

# CAPITOLO 1

## AUTOPRODUZIONE IN TAVOLA

**I**l filosofo Ludwig Feuerbach scriveva: «L'uomo è ciò che mangia». Tutto ciò che ingeriamo influenza non solo lo stato fisico ma anche l'animo e il nostro modo di pensare.

Ed è da qui che ho pensato di iniziare. Perché modificare il proprio stile di vita alimentare è davvero fondamentale per avvicinarsi alla decrescita e ai suoi principi e per coltivare un rapporto sano con l'ambiente. L'autoproduzione è sintomo di consapevolezza e informazione, di maggiore semplicità, autonomia e creatività, di limitazione di

consumi dannosi e dell'inquinamento ambientale, di tempo dedicato alla socialità e di elogio della lentezza. È un gesto rivoluzionario che ci aiuta a sfidare la globalizzazione e a non lasciarci omologare al consumismo imperante che, attraverso tecniche di persuasione pubblicitaria, impone acquisti spesso dannosi per la nostra salute, ma positivi per il profitto delle grandi multinazionali.

L'autoproduzione rappresenta da ultimo anche una fonte non indifferente di risparmio economico e quindi di minor dipendenza dal lavoro salariato.

## LE FARINE

---

### LA FARINA DI GRANO TENERO

#### ✱ TIPO 00: FARINA SETACCIATA AL 50%

La classica farina di tipo 00 è la più utilizzata in cucina, ma anche quella meno ricca di elementi nutritivi.



Le proprietà migliori vengono, infatti, perse durante la macinazione industriale del chicco di grano, che comporta l'eliminazione del germe (ovvero il cuore nutritivo del chicco stesso, che contiene amminoacidi, acidi grassi, sali minerali, vitamine del gruppo B e vitamina E) e della crusca (la parte più esterna, particolarmente ricca di fibre). Da questa macinazione si ottiene una farina raffinata, che si mantiene a lungo e rende gli impasti più elastici: è quindi più facilmente vendibile nei supermercati, ma risulta terribilmente depauperata e ricchissima di zuccheri.

E spesso queste importanti sostanze perse siamo costretti a reintegrarle assumendo integratori alimentari!

Sconsiglio queste farine per qualsiasi tipo di preparazione, dolce o salata, perché di tutte le sostanze nutritive del grano, in essa è rimasto in pratica solo il glutine, che a lungo andare e in grandi quantità è dannoso per la salute. Purtroppo la celiachia, ovvero reazione infiammatoria permanente alla gliadina, una proteina del glutine, è sempre più diffusa (un soggetto malato ogni cento persone – dato dell'Associazione Italiana Celiachia).

#### ✿ TIPO 0: FARINA SETACCIATA AL 70%

In questa farina la parte esterna del chicco (ricca di vitamine e minerali) non è quasi più presente, ovvero viene eliminata anche la crusca. Diminuisce in questo modo il quantitativo di glutine concentrato rispetto a quella 00.

#### ✿ TIPO 1

È una farina semintegrale. C'è almeno l'80% del chicco di grano.

#### ✿ TIPO 2

Sempre farina semintegrale. C'è tutto il chicco di grano, tranne la crusca.

#### ✿ INTEGRALE

La farina non è stata setacciata, ma solo molita. C'è tutto il chicco di grano e quindi tutti gli elementi nutrienti, ed è ovviamente la migliore.

### QUALI FARINE?

*Il consiglio in generale è di usare il più possibile farine biologiche, di varietà antiche, di provenienza certa, come il grano duro Senatore Cappelli o il grano duro Saragolla (non modificate con raggi X e non selezionate in base alla conservabilità e al contenuto di glutine). Evitiamo invece il kamut, che in realtà non è un tipo di frumento, ma un marchio registrato da parte della società americana Kamut International. Rappresenta un mito da sfatare, questo grano non è stato "risvegliato" da una tomba egizia e non è adatto ai celiaci come invece viene pubblicizzato. Inoltre, è coltivato e venduto in regime di monopolio, ha un costo eccessivo e una pesante impronta ecologica.*

## LA FARINA DI GRANO DURO

Parliamo ora del grano duro. Si tratta di una varietà più resistente al clima e alla siccità. È molto adatto per preparare la pasta fatta in casa, ma io lo adoro per la panificazione (così come è tipico nel Sud dell'Italia) e per i dolci. È poco raffinato, ma contiene comunque una quantità di glutine tale da assorbire l'acqua rendendo l'impasto subito elastico.

