

FABBRI
EDITORI

È vietato qualsiasi utilizzo dell'opera non espressamente autorizzato,
inclusi l'estrazione di testo e dati (text and data mining) e l'uso per finalità
di alimentazione di sistemi di intelligenza artificiale.
L'uso non autorizzato costituisce violazione dei diritti dell'autore e dell'editore
e comporta responsabilità ai sensi della Legge n. 633/1941 e successive modifiche

Collaborazione ai testi: Ilaria Stradiotti
Progetto grafico: Cristina Orisio / studio pym

Pubblicato per

FABBRI
EDITORI

da Mondadori Libri S.p.A.

© 2026 Mondadori Libri S.p.A., Milano
Prima edizione: aprile 2026
ISBN: 979-12-234-0135-4

Stampato presso ELCOGRAF S.p.A.
Via Mondadori 15 – Verona
Printed in Italy

Debora Arici

@icookwithnature

TU SEI NATURA

FABBRI
EDITORI

Sommario



Ciao, amico della natura!	7
La salute inizia dalla spesa	9
Il tuo orto, anche al quinto piano	37
Foraging: il sapere che nutre a costo zero	69
Nella mia cucina non si butta niente	103
Magie in tazza	131
Raccogli e cucina!	151
Bolle di salute: i tuoi fermenti vivi fatti in casa	201
Ringraziamenti	237
Referenze fotografiche	238



CIAO, AMICO DELLA NATURA!

Dopo tanti anni è arrivato il momento di condividere con te il mio mondo, la mia filosofia di vita.

Da sempre, infatti, dentro di me, ho sentito che il cibo è molto più che nutrimento: **è cura, è ascolto, è relazione.**

La mia passione per la cucina è nata quando ero ancora bambina. Avevo 4 anni e già impastavo gli gnocchi nell'osteria dei miei nonni, imbottigliavo il vino con loro, raccoglievo fragoline di bosco e more per farne crostate profumate, oppure ortiche e verdure spontanee per preparare ravioli che sapevano di casa e di natura. Crescere in quel mondo semplice e autentico ha tracciato la mia strada. Non c'è stato anno della mia vita in cui non ho sentito che cucinare con **la natura è ciò per cui sono nata.**

Oggi sono chef e nutrizionista olistica, e attraverso il progetto icook-withnature ho voluto dare concretezza a tutto questo: a una cucina **viva, consapevole**, fatta di **rispetto**, amore e **connessione profonda** con la terra.

Con questo libro voglio prenderti per mano e portarti con me in un viaggio fatto di sapori, emozioni e piccoli gesti quotidiani che possono davvero fare la differenza.

Ti svelerò i segreti e i trucchi che ho imparato in oltre vent'anni di cucina naturale, ti insegnerò come raccogliere, cucinare o conservare i vegetali per ricavarne tutte le loro proprietà benefiche, il modo in cui coltivare un piccolo orto (anche sul davanzale!), e quanto può essere straordinaria la semplicità di ciò che la natura ci offre. Ti mostrerò come il cibo di ogni giorno può diventare un alleato prezioso per la tua salute e per quella del Pianeta.

Seguimi. Scoprirai che il benessere non è un traguardo lontano, ma una scelta quotidiana, e che il cibo è la nostra medicina.

Debora Arici



LA SALUTE INIZIA DALLA SPESA



Ciò che mi ha spinto a diventare quella che sono nasce da un'esigenza semplice ma profonda: tornare a **sentirmi parte della natura**.

Viviamo in una società che si è allontanata sia dalla natura sia dal significato autentico del cucinare.

La cucina è spesso percepita come un dovere quotidiano, un'incombenza necessaria. Così finiamo quasi sempre per mangiare cibi ultraprocessati, dimenticandoci che ogni boccone è un investimento sulla nostra salute.

La cucina racchiude un grande potenziale: si prende cura del nostro benessere, dell'ambiente e della comunità. Ma è anche uno straordinario strumento di convivialità: in fondo, quando vogliamo fare due chiacchiere con qualcuno lo invitiamo a cena o per un aperitivo, no?

Con le nostre scelte alimentari, inoltre, decidiamo anche che tipo di economia vogliamo sostenere. Se, per esempio, smettessimo di acquistare le uova da allevamenti intensivi – che

commettono atrocità sugli animali e inquinano –, questi finirebbero per scomparire. E allora, cosa preferiamo davvero portare nel piatto: un cibo che nutre o uno “artificiale”, pieno di antibiotici e additivi?

È da queste considerazioni che nasce la mia idea di **cucina viva**: una cucina quotidiana, consapevole e leggera, che nutre corpo, mente e Pianeta. Che unisce convivialità, benessere e rispetto per l'ambiente, e che mi dà il giusto carico di energia per affrontare le giornate e la vita **in armonia con la natura**.

Dopo anni passati tra i fornelli, ho capito che cucinare bene significa vivere bene, e tutto parte dalla spesa: un gesto che, se affrontato con accortezza, può aiutarti a trovare equilibrio e gioia attraverso il cibo.

La tua spesa, con la testa e con il cuore

Quel gesto semplice e quotidiano che è fare la spesa è in realtà una scelta di vita, un atto d'amore verso il tuo corpo. È la tua energia, il tuo benessere. Tutto comincia da lì, dal carrello.

Immagina di essere una macchina e che il cibo sia il tuo carburante. Decidi tu: preferisci riempire il serbatoio con carburante che ingolfa il motore... o con energia pulita, potente, capace di portarti lontano per chilometri e chilometri?



Scegliere i canali di acquisto

Quando faccio la spesa, cerco di scegliere con attenzione gli alimenti che davvero mi nutriranno. Per questo preferisco prodotti **biologici** e provenienti da **piccoli produttori**, per lo più **locali**.

Il mio invito è proprio questo: provare a uscire dal circuito del supermercato e cercare alternative più sostenibili. Ci sono tante possibilità: fattorie biologiche con spaccio aziendale, gruppi di acquisto, associazioni e mercati contadini rionali. Queste alternative hanno il vantaggio della **genuinità**, una **filiera corta** e una produzione che segue la **stagionalità**, i prodotti **non fanno chilometri** per arrivare sulla tavola e dal sapore si sente.

Io, per esempio, acquisto da una piccola realtà locale che consegna **cassette di frutta e verdura** biologica direttamente dai produttori locali. È grazie a loro che ho scoperto sapori incredibili, come i mini kiwi lisci o il banano di montagna, coltivato qui, tra le colline bresciane. A volte mi arrivano mazzi di aglio orsino che nei supermercati non si troverebbero mai!

Certo, io ho la fortuna di avere l'orto, ma ti assicuro che ricevere la casset-

