

LA CUCINA ELEGANTE

DEL CRUDISMO VEGETALE

In buona fede confesso di prendere in osservazione il crudismo vegetale soltanto come un interessante fenomeno rivoluzionario, ma assolutamente non come una nuova legge da seguire ad occhi chiusi o da imporre alle masse.

Leggo nell'appendice al notevole recente trattato del Duca Alliata di Salaparuta, che cottura significa « uccisione ».

È giusto; tutti ormai sappiamo come sia necessario fare entrare nella dieta normale l'elemento crudo vitaminico, sotto forma di frutta e verdure, utile tanto al nostro organismo da assurgere in alcuni casi ad importanza di terapia.

Ma sappiamo anche che da questi assassini che si compiono quotidianamente nelle banali cucine dei non crudisti, si ottengono dei cadaveri deliziosi e innocui a cui non vogliamo né sappiamo rinunciare.

È sempre saggio ed elegante predicare il ritorno alla natura sotto tutte le forme, ma credo che ormai il nostro corpo sia allenato ai cibi cotti da un discreto numero di migliaia di anni; è un delitto che si ripete dal giorno della scoperta del fuoco, e probabilmente si è creata in noi questa innocente abitudine, questo filosofico adattamento ad appetire ed assimilare il non crudo.

Triste, ma inesorabile.

Non sarà tuttavia Quattrova che chiude gli occhi per non vedere il nuovo.

C'è del buono e del simpatico in queste piccole ricette, che a denti stretti spigolo con incerta curiosità dal suddetto trattato.

Forse taluna leggermente emetica; eppure tutte decisamente, direi quasi sfrontatamente avanguardiste, se non piuttosto paleolitiche.

MINISTRA DI MANDORLE

Pelate in acqua tiepida a non oltre 40° C., gr. 150 di mandorle, macinatele assai fini e mettetele in litri 1 1/5 d'acqua lasciandovele per un quarto d'ora. Seminatevi gr. 60 di semolino, raspatevi 4 carote pelate, condite con poco sale possibilmente di sedano e lasciate per un altro quarto d'ora rimstando di tanto in tanto. Versate nei piatti rimstando bene col mescolino e raspatevi sopra un po' di radice di sedano.

MINISTRA PRIMAVERILE CRUDA

Arance kg. 1, gr. 150 di piselli teneri, gr. 200 di fave verdi sgusciate tenerissime, 2 carote gialle, cipolla, olio e limone.

Spremete le arance e mettetevi tutti gli ingredienti con le carote tagliuzzate o raspate ed il sugo di un limone. La buona masticazione è sempre di somma importanza. Quando non si può per difetto di dentatura, si passi tutto a macchinetta.

MINISTRA AL POMODORO FRESCO

Pulite bene 1 kg. di pomodori ben maturi e sani, passateli alla macchinetta ed in questo sugo mettetevi sei carote grattugiate, cipolla triturrata, aglio ed erbetta finissima. Condite con buon olio d'oliva, poco sale e qualche pisellino verde tenerissimo se ne è la stagione.

CAVOLFIORI E MELE PROTEIZZATI

In quantità uguali, grattugiati e conditi con olio, limone ed erbe. Seminatevi sopra cumino od altro seme macinato.

INSALATA DI SPINACI

Trinciare sottilmente gli spinaci, aggiungervi sedano, erbe, cipolla ed aglio tritati. Condire con olio, limone e sale di sedano. Spolveratevi 2 carote raspate e semi di cumino o noci pestate.

PAGNOTTA DI DATTERI E NOCI

Due terzi di datteri, un terzo di noci sgusciate.

Passate i datteri alla tritatrice e pestate le noci. Impastate con farina di un cereale a vostra scelta, meglio però se di banane; e quanta ne occorre per dargli una certa consistenza; arrotondate a forma di palla; schiacciate leggermente e spolverate di farina.

Questo pane è energetico, nutritivo e calorizzante per eccellenza.

BODINO DI CASTAGNE

Sbucciate bene due volte kg. 1 di castagne crude e passatele alla macchinetta molto fine. Passate anche 1 kg. di prugne secche con la scorza di un'arancia fresca. Impastate il tutto amalgamando meglio se occorre con un po' di miele e semolino. Datevi forma passando a farina e servite con abbondante sciropo d'uva di sopra o miele con sugo di limone.

E. V. QUATTROVA

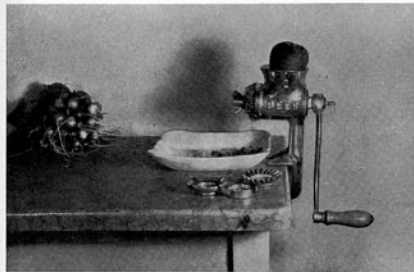
Duca Enrico Alliata di Salaparuta: « Cucina vegetariana e crudismo vegetale ». 1030 ricette scelte d'ogni paese. Ed. Hoepli, Milano.



Gli strumenti del perfetto crudista



1. Lo spremifrutta



2. Il tritaverdure con le diverse rotelle



3. La grattugia



4. Il mortaio per noci, nocciole e mandorle