Dalla macinazione del grano duro si ottiene uno sfarinato più grossolano, la semola, che si distingue dalla farina di grano tenero sia per la *granulometria* più accentuata che per il caratteristico colore giallino e l'aroma più forte.

Molto più comune è la semola di grano duro rimacinata, detta anche semolato o farina di grano duro. Esiste anche il tipo integrale, un po' più difficile però da trovare.

## PANE A LIEVITAZIONE NATURALE E PASTA MADRE FATTI IN CASA

Fare il pane rappresenta un gesto semplice che ci riporta indietro nel tempo, a quando rappresentava un alimento fondamentale nella dieta umana e un elemento di coesione sociale.

La pasta madre contiene batteri e lieviti che permettono una lievitazione naturale e lenta, ed essa rende il pane più digeribile, gustoso, sano ed estremamente più nutriente di un prodotto con lievito di birra o industriale. Ma non solo lo rende anche più dietetico: io stessa, appena ho cominciato a farmi il pane in casa con farine più nutrienti come la semola di grano duro o la farina integrale, ho perso alcuni chili, di tossine evidentemente!

Un altro vantaggio del pane casalingo è l'aspetto economico, dato che il costo è notevolmente inferiore rispetto al pane acquistato in negozio, e la durata è di dieci giorni contro i tre di quel-



lo commerciale. L'unico aspetto negativo è che quando si comincia a consumarne uno fatto in casa è difficile tornare poi a quello commerciale!

Una volta che dell'impasto base di partenza ne possediamo una pallina del peso di circa 80 g, possiamo rigenerare la pasta madre ogni volta che panifichiamo, e siamo quindi autonomi. Questa va prelevata, infatti, dall'impasto del pane prima

che lieviti la seconda volta, e messa in un barattolo semichiuso in frigorifero con un po' di farina cosparsa sopra. Prima di utilizzarla va poi riattivata, preparando la cosiddetta "biga".

Questo antico metodo viene insegnato e diffuso grazie a numerosi gruppi di lavoro ambientalisti, come i Circoli della decrescita felice ([www.decrescitafelice.it](http://www.decrescitafelice.it)). È possibile procurarsi una pallina di lievito madre durante questi laboratori, oppure richiederla in regalo durante gli eventi di "spaccio" gratuito o consultando il sito <http://pastamadre.blogspot.it/>.

Eventualmente si può anche acquistare a poco prezzo dai fornai che lavorano con la lievitazione naturale. Se tuttavia non la trovassimo, possiamo autoprodurla da soli, facendo acidificare con il miele una pastella fatta di farina e acqua, in un mese circa di tempo.

### PANE A LIEVITAZIONE NATURALE

*Ingredienti totali e strumenti per due lievitazioni*

600 g di farina

400 ml di acqua

80 g di pasta madre



#### PASTA MADRE

*Ingredienti e strumenti per l'avvio del procedimento*

200 g di farina tipo "0"

(per ogni fermentazione)

100-150 ml di acqua (per ogni fermentazione)

1 cucchiaino di miele biologico

(solo per la prima fermentazione)

ciotola

canovaccio

Misceliamo 200 g di farina tipo 0, 100-150 ml di acqua (in base a quanta la farina ne assorbe) e 1 cucchiaino di miele biologico, che è d'aiuto nell'avvio della fermentazione, in quanto com-

posto da zuccheri semplici più facilmente "attaccabili" dai microrganismi.

Si impasta per bene e si lascia riposare in una ciotola coperta da un panno umido a temperatura ambiente (tra i 18 e i 25 °C) per quarantotto ore.

