

Street food Il giro del mondo vegan

A spiegare e suggerire tante ricette da strada di qualità, da preparare e gustare comodamente a casa, arriva oggi un libro scritto da Eduardo Ferrante e Valerio Costanzia.



Quella del cibo da strada è una tradizione ben radicata nel nostro DNA: basti pensare alle “schiscette” o ai “barachin” contadini di queste terre, che altro non erano se non contenitori di street food preparato in casa e poi consumato su strade sterrate, sentieri di montagna, filari di alberi da frutta o altre location più familiari ai nostri nonni che a noi, ormai abituati ad abbinare questo genere di preparati a convulse pause pranzo consumate in caotiche città che concedono a chi lavora pochi minuti da dedicare al pranzo. Attenzione, però: street food non equivale in modo immediato a fast food, per lo meno non nella accezione ormai negativa che il cibo veloce ha assunto.

A spiegare e suggerire tante ricette da strada di qualità, da preparare e gustare comodamente a casa, arriva oggi un libro scritto da Eduardo Ferrante e Valerio Costanzia. Gli autori percorrono un giro del mondo alla scoperta di tanti piatti accomunati da una particolarità: essere privi di qualsiasi ingrediente di origine animale. Il libro è infatti un primo approccio al cibo di strada vegano dei cinque continenti: diciannove sono le proposte italiane, ma sono tante anche quelle che arrivano da Stati Uniti, Francia, India, Russia e Marocco e poi da moltissimi altri paesi del pianeta, a dimostrazione di come lo street food sia multiculturale, diffuso ovunque e in grado di esprimere ricette che sanno superare i confini nazionali e proporsi come, se non proprio diventare, piatti globali. Per ogni consiglio culinario sono descritti gli ingredienti necessari e la preparazione, senza trascurare il tempo di lavorazione richiesto. Impreziosisce il volume un ricco apparato iconografico: golosissime fotografie di quasi tutti i preparati che suggeriscono anche il

modo corretto per “impiattare” e portare in tavola quel che si è cucinato.

La ricetta

Pakora (frittelle di verdure indiane)

Ingredienti per 4 persone

Pastella: 200g di farina di ceci, 50g di farina tipo 2 o di grani antichi, 150ml di acqua, 1 cucchiaino di bicarbonato, 1 cucchiaino di coriandolo, 1 cucchiaino di garam masala (mistura di spezie), 1 cucchiaino di semi di finocchio, 1 peperoncino verde, succo di limone, olio extravergine di oliva, sale marino integrale. Verdure: patata, cipolla, peperone, melanzana, un mazzetto di spinaci.

Preparazione Setacciare le due farine, aggiungere bicarbonato, spezie, semi di finocchio pestati, succo di limone e un pizzico di sale; mescolare e aggiungere l'acqua per ottenere una pastella omogenea e priva di grumi. Lessare la patata e pulire le verdure, eliminando i gambi degli spinaci. Tagliare le verdure a pezzetti e amalgamarle con la pastella. Scaldare l'olio in una padella e immergervi poco per volta le verdure con un cucchiaino. Cuocere per pochi minuti, prelevare con una schiumarola e mettere su carta da cucina per asciugare l'olio in eccesso. Servire calde.

Vegan street food. Il cibo di strada... a casa tua. 150 ricette da tutto il mondo

Eduardo Ferrante, Valerio Costanza.

Macro Edizioni, 2015.

Pagg. 192, € 18,60.

Disponibile in libreria e online.

