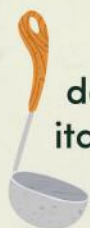


SARAH JOYCE

UN PIZZICO DI JOY



Le ricette
della tradizione
italiana in chiave
vegetale



Rizzoli

SARAH JOYCE

UN PIZZICO
DI JOY



Le ricette della tradizione italiana
in chiave vegetale

Rizzoli

Al coraggio di cambiare



SOMMARIO



PREFAZIONE	10
------------	----

INTRODUZIONE	12
--------------	----

LA CUCINA ITALIANA: LA MIA STORIA	16
--------------------------------------	----

IL MIO PERCORSO VERSO LA SCELTA VEGANA	30
---	----

LE MIE RICETTE	44
----------------	----



AUTOPRODUZIONE.....	
---------------------	--

• SOSTITUTO DELL'UOVO	49
• STRACCHINO	53
• MOZZARELLA PER CAPRESE	57

· MOZZARELLA PER PIZZE, LASAGNE O RIPIENI	61
· RICOTTA	65
· GRATTUGIATO	69
· PANCETTA	73
· MACINATO BASE	77
· MACINATO PER RIPIENI	81
· BRODO SAPORITO	85



ANTIPASTI E PIATTI UNICI.....

· ARANCIN*	91
· PATÉ UMBRO	95
· FINOCCHIONA	99
· FONDUTA	103
· FOCACCINE LIGURI AL FORMAGGIO	107
· FRICO FRIULANO	111
· 'NDUJA	115
· POMODORI RIPIENI AL SAPORE DI MARE	119
· OLIVE ALL'ASCOLANA	123
· SUPPLÌ	127



PRIMI.....

· AGNOLOTTI PIEMONTESI	133
· CANEDERLI	137
· CARBONARA	141

· LASAGNE ALLA BOLOGNESE	145
· GENOVESE	149
· FREGOLA DI MARE	153
· SFINCIONE	157
· GNOCCHI ALLA SORRENTINA	161
· CACIO E PEPE	165
· AMATRICIANA	169



SECONDI.....

· ARROSTICINI	175
· COTECHINO	179
· COTOLETTA ALLA MILANESE	183
· ARROSTINO	187
· POLPETTE DI RICOTTA	191
· TARTARE	195
· POLPETTE	199
· FRITTATA DI PASTA	203
· INVOLTINI PALERMITANI	207
· SALSICCE E PATATE	211



CONTORNI.....

· CAPONATA	217
· FINOCCHI GRATINATI	221

· INVOLTINI DI ZUCCHINE RIPIENE	225
· PARMIGIANA DI MELANZANE	229
· PEPERONI RIPIENI	233



DOLCI.....

· CREMA PASTICCIERA	239
· CROSTATA DELLA NONNA	243
· CIAMBELLINE AL VINO	247
· FRITTELLE DI MELA	251
· PEPATELLI MOLISANI	255

APPUNTI DELLA NONNA VEGANA DEL FUTURO	258
--	------------

CONCLUSIONE	260
--------------------	------------

RINGRAZIAMENTI	264
-----------------------	------------

I MIEI APPUNTI	266
-----------------------	------------

PREFAZIONE

di Sebastiano Cossia Castiglioni Investitore e attivista vegano

Ho la fortuna di conoscere Sarahjoyce da qualche anno. Ma io la chiamo Sarah, come fa il suo papà.

La prima cosa che ti colpisce di Sarah è il sorriso. Sorride anche al telefono: non la vedi, ma senti che sorride. Un sorriso esteriore e interiore. E quel sorriso sottintende una visione positiva del mondo, un mondo pieno di delizie, tutto da scoprire e da assaggiare, ma soprattutto un mondo che si può cambiare in meglio.

Nel mondo di Sarah, nulla è impossibile: la carbonara è vegetale, ed è più buona di quella tradizionale. Il suo motto è «veganizzare tutto». E lo fa con grande maestria, ma allo stesso tempo con una semplicità disarmante. Il tempo, la ricerca, lo sforzo impliciti in ogni ricetta veganizzata sono incalcolabili, ma il risultato è una cucina vegetale alla portata di tutti, sorprendente e gustosa. Tutto diventa facile, fattibile, divertente.

Perché nel mondo di Sarah il rito della tavola, del mangiare è troppo importante. E, da vera romana, non tollera compromessi di gusto. Con la «leggerezza profonda» che contraddistingue tutto il suo impegno e il suo lavoro, elabora ricette che soddisfano il palato tradizionale più esigente, ma soprattutto celebra i sapori e le consistenze alle quali emotivamente è difficile rinunciare. Riconcilia la cucina della nonna con le legittime aspirazioni ecologiste dei nipoti; la celebrazione di famiglia con l'inevitabile progresso dell'alimentazione; la soddisfazione del gusto con la scelta di ingredienti sani; la festa del mangiare, con la consapevolezza profonda che viviamo su un pianeta in pericolo.

Sarah ci guida in un vero percorso di riscoperta gastronomica, dove la

cucina – come è naturale e giusto – non può che prescindere dagli animali e dagli ingredienti che nascono dalla loro sofferenza. Ed è una riscoperta tutta fatta di felicità e di meraviglie, nulla di più lontano dalla visione triste dell'alimentazione vegana fatta di rinunce e di privazioni. Dagli arancini alla cacio e pepe, dall'amatriciana alla sua mitica carbonara, dagli arrostiti alle polpette, passando per involtini, spiedini, frittate, lasagne e parmigiana. Per finire con crostate, frittelle e ciambelle. La sua cucina è fatta di gioia. Ed è una gioia facile da condividere con gli altri.

È bello farsi prendere per mano da Sarah, dalla sua devozione al piacere del cibo, dalla sua passione per i sapori radicati nella tradizione, dalla sua cucina che anche se non sembra è rivoluzionaria, dalla sua gentilezza e dal suo entusiasmo. Perché Sarah ci restituisce quello che desideriamo tutti: la felicità dello stare a tavola in famiglia e con gli amici. Ed è una felicità nella quale abbandonarsi, senza timore, in un abbraccio che avvolge i nostri ricordi d'infanzia, i nostri cari, i nostri amici e, allo stesso tempo, tutti gli animali e la Terra che ci ospita.

E improvvisamente, sfogliando le pagine di questo libro e cucinando le sue ricette meravigliose, ci troviamo anche noi a sorridere. Sarah ci è riuscita, ci ha conquistati, ed è un'impresa formidabile, come lei.