Trascorso tale tempo, vanno prelevati 200 g del composto precedente, e impastati con altri 200 g di farina tipo 0 e 100-150 ml di acqua tiepida.

Come nel passaggio precedente, bisogna poi coprire e far riposare per altre quarantotto ore.

Questa procedura di "rinfresco" va ripetuta per almeno quattro settimane, finché l'impasto non sarà in grado di raddoppiare il suo volume in circa quattro ore.

Terminato questo processo, la pasta madre è pronta a essere utilizzata per produrre un pane gustoso.

ciotola  
 barattolo di vetro  
 cucchiaio  
 coltello  
 canovaccio  
 bilancia  
 1 cucchiaio di sale  
 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva  
 semi (facoltativo)

### ✻ PRIMO IMPASTO (8-12 ORE DI LIEVITAZIONE)

#### *Ingredienti*

200 g di farina  
 125-150 ml ca. di acqua  
 80 g di pasta madre

La prima fase è chiamata solitamente “biga”, l’impasto preparatorio che serve per far riattivare il lievito madre, rendendo così il pane molto più digeribile. Prendiamo la nostra pallina di pasta madre, che abbiamo tenuto in frigorifero in un barattolo per almeno tre giorni, mettiamola in

una ciotola e versiamo 125 ml di acqua tiepida per farla ammorbidire, lasciando così per qualche minuto (questo facilita il lavoro di impasto).

Dopo di che, aiutandoci con un cucchiaio, amalgamiamo con 200 g di farina.

Continuiamo a impastare in modo grossolano per qualche minuto con il cucchiaio. Sarebbe meglio farlo su un pianale di legno, ma non è indispensabile. Lavorare tutto nella ciotola permette di velocizzare molto i tempi, avendo comunque un ottimo risultato finale.

Arrivati ad avere un impasto abbastanza omogeneo, lavoriamo con le mani allungando e poi ripiegando, e così via. Il tutto dura circa cinque minuti (dieci le prime volte).

Una volta che abbiamo finito di impastare, dobbiamo solo far riposare il tutto tra le otto e le dodici ore.

Per favorire la lievitazione possiamo incidere con un coltello una “croce” sul pane e lasciare la ciotola coperta con un canovaccio in un luogo fresco.

Io prediligo quella di grano duro rimacinata: mi viene un pane giallino che è una meraviglia! Per chi inizia a fare il pane con lievitazione naturale l’ideale sarebbe usare una farina semintegrale o di tipo 0, o almeno mischiare la 00 con un po’ di integrale (e da agricoltura biologica) per avere un pane con più vitamine, sali minerali, proteine e acidi grassi rispetto al pane bianco. È divertente e raccomandabile variare di volta in volta il tipo di farina: farro, orzo, segale, grano duro ecc.

✿ **SECONDO IMPASTO (2-6 ORE DI LIEVITAZIONE)**

*Ingredienti e strumenti*

- 400 g di farina
- 250 ml ca. di acqua
- barattolo di vetro
- 1 cucchiaino di sale integrale
- 1 cucchiaino di miele (facoltativo)
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva (facoltativo)
- semi (facoltativo)

Trascorso il tempo indicato, che permette alla pasta madre di riattivarsi, possiamo procedere con il vero impasto per il pane. Aggiungiamo il resto della farina (400 g), e circa 250 ml di acqua.

Impastiamo e aggiungiamo man mano altra acqua o farina affinché la consistenza sia giusta. Anche qui utilizziamo un cucchiaino e poi cominciamo a lavorare con le mani, prima con nocche e pollici, e poi con il palmo. L'ideale sarebbe farlo per qualche minuto fino a ottenere una bella palla morbida, soda e liscia.

E ora arriva il passaggio più importante, da non dimenticare!

Ci dobbiamo ricordare di togliere dall'impasto una pallina di circa 80 g per la prossima panificazione e di conservarla in un barattolo semichiuso in frigorifero con un po' di farina. Questo passaggio è fondamentale. A me è capitato più volte di "uccidere" il lievito madre perché non avevo tolto prima della cottura un pezzetto di impasto.

