

DILETTA SECCO

I colori
della mia
cucina



FABBRI
EDITORI

DILETTA SECCO

I colori
della mia
cucina

FABBRI
EDITORI

*A mia nonna Maria,
che mi ha insegnato che la primavera
è anche una filosofia di vita.*

... Sarà la primavera!

Introduzione

Tutto è iniziato con una cheesecake alle albicocche. Era il luglio 2017 e faceva un gran caldo. Avevo deciso di preparare un dolce fresco e goloso, di farlo da sola senza l'aiuto o i consigli di mia nonna. Era sempre lei a occuparsi della cucina, a creare piatti sfiziosi anche con pochi ingredienti, a coccolarmi con una pasta fumante di ritorno da scuola o con un dolce semplice e gustoso.

Quando è venuta a mancare sono voluta entrare nel suo regno, in cucina, per sentirla ancora vicina. Mi è sembrato di conoscerla per la prima volta: più armeggiavo con teglie e mestoli, più riaffioravano i ricordi, e io non solo capivo di più lei, ma anche me stessa, perché sentivo crescere piano piano la sua stessa passione.

Quel giorno di luglio, mentre cucinavo, i minuti trascorrevano senza che me ne accorgessi, ero talmente immersa in quello che stavo facendo da perdere la cognizione del tempo.

Non potevo sapere, allora, che la cucina sarebbe diventata il centro della mia vita, che avrei condiviso le mie ricette e i miei spunti con tantissime persone, che sarei arrivata nella cucina di GialloZafferano... ma soprattutto che avrei scritto un libro.





In queste pagine ho voluto raccontare la mia esperienza e condividere con voi le mie ricette, parlandovi un po' più di me, dei miei **affetti** e delle mie **passioni**... Alla fine di ogni capitolo vi proporrò di togliere il grembiule da cucina e immergervi in differenti contesti pieni di idee e suggestioni.

In questo viaggio sono rimasta fedele ai principi che ho maturato nel tempo e che oggi fanno di me una persona più consapevole.

Troverete per ogni ricetta l'indicazione della **stagionalità** in base agli ingredienti che vengono utilizzati. Ho fatto questa scelta per vari motivi, sia per rispetto dell'ambiente, sia per il gusto di apprezzare frutta e verdura di ogni stagione secondo i tempi della natura.

Anche nelle mie abitudini alimentari sono diventata più consapevole mettendomi ai fornelli. Ho cominciato a fare scelte più sostenibili e adatte a tutti, preferendo **alternative vegetali** rispetto a quelle animali, e includendo piatti **senza glutine** adatti anche ai celiaci.

Troverete poi dei consigli su come riutilizzare ciò che di solito finisce nella spazzatura. La creatività in cucina è anche questo: inventare nuovi modi per **valorizzare** ogni parte degli ingredienti.

Ci saranno infine suggerimenti disseminati qua e là, ogni *tip* può davvero fare la differenza nella realizzazione di un piatto. Mi raccomando, seguiteli!

Come vedrete sfogliando il libro, saranno i colori ad accompagnarci: ognuno



veicola un'emozione e una situazione particolare. Ciascuno è rappresentato dai frutti e dalle verdure che troverete come protagonisti delle ricette. I colori regolano la natura, la cucina e la vita. Non potevano che essere loro a guidarci!

Concedetevi del tempo per voi, usate la fantasia e metteteci passione.

Ma il consiglio più importante che sento di darvi è uno: **divertitevi!**

A questo punto sono felice, felicissima, di darvi il benvenuto nella mia cucina...

Buona lettura e buon divertimento!

Diletta





Partiamo dalle origini

La mia **VERDE** Toscana è la terra nella quale sono nata, la mia casa, e ogni volta che torno mi sento travolta da mille emozioni e mi sembra quasi di non essermene mai andata. I racconti delle persone più anziane che da anni tramandano le loro ricette e i loro trucchi in cucina mi affascina-
no sempre ed è da loro che prendo ispirazione.

