta. Il platano cuoce subito e assume una colorazione dorata. Scolate, lasciate asciugare su carta assorbente, quindi salate e spolverate con le spezie. Servite all'istante. Potete preparare le chips anche in forno: condite con un filo d'olio, spezie e sale.

INSALATA DI PATATE VIOLA

Ingredienti per 4 persone: 400 g di patate a pasta viola, 1 zucchina gialla, 200 g di pomodorini, 2 cipollotti, 1 costa di sedano, 1 cucchiaino di senape, il succo di un limone, un rametto di timo, 4 foglie di menta, 4 foglie di basilico, 5 cucchiaini d'olio evo, sale
In un barattolo dal coperchio a vite mettete l'olio, la senape, il succo di limone e il timo. Agitate fino a quando sono ben mescolati e conservate in frigorifero. Lessate le patate intere con la buccia, scolatele, lasciatele intiepidire, pelatele e tagliatele a pezzetti. Lessate la zucchina intera mantenendola croccante e tagliatela a rondelle. Affettate i pomodorini e i cipollotti a spicchi e il sedano a julienne. Raccogliete tutte le verdure in una terrina con basilico e menta spezzettati. Condite con la citronette alla senape mescolando bene prima di servire.





Gumbo di pollo e okra

Per la spesa si ringrazia:
www.bioexpress.it
(frutta e verdura biologica a domicilio).
Colore verde bandiera sul fondo, codice S4040-G20Y collezione Magnum Opaco di Boero. Piatti, Ceramiche Nicola Fasano. Posate, Mepra. Runner e tovaglioli di puro lino, Society. Coltello con manico nero, Funky Table.

GUMBO DI POLLO E OKRA

Ingredienti per 4 persone: 500 g di petto di pollo, 100 g di okra, 1 peperone giallo, 1 cipolla, 1 peperoncino habanero, 1 spicchio d'aglio, 1 gambo di sedano, 1 zucchina, 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro, 1 cucchiaio di foglioline di timo, un pizzico di cannella, olio evo, sale, pepe
Tagliate a piccoli pezzi l'okra e lasciatela in ammollo in acqua fredda per 20 minuti: rilascerà così parte delle mucillagini che altrimenti addenserebbero troppo la composizione. Tagliate a pezzetti il pollo e fatelo rosolare in padella con 3 cucchiaini d'olio. In una casseruola, fate imbiondire la cipolla tritata con 3 cucchiaini d'olio, il peperoncino inciso e l'aglio schiacciato. Aggiungete l'okra scolata, il sedano, la zucchina e il peperone affettati, mescolate e fate insaporire. Unite il concentrato di pomodoro diluito in un mestolo d'acqua calda, la cannella e il timo, aggiustate di sale e pepe e lasciate cuocere per 10 minuti. Unite il pollo, versate altra acqua calda, coprite e continuate la cottura per 20 minuti. Servite con riso lessato e zafferano.

TORTA AL LATTE CONDENSATO CON LIME E FRUTTO DELLA PASSIONE

(foto in apertura) Per 6 persone: 150 g di fiocchi di cereali, 100 g di farina di nocciole, 100 g di burro, 3 uova, 350 g di latte condensato dolce, la scorza di 1 lime grattugiata, il succo di 2 lime, i semi di un baccello di vaniglia, 5 frutti della passione, sale
Frullate in un mixer i cereali fino a ridurli in briciole fini. Versateli in una terrina, aggiungete la farina di nocciole, il burro a pezzetti e un uovo sbattuto con il sale e mescolate bene con le mani per amalgamare il tutto. Pigiate bene l'impasto sul fondo e le pareti di uno stampo apribile di 18/20 cm di diametro imburato e mettetelo in frigo a indurire. Sbattete per pochi minuti 2 tuorli con il latte condensato, il succo e la scorza dei lime e la vaniglia. Aggiungete gli albumi montati a neve e mescolate bene prima di versare la crema nello stampo. Fate cuocere in forno a 180° per 35 minuti; la crema risulterà ancora morbida. Lasciate raffreddare per almeno 6 ore o una notte. Prima di servire, decorate con la polpa dei frutti della passione.