Ciò mi ha procurato sempre un grande dispiacere perché ormai mi ci affeziono sempre!

Ad ogni modo, dopo tre giorni, la pasta madre ha di nuovo acquistato la capacità lievitante adatta a una pagnotta da 1 kg. È necessario panificare almeno una volta ogni sette-otto giorni, altrimenti si seccherà. Trascorso questo periodo, se ancora non siamo riusciti a farlo, possiamo reimpastare velocemente la pallina con due cucchiaini di farina e acqua. Questo le darà ancora una settimana di vita.

Per ritornare al nostro pane, a questo punto possiamo aggiungere circa un cucchiaino di sale, meglio se di tipo integrale, per insaporire. Consiglio sempre di aggiungere anche un cucchiaino di olio extra-vergine d'oliva e un cucchiaino di miele, per migliorare la fermentazione.

Questo è il momento giusto per fare delle modifiche lasciando spazio alla creatività: si può aromatizzare il pane con spezie, olive, pomodori ecc. o arricchirlo con semi di lino, zucca, sesamo, girasole, papavero, finocchio, insomma quello che più ci aggrada.

Io sono molto golosa e mi piace aggiungere una tazzina di latte o di siero di formaggio e delle gocce di cioccolato fondente per ottenere dei ghiottissimi panini per la colazione (in questo caso si mette meno acqua e solo un pizzico di sale).

Ancora una volta, procediamo a lavorare l'impasto finché non sarà elastico e liscio.

A questo punto inizia la seconda lievitazione. Poniamo di nuovo l'impasto in una ciotola, sempre facendogli sopra un taglio a croce e coprendolo con il canovaccio, e lasciamolo riposare dalle due alle sei ore secondo le stagioni (meno in estate).

### ✻ COTTURA

Dopo questa seconda lievitazione, il volume dovrebbe essere raddoppiato. Ora spennelliamo con dell'olio una teglia da cucina, meglio se sottile, e anche tutta la superficie del pane (un trucco per avere una crosta deliziosa). Posiamo sulla teglia la nostra pagnotta, aiutandoci con un po' di farina se si dovesse attaccare alle mani.

Preriscaldiamo a 250 °C il forno, meglio se a gas perché permette un risultato migliore. Inforbiamo e teniamo la temperatura a 250 °C i

primi dieci minuti, per avere un prodotto molto croccante, poi abbassiamola a 200-180 °C per altri quaranta minuti. Il tempo di cottura dipende dalla dimensione delle pagnotte. Una volta sfornato, preleviamo dalla teglia il nostro profumatissimo pane (la casa saprà di buono) e trasferiamolo su un tagliere di legno per farlo raffreddare. Il pane casalingo si conserva molto più a lungo di un pane acquistato al supermercato, dato che dopo una settimana è ancora friabile.

Il risultato finale è un prodotto sano, talmente gustoso che le prime volte dovrete nascondere per non finirlo in un solo giorno! Non per niente si dice "buono come il pane"!

Io in genere lo tengo avvolto in un canovaccio, oppure lo ripongo in una sportina di tela e lo conservo così nel forno (spento ovviamente!).

## PIZZA A LIEVITAZIONE NATURALE

"Sforniamo" la ricetta per autoprodurci un'ottima pizza fatta in casa, leggera e digeribile. Non avremo, infatti, il problema della pesantezza classica di una "pizzata" tra amici, dato che per prepararla useremo il lievito madre.

Faremo un prodotto gustoso spendendo davvero poco. Peraltro sono sicura che anche gli uo-



mini apprezzeranno, poiché in genere si divertono molto a prepararla. E poi si sa, un “maschio” che cucina è anche molto sexy!

