

MARCO CONSENTINO • ALESSANDRA GIGLI • LUCA PIRETTA

IL NUOVO
**ALMANACCO
ALIMENTARE**

2021

**GIORNO PER GIORNO
TUTTE LE RICETTE DELL'ANNO**



FOTOGRAFIE DI
DOMENICO DODARO

Rizzoli

MARCO CONSENTINO ALESSANDRA GIGLI LUCA PIRETTA

IL NUOVO

ALMANACCO ALIMENTARE

2021

GIORNO PER GIORNO
TUTTE LE RICETTE DELL'ANNO

FOTOGRAFIE DI
DOMENICO DODARO

Rizzoli

Pubblicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2020 Mondadori Libri S.p.A.

ISBN 978-88-17-14913-6

Prima edizione: settembre 2020

*A tutti gli amici, compresi i nuovi,
che hanno sostenuto e accompagnato
questo viaggio incredibile
attraverso le stagioni e il buon cibo.*

IL NUOVO

**ALMANACCO
ALIMENTARE**

2021

PREFAZIONE

Questo non è un libro di ricette. O meglio lo è solo funzionalmente, per rendere praticabile il proposito che lo anima: sostenere un progetto di educazione alimentare. Non si diventa cuochi seguendo le indicazioni di ricettari più o meno dettagliati. Ma per la ricerca del benessere qualche consiglio può aiutare.

Scriveva Pellegrino Artusi, nella prefazione al suo famosissimo *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*, che tra i fornelli «basta la passione, molta attenzione e l'avvezzarsi precisi: poi scegliete sempre per materia prima roba della più fine, ch  questa vi far  figurare». Il Maestro non poteva immaginare che sarebbe stato necessario, un giorno, aggiungere una qualit  agli ingredienti: l'esser di stagione.

Negli ultimi mesi tutti noi, forzatamente chiusi in casa, ci siamo (ri)trovati a pensare: «E oggi, che cosa mangiamo?». L'idea del *Nuovo Almanacco Alimentare*   nata, ormai molti anni fa, per dare una risposta a quella domanda in modo semplice e sano. Lo abbiamo fatto cercando di coniugare i piatti della tradizione con le indicazioni della moderna scienza della nutrizione.

Le ricette sono tutte reali, perch  prima di inserirle nelle pagine di ogni edizione abbiamo fatto la spesa, cucinato (pesando gli ingredienti e cronometrando i tempi di lavorazione) e fotografato i piatti appena pronti. Poi li abbiamo mangiati... Come suggerisce il Maestro, ci abbiamo messo passione e attenzione. Ora tocca a voi, buon appetito!

PREMESSA

«Che cosa mangio oggi?» Non è difficile trovare la risposta nelle migliaia di ricettari in commercio – moltissimi straordinari, sia tradizionali sia online, di bravissimi cuochi e comunicatori – e il volume che avete tra le mani non ha, nel riassumere piatti e tecniche di cottura, la pretesa di far meglio.

La differenza tra *Il nuovo Almanacco Alimentare* e qualsiasi altro volume di ricette consiste nella premessa. Mangiare bene, certamente, ma tenendo presenti le implicazioni determinate dall'assunzione dei nutrienti per un tempo prolungato. Il calendario di tutto l'anno è stato disegnato nel tentativo di offrire a ciascuno, con semplicità, un progetto di salute concretamente realizzabile: in termini di quantità – che sulle prime a molti, probabilmente, potrà sembrare "poca" – ma anche di recupero delle tradizioni, risparmio, alternanza degli alimenti, rispetto delle stagioni.

Pur nel bombardamento mediatico delle infinite soluzioni offerte da libri, rete e televisioni, nelle famiglie italiane si cucina sempre meno. Si tratta di un dato sociologico e come tale va accettato. Di tempo tutti ne abbiamo – o crediamo di averne – assai poco, e lo spazio, anche "psicologico" che concediamo all'alimentazione quotidiana si è progressivamente ridotto. Facciamo fatica a trovare ogni giorno una soluzione diversa, sottraendo spazio alla varietà e alla cultura del cibo.

Se vorrete, per tutto il 2021, «Che cosa mangio oggi» ve lo dirà questo libro: un piatto al giorno, un primo o un secondo con il contorno. Si tratterà di una ricetta ispirata ai criteri di consumo della piramide alimentare della dieta mediterranea, corredata da un suggerimento nutrizionale per gli altri pasti della giornata.

La distribuzione dei piatti nel corso della settimana si ispira alle tradizioni della cucina popolare del secolo scorso, che con una semplicità parca e rispettosa (per forza di cose, c'era poco da scegliere...) rispondeva alla disponibilità economica, funzionale e stagionale. Insomma, verdura tutti i giorni, il lunedì sempre minestrina e la carne di rado. Quella bovina quasi mai. Si ispira, è chiaro, non la copia. Perché la disponibi-

lità di cibo della società che abitiamo è incomparabilmente maggiore, per fortuna. Tuttavia, l'abbondanza di offerta nella catena distributiva (unitamente a una quantità di altre variabili) non ci ha portato in dote soltanto vantaggi.

Precotti, surgelati, preparati, insaccati, formaggi, scatolette (quando va bene, straccetti o fettine), si alternano sulle nostre tavole alla pasta con poca fantasia e non trascurabili conseguenze sulla salute: siamo lontani per fortuna dai dati americani, ma più di un italiano su quattro è obeso o in sovrappeso. Il segreto per invertire la tendenza è apparentemente semplice: mangiare di tutto in minor quantità e con maggiore varietà; tornare alla dieta mediterranea godendo dei suoi benefici per scelta e non per necessità.

Le ricette del libro servono a questo. Sono 70, qualcuna pescata tra le tradizioni regionali, la maggior parte semplicissima ma, soprattutto, scelta pensando a quel che "fa bene". Non solo, i prodotti per prepararla si trovano facilmente ovunque e sono alla portata delle tasche di tutti. Con la sola eccezione di un minestrone (davvero straordinario, ve lo assicuriamo) si ripeteranno, nei 365 giorni del calendario, ciascuna quattro, cinque o sei volte: una frequenza pensata per affezionarsi ai piatti senza rischiare la noia, augurandoci al tempo stesso che cucinare ogni giorno finisca per piacervi.

Le ricette sono raccontate, dal lunedì al venerdì, passo per passo, tempi di esecuzione compresi (massimo 55 minuti, dal primo gesto all'acomodarsi a tavola). Nei fine settimana qualche volta richiedono più tempo (che non è calcolato nel dettaglio), ma si tratta di piccoli tesori della nostra tradizione culinaria, e valgono l'attenzione.

Poche indicazioni di carattere generale:

1. le quantità si riferiscono sempre al necessario per tre persone;
2. il tempo riassume la somma delle operazioni descritte in ogni paragrafo, eseguite da una persona, ed è calcolato per eccesso (10 minuti possono essere 9 o 11, raramente meno, mai di più). L'ultimo passaggio (che non ha "tempo") può essere considerato valere sempre massimo 5 minuti;
3. una fetta di pane con i "secondi" (se la ricetta non la prevede) è sempre lecito consumarla: sono solo 100 calorie;
4. un frutto si può sempre mangiare, qualsiasi cosa preveda il menu;
5. il sale è sempre pesato. Non sembri una bizzarria: un italiano medio ne consuma quasi sempre il doppio, spesso il triplo del necessario.