

dolcevita

di **Isa Grassano**

La granola a base di frutta e noci, il tortino di asparagi, le lasagne con melanzane e porri, la tortilla con i fagioli messicani, il dolce di riso al cocco. Viene l'acquolina in bocca a sfogliare *Io cucino vegetariano* (Newton Compton Editori, pp. 256, euro 14,90, in libreria dal 3 ottobre) il primo libro di Mary McCartney, figlia della fotografa musicale Linda Eastman e di Paul McCartney.



MARY (FIGLIA DI PAUL E LINDA) HA RACCOLTO E FOTOGRAFATO I PIATTI DI FAMIGLIA: «PER NON INVIDIARE IL ROAST BEEF DELLA DOMENICA»

LE RICETTE VEGETARIANE DI CASA MCCARTNEY: MUSICA PER IL PALATO

Un volume che raccoglie idee semplici e senza carne, nello stile della famiglia McCartney, da sempre vegetariana. «Sono una fotografa professionista, non una cuoca, ma come mia madre adoro cucinare e sperimentare diverse combinazioni di ingredienti e consistenze» dice Mary McCartney. «In questo libro ho avuto la fortuna di poter coniugare le mie due grandi passio-

ni: foto e ricette. Sono stati mio marito e i nostri amici a farmi considerare seriamente l'idea di un libro di cucina: continuavano a ripetermi che dovevo mettere per iscritto le ricette che preparavo che, come piacevano a loro, sarebbero piaciute anche agli altri».

La passione per l'immagine ha fatto il resto. Ogni scatto infatti racchiude una storia. «Molti dei ricordi più belli che

ho di mia madre Linda, che si definiva una cuoca-contadina, ruotano attorno al cibo», continua Mary McCartney. «Una mattina ci ritrovammo da sole a casa e decidemmo di preparare dei pancake ai mirtilli con tanto sciroppo d'acero, e poi ci rinfilammo nel letto per mangiarli mentre guardavamo in televisione *La dolce vita*».

E papà Beatles? «Anche lui ha giocato un ruolo importan-

te, incoraggiandomi a trovare idee che aiutassero a riempire il "vuoto" che a volte si crea nei piatti vegetariani. Per non provare neppure un pizzico di invidia per chi affonda i denti nel roast beef».

Mary oggi cerca di trasmettere lo stesso sapere ai figli. «Discutiamo insieme dei piatti, delle ricette e dei sapori. Così loro riescono ad avere, poco a poco, una visione personale dell'universo del cibo». Tra le specialità raccolte nel libro ci sono gli spaghetti al sugo bianco, facili e veloci, che ama servire con un'insalata di crescione o di rucola, o con verdure al vapore. «Mi piace sempre avere qualcosa di verde nel piatto», conclude, «altrimenti un pasto non mi sembra completo».

Accanto a ogni proposta culinaria, l'autrice dà una serie di consigli anche su cosa si può conservare bene, magari surgelandoli. «Con il tempo il vostro freezer si trasformerà in una sorta di caverna di Aladino, piena di tesori che aspettano solo il momento giusto per essere riscoperti».

IL PIATTO ETNICO

di **Chef Kumalè**
chef@kumale.net

Con la zuppa russa la bussola dei sapori punta verso Est

Questa zuppa russo-ucraina ci introduce ai sapori autunnali, preparatela con i vostri funghi preferiti. L'aggiunta dei cetrioli e della panna acida crea un bel contrasto agrodolce. Fate appassire le cipolle in una pentola di coccio con mezzo bicchiere di brodo. Aggiungete il brodo rimanente e i funghi tagliati a tocchi, fate bollire per mezz'ora. In una ciotola a parte stemperate il concentrato di pomodoro con due cucchiaini del brodo di cottura dei funghi, versatevi i cetrioli a rondelle, l'alloro, il pepe. Trasferite il tutto nella zuppa, salate e proseguite la cottura per dieci minuti. Servite ben calda, con una spolverata di prezzemolo ed eventualmente panna acida.

LE DOSI

450 g di funghi dalla consistenza carnosa, **2** cipolle tritate, **4 cucchiaini** di concentrato di pomodoro, **1,2 lt** di brodo vegetale, **4 cucchiaini** di panna acida smetana (facoltativo), **1** cetriolo marinato in agrodolce tagliato a rondelle, **1 foglia** di alloro, **6 granelli** di pepe nero, prezzemolo