### ✿ PRIMO IMPASTO (8-12 ORE DI LIEVITAZIONE)

#### *Ingredienti*

100 g di pasta madre  
200 g di farina  
150 ml di acqua tiepida

### ✿ SECONDA LIEVITAZIONE (2 ORE)

#### *Ingredienti*

primo impasto a cui vanno aggiunti  
200 g di farina  
150 ml di acqua tiepida  
1 cucchiaio di sale fino  
3 cucchiaini di olio (per pizza croccante)  
1 patata lessa o 4 cucchiaini di latte  
(per pizza morbida)  
farcitura a piacere

Occorrono anche in questo caso due lievitazioni. Il dosaggio degli ingredienti consente di ottenere una quantità giusta per tre-quattro persone, ma possiamo anche raddoppiarlo.

Cominciamo preparando il primo impasto. Poniamo in una ciotola gli 80 g di pasta madre e sciogliamo con una parte di acqua (circa 150 ml), aiutandoci con un cucchiaio; poi aggiungiamo 200 g di farina e impastiamo in modo grossolano con il cucchiaio per qualche minuto (va bene anche senza

usare le mani). Lasciamo lievitare per circa otto-dodici ore (prima lievitazione) questa nostra “biga”, ovvero l’impasto che riattiva il lievito madre, ma prima, per favorire questo processo, incidiamo con un coltello la classica “croce”. Lasciamo la ciotola coperta da un canovaccio in un luogo fresco, in cui non ci siano sbalzi di temperatura, ad esempio in un forno spento.

Trascorso il tempo necessario, possiamo procedere con il vero impasto per la pizza.

Aggiungiamo i restanti 200 g di farina e circa 150 ml di acqua, quindi impastiamo velocemente.

A questo punto ricordiamoci di togliere una pallina di impasto di circa 80 g (la pasta madre) per la prossima pizza o pane e di conservarla in frigorifero, in un barattolo semichiuso con un po’ di farina, al massimo per una settimana.

Continuiamo quindi a impastare, aggiungendo un cucchiaio raso di sale per insaporire e incorporando man mano altra acqua o farina per ottenere la giusta consistenza. Impastiamo usando bene le mani nella loro interezza: prima le nocche e i pollici, poi anche il palmo, affinché l’impasto inglobi più aria che migliora la lievitazione. L’ideale sarebbe farlo per qualche minuto.

Continuiamo quindi ancora a lavorare l’impasto finché non sarà elastico e non si attaccherà più alle mani. Lasciamolo poi lievitare per circa due ore (seconda lievitazione), a seconda delle stagioni,



Adesso ci troviamo davanti a una scelta che definirei amletica! Pizza croccante o morbida? Morbida o croccante?

Io preferisco quella bassa e friabile: per ottenerla basta aggiungere tre cucchiaini di olio extravergine di oliva.

Se invece vogliamo una pizza morbida, possiamo usare un vecchio trucco della nonna: quello della patata lessa. Aggiungiamone una all'impasto dopo averla passata nello schiacciapate, così si amalgama meglio. Un'alternativa è il latte, diciamo tre-quattro cucchiaini, o – per chi ha già imparato a fare il formaggio – il siero della cagliata.

facendo sempre un taglio a croce e coprendo con il canovaccio.

Ora è arrivato il momento più divertente, quello di stendere la pizza e farcirla.

Cospargiamo di farina una spianatoia e posiamoci sopra il nostro impasto. Infariniamo anche un mattarello (se non l'abbiamo va benissimo una bottiglia di vetro). Dividiamo l'impasto in quattro palline e stendiamo una per volta.

Per una serata speciale, un po' romantica, possiamo anche realizzare una pizza a forma di cuore, aiutandoci eventualmente con una teglia sagomata. Il quantitativo è per quattro persone, ma volendo possiamo surgelare la parte dell'impasto che non utilizziamo.

Ora spennelliamo di olio una teglia da cucina, meglio se sottile, e sistemiamoci la nostra pizza.

Io scelgo la classica margherita: aggiungo subito passata di pomodoro con un po' di sale, un filo d'olio e la pizza è pronta da mettere in forno!

Basilico e mozzarella li aggiungiamo durante gli ultimi minuti di cottura per non rovinarli.

