

Ribelli in cucina

Le ricette possono ribellarsi? Certamente, sì. Ne parla il libro uscito nel 2023 per Mondadori a cura di Elena Favilli, con la prefazione di Lara Gimore e i golosi disegni di Celina Elmi : **‘Ricette ribelli: il gusto della libertà’**. *Senza ribellione, non ci sarebbe tradizione. Non ci sarebbero ricette. Perciò cosa rende una ricetta ribelle? [...] Improvvisate. Una ricetta può essere puro gioco (a pagina 9 del libro).*

Anche se la maggior parte degli Chef stellati sono uomini è alle donne e alle loro cucine che dobbiamo il nostro ringraziamento, perché è dai loro fornelli che sono nati i grandi piatti della tradizione. Le donne sono le regine della cucina ma prevalentemente quella di casa, perché ancora oggi i veri detentori del potere nelle cucine professionali sono gli uomini, anche se la tendenza sta cambiando e molte più ragazze intraprendono una carriera non facile. *Parlare di cibo è un modo per conoscere momenti poco noti ma molto affascinanti della nostra vita. Il cibo, infatti, è la nostra Storia. Come quella delle donne. [...] tra le pagine di questo libro scoprirai come siano state proprio le donne a fare la storia della cucina e come spesso quel gesto così antico le abbia aiutate a cambiare la propria e la nostra vita (a pagina 11 del libro).*

Sono molte le donne di cui si narra nel libro: Nancy Silverton (California, 1954), Le Cuoche Combattenti (Italia, 2017), Amalia Moretti Foggia, alias Petronilla (Italia, 1872-1947), Julia Child (California, 1912-2004), Lidia Bastianich (Italia, 1947), Cecila Chiang (Cina, 1920-California, 2020), Alice Waters (New Jersey, 1944), Eugène Brazier (Francia, 1895-1977) e Annie Fèolde (Francia, 1945).

Cara bambina ribelle, [...] conoscerai le donne che hanno fatto la storia della cucina. Le loro battaglie ci hanno insegnato che il cibo, oltre a nutrirci, può essere uno strumento per conquistare nuovi diritti e affermare il proprio valore, educare alla salute e salvaguardare il pianeta. Tra ricette, approfondimenti e aneddoti curiosi, imparerai che gli ingredienti più genuini, quelli che sulla tua tavola non devono mancare mai, sono coraggio, determinazione, rispetto e condivisione, e che non bisogna dimenticare di condirli con... un pizzico di ribellione! (nella quarta di copertina).

Storie che attraversano i secoli e i confini geografici. Cucinare non è solo la realizzazione di una ricetta. C'è molto altro: una lunga storia di legami, contaminazioni, culture, libertà e riscatto. *Sono tante le donne che hanno capito quali sinergie possono nascere in cucina e con impegno e determinazione hanno fatto sì che il lavoro dietro ai fornelli diventasse motivo di riscatto per i più deboli (a pagina 30 del libro).* Non dimentichiamo che l'accesso al cibo è uno dei diritti fondamentali dell'umanità (articolo 25 della Dichiarazione universale dei diritti dell'uomo stilata dalle Nazioni Unite nel 1925).

Il testo fornisce informazioni, aneddoti e ricette. Scritto e impaginato in modo colorato e accattivante, si nota che dietro alla pubblicazione vi è uno studio editoriale ben preciso: Copia&Incolla di Verona. Età di lettura: da 10 anni. Il libro lo trovate in **sala Tweenager** alla collocazione **R 641.5.RIC. I**

E dopo aver letto, è arrivato il momento di allacciare il grembiule, recuperare gli ingredienti e provare a cucinare. *Scegli la ricetta che più ti ispira e non aver paura di sbagliare: ricorda che l'importante è divertirsi... (a pagina 136 del libro).*

A pagina 134 del libro abbiamo trovato una ricetta da poter realizzare per le prossime feste natalizie. Non siamo sicuri che possiamo resistere davanti a queste prelibatezze!



Biscotti di pan di zenzero (la ricetta è per 6 persone): 370 g di farina, 180 g di burro, 180 g di zucchero di canna scuro, 50 g di zucchero bianco, 1 uovo, 5 g di lievito per dolci, 5 g di cannella in polvere, 5 g di zenzero in polvere, 1 cucchiaino di latte, zucchero di canna chiaro e sale quanto basta.

Metti lo zucchero di canna scuro e quello bianco nel robot da cucina o nell'impastatrice insieme al sale, al burro freddo tagliato a tocchetti, alla cannella e allo zenzero, quindi aziona. Quando tutti gli ingredienti saranno amalgamati, aggiungi l'uovo e, un po' alla volta, la farina con il lievito. Per ultimo versa il latte. Quando si sarà formata una palla omogenea, rimuovila dal robot e avvolgila nella pellicola per alimenti. Lasciala riposare in frigorifero per 45-50 minuti. Metti lo zucchero di canna chiaro in un piatto. Su di un piatto leggermente infarinato stendi l'impasto con il mattarello a uno spessore di circa 5 mm. Ritaglia l'impasto con la formina da biscotto che preferisci. Prima di appoggiarli sulla teglia rivestita di carta forno, premi un lato di ogni biscotto nello zucchero di canna chiaro. Cuoci in forno preriscaldato a 170° per circa 20 minuti (ma il tempo dipende anche da quanto grandi saranno i tuoi biscotti! Forse 15 minuti potrebbero bastare).



Noi 'Cucinanti in erba' abbiamo preparato metà dose (utilizzando un uovo, altrimenti la metà sarebbe stata difficile da definire e lo avremmo sprecato!) e ritagliato i biscotti con uno stampino a forma di omino. Lo zucchero di canna utilizzato è di un solo tipo. Un consiglio: quando nel mixer l'impasto è ben amalgamato e morbido, mettetelo sulla spianatoia e impastate con le mani, aggiungendo della farina se necessaria, finché si stacca bene e non è più appiccicoso. Dopo averli messi in teglia, abbiamo praticato un foro nella parte superiore di alcuni biscotti utilizzando un bastoncino (tipo spiedino in legno). Dopo la cottura, servirà per fare passare il nastrino e appendere il biscotto sull'albero o per altre decorazioni! È d'obbligo ricordare che le operazioni con lame e forno sono sempre in carico al Sous Chef. Dopo averli sfornati aspettiamo che raffreddino e poi li togliamo dalla teglia. Con metà dose sono venuti diciotto biscotti di pan di zenzero (gingerbread denominati così nei paesi angloamericani).



Il profumo dei biscotti appena sfornati è una delle cose più deliziose che si possa ricordare!
Grazie, Ricette Ribelli, perché ci ricordate di continuare a cercare la prossima ricetta.

I 'Cucinanti in erba' ve ne sono grati e prendono ispirazione.

Gustose letture, aspettando le feste natalizie!

MRC

