

David Bez di Pride Kitchen

ZUPPE & CO.

Piatti completi e nutrienti, veloci da preparare



Alla mia famiglia

Titolo originale: SUPPERLOVE

Direttore editoriale: Sarah Lavelle
Direttore creativo: Helen Lewis
Commissioning Editor: Céline Hughes
Grafica e fotografie: David Bez
Produzione: Tom Moore, Vincent Smith

© 2017 Quadrille Publishing
Pentagon House
52–54 Southwark Street
London SE1 1UN
www.quadrille.co.uk

Quadrille è un marchio di Hardie Grant
www.hardiegrant.com.au

Testo © 2017 David Bez
Fotografie © 2017 David Bez, tranne pp. 6–7 © 2017 Graeme Robertson
Progetto e layout © 2017 Quadrille Publishing

Per l'Italia © 2017 Il Castello srl
via Milano 73/75 – 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 0299762433 – Fax 0299762445
e-mail: info@ilcastelloeditore.it – www.ilcastelloeditore.it

Direttore generale: Luca Belloni
Direttore editoriale: Viviana Reverso

Tutti i diritti sono riservati. La riproduzione, anche parziale, di testi, fotografie e disegni, sotto qualsiasi forma, per qualsiasi uso e con qualsiasi mezzo, compresa la fotocopiatura sostitutiva dell'acquisto del libro, è rigorosamente vietata. Ogni inadempienza e trasgressione saranno perseguite ai sensi di legge.

Traduzione: Marianna Sala
Revisione a cura della redazione de Il Castello srl
Elaborazione testi a computer: Elena Turconi

Stampato in Cina

SOMMARIO

IL MIO LOCALE, IL MIO CIBO

e i mesi invernali 8

COMFORT FOOD

zuppe nutrienti 12

ANATOMIA DI UNA ZUPPA 14

Brodo e creme 16

ANATOMIA DI UN PIATTO NUTRIENTE 20

Condimenti e salse 22

1. BASE 26

2. VERDURE 28

Arrostire 30

Spiralizzare 32

3. PROTEINE 34

4. ERBE E CRESCIONE 38

5. DECORAZIONI 38

Sottaceti 40

Fermentazione 41

Le basi per i crauti 41

LA MIA CONCLUSIONE 44

ZUPPE 48

PIATTI UNICI 116

INDICE ANALITICO 186

RINGRAZIAMENTI 192



IL MIO LOCALE, IL MIO CIBO e i mesi invernali

Nel 2010 ho cominciato a sperimentare un modo di nutrirmi più sano e gustoso rispetto a quello che mi offrivano High Street e la mensa dell'ufficio. Il bisogno di avere il controllo degli ingredienti presenti nel mio piatto e di imparare a mangiare alimenti non raffinati e, in particolare, più verdure, mi ha portato a intraprendere un viaggio incredibile. Il mio desiderio di rendere le verdure più attraenti e interessanti mi ha fatto diventare in breve tempo una persona molto diversa e un professionista diverso.

Ho sperimentato a lungo con pranzi e colazioni, creando centinaia di possibili combinazioni di ingredienti. Ho cercato nuovi modi per giocare con le piante e me ne sono innamorato molte volte. Nel libro *Insalate*, mi sono innamorato per lo più delle verdure; in *Breakfast*, ho riscoperto la frutta.

Ho voluto condividere la riscoperta del mio amore per le piante – con le foto, attraverso i social media, nei miei libri – e avevo un sogno: aprire uno spazio in cui le persone potessero venire e sperimentare cosa significa fare un pasto gustoso, nutriente, sostanzioso ma leggero.

Così mi sono imbattuto in un posticino a Covent Garden, Londra e la magia del vicolo di Neal's Yard hanno catturato la mia immaginazione; sentivo che il mio sogno stava per diventare realtà.

Prima di tutto, però, ho dovuto trovare il denaro per realizzarlo. Mi sono informato in internet sul crowd-funding, ma soprattutto sono tornato alle origini, all'inizio della mia avventura. Avevo bisogno di 10.000 sterline per finanziare il mio sogno e questo denaro è arrivato soprattutto dalla mia famiglia, dai miei amici e dai miei colleghi di Discovery Channel. Sono ancora i miei più grandi sostenitori, perché hanno assistito alla trasformazione della mia vita attraverso la scoperta del cibo sano e al mio impegno per diffondere tutto questo.

ANATOMIA DI UNA ZUPPA

Quando compongo le mie zuppe, le divido in strati: base, ortaggi, proteine, decorazioni e qualche tipo di brodo o condimento. Questi sono gli ingredienti principali ma, come vedrete, spesso stravolgo la formula. Sarà a voi scegliere cosa inserire e godervi il risultato. Le mie ciotole sono composte per il 20% dalla base, per il 50% da verdure, per il 25% da proteine, per il 5% da decorazioni ed erbe, più brodo o zuppa.

BASE

La base è variabile, dai noodles alla quinoa, ma anche verdure sostanziose come cavolfiore, zucchine e zucca, per citarne alcune.

VERDURE

La parte più importante del mio pasto è costituita sempre dalle verdure. Nelle mie ciotole sono incluse almeno due porzioni di verdure – cotte o crude. Un grande cambiamento rispetto alle cene convenzionali, basate principalmente su amidi, pesce o carne.



PROTEINE

Sono una parte molto importante del mio pasto; aggiungo una manciata delle proteine che preferisco, ma non solo prosciutto, manzo, pollo, uova o pesce: posso anche scegliere yogurt, formaggio, tofu, lenticchie, quinoa, noci o semi a seconda delle esigenze alimentari o dei gusti personali.