Il forno va preriscaldato a 230-250 °C, mantenendo questa temperatura fino a fine cottura. Il tempo della stessa dipende dallo spessore, diciamo dai dodici ai trenta minuti. Se la pizza è ripiena, il forno va a 200 °C per i primi dodici minuti e poi a 180 °C per altri trenta-quaranta minuti.

Prima di spegnere il forno, controlliamo sempre che la parte inferiore della pizza sia ben cotta. Il risultato finale sarà leggero, gustoso e farete di certo un figurone!

Adesso arriva il secondo momento amletico: sarà un *evergreen* come la margherita? O un'essenziale marinara? Avrà i funghi? Le olive o la provola che sono avanzate a pranzo? La lascio aperta o la chiudo per fare un calzone con la ricotta di capra?

## PASTA FATTA IN CASA

### *Ingredienti per 4 persone e strumenti*

400 g di semola di grano duro  
 4 uova  
 1 pizzico di sale fino  
 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva  
 1-2 cucchiaini di acqua (facoltativa)  
 mattarello  
 macchina per la pasta (facoltativa)  
 coltello  
 forchetta

Disponiamo a fontana 400 g di semola di grano duro rimacinata, ottima per la pasta fatta in casa. Nel mezzo poniamo quattro uova intere, un cucchiaio di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale, che però, secondo la tradizione emiliana, non andrebbe mai aggiunto.

### **L'UOVO È FRESCO?**

*Ecco un trucco per capirlo. Basta immergerlo in un bicchiere d'acqua con una manciata di sale: se galleggia non va consumato; se resta a metà altezza vuol dire che non ha una freschezza tale da poter essere cucinato alla coque, ma in qualunque altra maniera può andare bene. Se va a fondo, invece, è ancora freschissimo. Oppure mettete l'uovo controluce: se è vecchio si noterà che la camera d'aria all'interno del guscio è più ampia, mentre sarà più piccola se l'uovo è fresco.*



Con la forchetta rompiamo le uova e cominciamo a incorporare la farina, aggiungendone man mano anche dai bordi. Amalgamiamo il tutto delicatamente, prima con la forchetta e poi con la punta delle dita, con movimenti circolari sempre nella stessa direzione che, progressivamente, si faranno più energici.

L'importante è che tutti gli ingredienti per la pasta siano ben temperati, in modo da poterli amalgamare in modo rapido e senza sforzo e ottenere un impasto liscio e omogeneo.

Una volta che tutta la farina si è amalgamata e non ne resta di spolverata nella ciotola, possiamo trasferire l'impasto su una superficie piana, possibilmente una spianatoia infarinata (il legno, per la sua rugosità, è il materiale più indicato), lavorando il composto per circa dieci-quindici minuti in modo che risulti elastico.

## PASTA COLORATA

*Per dare un tocco colorato alla classica pasta all'uovo, possiamo aggiungere aromi o verdure, che la renderanno più appetitosa anche per i bambini.*

- *Pasta gialla: zafferano o curcuma*
- *Pasta verde: spinaci, bieta od ortica*
- *Pasta rossa: pomodoro*
- *Pasta arancione: carote o zucca*
- *Pasta viola: barbabetole*
- *Pasta marrone: cacao amaro*
- *Pasta nera: nero di seppia*

*La proporzione è più o meno di un cucchiaino per ogni 100 g di farina, quindi ne aggiungiamo quattro per 400 g di semola. Un solo cucchiaino totale, invece, per curcuma, zafferano o cacao. In generale, bisogna comunque agghiustare a occhio man mano che si assaggia.*

Impastiamo quindi velocemente fino a ottenere un bel panetto sodo, allargando e poi allungando con il palmo delle mani in modo che venga incamerata aria. Nel caso l'impasto non dovesse raccogliere completamente la farina o risultasse leggermente duro, aggiungiamo uno o due cucchiaini di acqua tiepida finché non risulterà liscio e compatto.

A questo punto, diamo all'impasto una forma sferica e avvolgiamolo nella pellicola per alimenti, lasciandolo almeno trenta minuti a riposo, coperto da una ciotola rivoltata in modo da non fare

## STOP ALLO SPRECO

*Se non abbiamo un mattarello, oppure vogliamo coinvolgere anche i nostri bambini e ci serve quindi qualche strumento in più, un consiglio antispreco è quello di usare una bottiglia di vetro da vino da 75 cl.*

entrare l'aria: questo servirà per togliere l'elasticità della lavorazione.

Trascorso il tempo, suddividiamo l'impasto in dischi grandi 4-5 cm l'uno e stendiamo con un mattarello in modo allungato.

Se abbiamo ora a disposizione una macchinetta per fare la pasta, prendiamo uno dei dischi di impasto e passiamolo attraverso i rulli della macchina. Tiriamo la sfoglia a uno spessore di circa 2 mm per fare della pasta corta, come le farfalle, o di 1 mm per fare le tagliatelle. Ripetiamo l'operazione due-tre volte, riducendo di volta in volta lo spessore di qualche millimetro. Lasciamo ora a riposo le sfoglie per almeno quindici minuti, in modo che si possano lavorare meglio.

Dopo di che possiamo sbizzarrirci con la fantasia per realizzare diverse forme.

Se non abbiamo la macchinetta, formiamo un rotolo di pasta e tagliamolo in tante fettine che dovranno avere una diversa larghezza a seconda del formato scelto: dai 5 ai 7 mm per le tagliatelle, 2-3 mm per i tagliolini e 1,5-2 cm per le pap-

pardelle. Srotoliamo immediatamente le fettine e disponiamole su un panno o un piano infarinato.

Per la cottura ricordate che la pasta si cuoce in pochi minuti! Quando è pronta sale in superficie.

## PASTA PER CELIACI

Per arricchire la propria alimentazione con farine senza glutine, adatte quindi anche a persone celiache, è possibile variare utilizzando numerose tipologie che non lo contengono: riso, mais, grano saraceno, soia, mandorle, castagne, manioca e tutte quelle che si ottengono da legumi e cereali senza glutine (quinoa, amaranto, miglio).

### *Ingredienti per 4 persone*

300 g di grano saraceno  
100 g di farina di riso  
4 uova intere o acqua q.b.  
1 pizzico di sale fino  
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

Lavoriamo assieme tutti gli ingredienti e procediamo come prima.

Con il grano saraceno si ottiene un tipo di farina piuttosto scura e granulosa; per rendere il preparato simile a quello solito, aggiungiamo 100 g di farina di riso. Non aggiungiamo acqua: le uova contribuiscono sufficientemente a inumidire la pasta, rendendola allo stesso tempo più elastica. Per avere una ricetta vegana possiamo invece sostituire anche le uova con acqua tiepida q.b.

## DADO VEGETALE

Se ci soffermiamo a leggere gli ingredienti del dado granulare acquistato al supermercato, non possiamo che rimanere basiti: glutammato monosodico, conservanti, additivi, coloranti, aromi chimici, addensanti, correttori di acidità ed estratti di lievito, infine un pizzico di verdure! Davvero poco invitante, da lasciare sullo scaffale!



Il dado però non può certo mancare in cucina! Perché allora non farne in casa una variante salutare e gustosa, con verdure – meglio se biologiche – e soprattutto senza conservanti? Ciò ci aiuterebbe a mantenere la salute e la linea, contribuendo anche a rispettare l'ambiente, dato che non ci saranno imballaggi di carta e alluminio da smaltire.

Ecco quindi di seguito due varianti: il primo è il metodo a freddo, il secondo quello a caldo con essiccazione in modo da prolungarne la conservazione.

### ✿ DADO VEGETALE: METODO A FREDDO

#### *Ingredienti e strumenti*

400 g di sale fino integrale

250 g di verdure di stagione

(sedano, carote, porri, zucchine...)

2 spicchi d'aglio

100 g di erbe aromatiche

(alloro, rosmarino, basilico, prezzemolo, origano, maggiorana, salvia, erba cipollina...)