DECORAZIONI

Questa componente amplificherà i sapori e i colori della zuppa e le darà una marcia in più. Adoro aggiungere verdure fermentate o sottaceto, come crauti o olive, ma anche la frutta a guscio tostata e i semi sono ottimi.

ERBE FRESCHE

Cerco di aggiungere una manciata di erbe fresche come basilico, erba cipollina o coriandolo – o perfino cipollotto – che danno una straordinaria spinta ai sapori.

BRODO O CREMA

Questo è l'elemento che insaporisce e lega la zuppa. Ne distinguo due tipologie: brodo e zuppa cremosa.



ZUPPE

CRUDISTA

ALTERNATIVA
VEGETARIANA
Aggiungete 50 g
di scaglie di pecorino

VEGETARIANA

ALTERNATIVA
ONNIVORA
Aggiungete 50 g
di pancetta o pancetta
affumicata frita

CAVOLO NERO, AVOCADO, CAVOLFIORE & ZUCCA

INGREDIENTI

*un mazzetto di cavolo nero privato dei gambi
una manciata di cimette di cavolfiore viola
½ avocado tagliato grossolanamente
una manciata di semi di girasole germogliati
un pizzico di timo fresco
un filo di olio di oliva*

CREMA

*frullate:
50 g di zucca cruda
1 cucchiaino di zenzero in polvere
200 ml di latte di mandorla freddo
una manciata di anacardi
sale e pepe nero*

FORMAGGIO ERBORINATO, CIPOLLA, RAVANELLI & CREMA DI CARCIOFI

INGREDIENTI

*50 g di formaggio erborinato a pezzetti
una manciata di foglie di basilico fresco
una manciata di pinoli
½ cipolla rossa arrosto
una manciata di ravanelli a fette*

BRODO

*frullate:
1 carciofo arrosto
125 ml di panna light
125 ml di brodo vegetale caldo
sale e pepe nero*

VEGANA



ALTERNATIVA
ONNIVORA

Aggiungete 50 g
di pollo arrosto

ONNIVORA



ALTERNATIVA
PESCECIARIANA

Sostituite il manzo
con 50 g di gamberi
atlantici cotti

FUNGHI, CAROTA, FAGIOLI, GRANO SARACENO & TARTUFO

INGREDIENTI

170 g di grano saraceno cotto
50 g di funghi arrosto con salsa tamari
una manciata di striscioline di carote bianche
2 cucchiaini di fagioli di Lima cotti
una manciata di semi di zucca tostati
1 cucchiaini di ravanelli in salamoia affettati

BRODO

250 ml di brodo vegetale caldo
un filo di olio al tartufo
una spolverata di amaranto rosso
(microgreens)

MANZO, ZUCCHINA, CAVOLO ROSSO & COCCO

INGREDIENTI

50 g di carne salata
1/2 zuccina spiralizzata
3 cipollotti sminuzzati
1 cucchiaino di cranti piccanti (p. 42)
una manciata di foglie di coriandolo fresco
una manciata di semi di zucca tostati

CREMA

200 ml di latte di cocco caldo
1 cucchiaino di zenzero in polvere
un pizzico di peperoncino in fiocchi
sale e pepe nero



PIATTI
UNICI

VEGETARIANA



ALTERNATIVA
VEGANA

*Sostituire l'uovo con
una manciata di fave e la
maionese con crema
di anacardi*

UOVO, RISO, BROCCOLI, CIPOLLA, WASABI & SALSA ALLO ZENZERO

INGREDIENTI

*un uovo sodo
100 g di riso rosso di Camargue
una manciata di broccoli a gambo lungo
al vapore
1/2 cipollina rossa affettata finemente
un mazzetto di dragoncello fresco
un pizzico di semi di sesamo tostati*

SALSA

*un pizzico di wasabi in polvere
un pizzico di zenzero in polvere
1 cucchiaino di maionese
1 cucchiaino di olio extra vergine
di oliva
sale e pepe nero*

CRUDISTA



ALTERNATIVA
PESCEARIANA

*Aggiungete 50 g
di gamberi atlantici cotti*

RISO DI CAVOLFIORRE, POMPELMO, MELAGRANA & DATTERI

INGREDIENTI

*1/2 cavolfiore (piccolo) ridotto a "riso"
1/2 pompelmo a pezzetti
una manciata di semi di melagrana
1 cucchiaino di pistacchi
una manciata di datteri
un mazzetto di dragoncello fresco*

CONDIMENTO

*1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
1 cucchiaino di succo di limone
1 cucchiaino di tahina
sale e pepe nero*

PESCETARIANA



ALTERNATIVA
VEGETARIANA

*Sostituire lo sgombro
con un nuovo sodo
o alla coque*

SGOMBRO, QUINOA, RAVANELLO, DRAGONCELLO & SALSA TARTARA

INGREDIENTI

*50 g di sgombro affumicato
100 g di quinoa rossa cotta
una manciata di ravanelli affettati finemente
100 g di cetriolo spiralizzato
un mazzetto di dragoncello fresco
un pizzico di semi di papavero*

SALSA

*2 cucchiaini di salsa tartara
1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
una spruzzata di succo di limone
sale e pepe nero*

ONNIVORA



ALTERNATIVA
VEGANA

*Sostituire il pollo con
tofu fritto in padella e il
formaggio con crema
di avena o riso*

POLLO, MELANZANA, RISO, RADICCHIO & FORMAGGIO FRESCO

INGREDIENTI

*50 g di petto di pollo arrosto a pezzetti
100 g di riso integrale cotto
1/2 melanzana arrosto
1/4 di radicchio arrosto
una manciata di pistacchi
un mazzetto di dragoncello fresco*

CONDIMENTO

*1 cucchiaino di fiocchi di latte o ricotta
1 cucchiaino di olio extra vergine
di oliva
un pizzico di peperoncino in fiocchi
sale e pepe nero*