250 g di cipolle

barattoli di vetro

bilancia

mixer

coltello o mezzaluna

colino

Cominciamo a sminuzzare grossolanamente le verdure di stagione e le erbe aromatiche, ovviamente tutte precedentemente lavate. Per questa

preparazione non si usano fornelli, è una ricetta davvero semplice, che non prevede cottura, poiché sfrutta il potere di conservazione del sale per i cibi. Si basa su una facile proporzione tra le quantità dei vari ingredienti. Per questo è utile avere una bilancia.

Pesiamo il tutto per controllare che il totale sia di circa 350 g. Aggiungiamo 250 g di cipolle sminuzzate (senza piangere, se ci riuscite!) di qualsiasi qualità.

Poi inseriamo il tutto in un mixer e facciamo lavorare fino a ottenere un battuto molto fine.

Aggiungiamo nella ciotola 400 g di sale fino integrale: ottimo è anche quello di Trapani, che si trova facilmente in erboristeria al costo di 1,50 euro al chilo.

Occorre poi scolare il composto con l'aiuto di un colino a trama fine, facendo fuoriuscire il liquido in eccesso.

A questo punto il dado è preparato! Va riposto in barattoli di vetro pulito, meglio se sterilizzati facendoli bollire in una pentola d'acqua oppure messi in forno preriscaldato a 140 °C per qualche minuto. Due cucchiaini di questo dado equivalgono a un cubetto di quello industriale.

La durata è di circa un anno, se conservato in frigorifero; in dispensa si mantiene comunque per diversi mesi. Sarà molto utile per insaporire risotti, legumi, carni, brodi vegetali, o anche in sostituzione di un soffritto per il sugo se abbiamo poco tempo. È ottimo anche per le pappe dei bambini.

Il costo totale è notevolmente inferiore. Per averne 1 kg abbiamo speso 1 euro o 2 al massimo. Quello del supermercato costa dai 15 ai 22 euro al chilo.

### ✿ DADO VEGETALE GRANULARE: METODO A CALDO

#### *Ingredienti e strumenti*

500 ml di acqua  
500 g di verdure miste di stagione  
150 g di erbe aromatiche  
300 g di sale fino integrale  
2 cipolle medie  
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
pentola  
teglia  
barattoli

Mettiamo in una casseruola con due cucchiaini di olio extravergine di oliva, una cipolla di media grandezza tagliata a pezzi, ½ kg di verdure di stagione (sedano, carote, pomodori, zucchine...) e 150 g di erbe aromatiche (salvia, rosmarino, timo, maggiorana, prezzemolo...).

Facciamo bollire a fuoco lento con un coperchio, mescolando ogni tanto, fino a quando la verdura inizia a diventare morbida. Solo a qualche minuto dalla fine della cottura, dopo circa un'ora e mezza, aggiungiamo l'ultimo ingrediente, ovvero 300 g di sale fino integrale. Continuiamo quindi a cuocere qualche altro minuto, fino a quando non si sarà assorbita tutta l'acqua.

Infine frulliamo finché il dado non avrà assunto la consistenza di una crema densa.

Disponiamo il tutto su una teglia grande (senza carta da forno) e inforniamo a 150-160 °C per circa un'ora, fino a quando il tutto non sarà diventato secco, ma comunque non bruciato.

Sfrutteremo così il metodo dell'essiccazione per far durare a lungo il nostro dado.

### STOP ALLO SPRECO

*Per risparmiare energia, possiamo mettere il dado a seccare in una ciotola di alluminio su un termosifone acceso. In questo caso ci vorranno molte più ore (si può fare anche in un paio di volte) ma sarà a costo energetico zero.*

Quando il tutto si sarà freddato, stacciamo il dado con una forchetta e travasiamolo in vasetti di vetro. Volendo possiamo ripassare al mixer per rendere il composto ancora più fine. E voilà, il nostro dado granulare è pronto!

È ottimo per insaporire risotti, minestrone, arrostiti, verdure cotte ecc., da usare anche al posto del sale, prendendo come misura un cucchiaino da caffè ed eventualmente aggiungendone poco per volta, fino a trovare la giusta dose a proprio piacimento.