Radilicious II

Radilicious II

Pura ispirazione vegetale dai migliori ristoranti di verdure d'Europa

Frank Fol
Mieke De Vylder
Wim Demessemaekers

UNTOLD we're smart. GREENYARD

Prefazione

Il menu del futuro: deliziosamente pure plant

Questo secondo volume di Radilicious arriva in un momento cruciale. Nei due anni trascorsi dalla prima edizione, l'urgenza e l'importanza del nostro messaggio sono cresciute a dismisura, fino a trasformarsi in una necessità inderogabile: il futuro della nostra alimentazione è pure plant. Questo libro è ben più di una fonte di ispirazione culinaria. È un appello che sostengo con assoluta convinzione.

Parliamoci chiaro: il mondo si trova a un punto di svolta. I nostri sistemi alimentari non sono più sostenibili. Le statistiche sulla salute sono allarmanti. I numeri parlano da soli: la cattiva alimentazione ci costa ogni anno 11.000 miliardi di dollari e la produzione di cibo è responsabile di oltre un terzo delle emissioni globali di CO_2. Se vogliamo un futuro vivibile, non possiamo più ignorare le nostre abitudini alimentari. E qui risiede il paradosso: il nostro settore ortofrutticolo è particolarmente vulnerabile al riscaldamento globale, eppure detiene al contempo la chiave della soluzione. La transizione verso un'alimentazione pure plant può ridurre le emissioni mondiali del 25%, portando sulle nostre tavole alternative nutrienti e salutari.

La risposta è proprio davanti ai nostri occhi. Il cibo pure plant non è un compromesso. È una risposta gustosa, versatile e meravigliosa a queste sfide. Ogni giorno offriamo alimenti ricchi di sapore, facili da preparare e densi di nutrienti, senza alcuna rinuncia. La nostra missione è sempre stata cristallina: rendere accessibile a tutti l'energia pura di frutta e verdura, ispirandoci ai migliori chef.

Condividiamo questa visione con Frank Fol, un pioniere che riunisce i migliori chef del mondo dietro un obiettivo comune. Insieme formiamo un movimento potente: chef che creano, imprese che innovano e voci che raccontano storie che contano davvero.

Perché questo movimento non è solo teoria. È realtà. Ed è potente. Collega i produttori ai mercati, il cibo alla salute, le persone all'azione. Radilicious dimostra cosa è possibile quando il mondo culinario si unisce all'energia pura di frutta e verdura. In queste pagine, chef visionari elevano frutta e verdura ai vertici dell'alta cucina, dimostrando che un'alimentazione puramente vegetale non è solo la strada più sostenibile verso il futuro, ma anche la più gustosa.

Pure plant non è una moda passeggera, è un'evoluzione inarrestabile. Lascia che questo libro ti ispiri a scoprire di più, a gustare di più, e a entrare a far parte di un movimento che sta ridefinendo la nostra alimentazione. Per noi stessi. Per il nostro pianeta. E per le generazioni che verranno.

Hein Deprez
Fondatore e Presidente Esecutivo del Consiglio di Amministrazione Greenyard

GREENYARD

Introduzione

Cucinare, per me, è una forma di indomita ricerca. Quando ho iniziato a esplorare il mondo dell'alta gastronomia, la mia attenzione era tutta rivolta alla tecnica, al gusto e all'equilibrio, alla ricerca del piatto perfetto. Poi la vita mi ha condotto nelle cucine d'eccellenza, dove tutto ruotava intorno alla pura virtuosità e alla precisione assoluta. Nei luoghi in cui ho avuto la fortuna di lavorare, Can Fabes, Abac e Céleri, ho maturato esperienza e consapevolezza in un mestiere tanto esigente quanto affascinante. Ho compreso il valore della rigida disciplina, della severità necessaria e della comunicazione limpida all'interno di una brigata. Con affetto e gratitudine ripenso a quel giovane chef: quella prima fase mi ha donato le fondamenta della cucina in cui oggi credo.

Il tempo ti cambia. Non con scosse improvvise, ma lentamente, quasi senza che te ne accorga, modifica la tua rotta. Il mio sguardo si è posato su una nuova realtà: la terra è diventata la protagonista. Ho rivolto mente e cuore al mondo vegetale. Spinto da una preoccupazione personale, ho iniziato a esplorare un altro universo. La terra mi ha condotto fino alla luna, insegnandomi a comprendere l'influenza della sua energia sulla crescita delle piante. Mi sono formato, ho condiviso saperi con chi metteva a disposizione anni di esperienza, mentre io stesso, Xavier, mi stavo riscoprendo. Ho capito che le verdure non erano un semplice contorno, ma parte di un ecosistema immenso, delicato e potente. Ho imparato un linguaggio fatto di sfumature, capace di nutrire non solo il corpo.

Nel 2018 e 2019 sono stato premiato come "Miglior ristorante vegetale del mondo" dalla We're Smart Green Guide. Dal 2020 ho l'onore di fregiarmi del titolo We're Smart Untouchable, il massimo riconoscimento per i pionieri del pure plant" in gastronomia. Un privilegio immenso e, soprattutto, la conferma assoluta di questo modo di intendere la cucina.

La splendida collana Radilicious è una delle tante iniziative di questa organizzazione all'avanguardia. Ogni volume raccoglie storie, ispirazioni e ricette uniche dei migliori chef di cucina vegetale al mondo. Con queste opere, We're Smart vuole ispirare il pianeta a nutrire il futuro con ciò che è puramente vegetale.

Radilicious è molto più di un libro: è un manifesto potente e una fonte inesauribile di ispirazione. Un filo conduttore per chi desidera fare la differenza nella ricerca di un equilibrio tra gusto, salute e rispetto per il pianeta.

Il mio percorso mi ha insegnato che ciò che creo non è mai soltanto finalizzato al risultato finale. Dal ragazzo di ventisei anni, ossessionato dalle esigenze estreme del mestiere, fino a chi sono oggi, ci sono state molte versioni di me stesso. Ciascuna, mutevole, mi ha condotto fin qui, dove ogni piatto vuole raccontare una storia: della terra che ha dato vita all'ingrediente, del contadino che se ne è preso cura, dell'energia che arriva intatta sulla tavola. Per me, cucinare è un gesto di gratitudine.

Questo libro è un invito a guardare con occhi diversi. A lasciare da parte la fretta e a riscoprire il valore della semplicità. A ritrovare, partendo dalla cucina, il legame con ciò che ci nutre davvero.

Chef Xavier Pellicer
We're Smart Untouchable

> “Questo libro è un invito a ritrovare, partendo dalla cucina, il legame con ciò che ci nutre davvero.”

A proposito del libro

In questa seconda edizione di Radilicious ti portiamo ancora una volta in un viaggio entusiasmante alla scoperta dei migliori chef vegetali d'Europa. Venti storie uniche e cento ricette d'autore elevano i doni della terra a un livello gastronomico straordinario. Una potente fonte d'ispirazione per la cucina di domani.

La natura parla da sé, in tutti i sensi. Ogni capitolo dà vita alla visione anticonformista di un pioniere del vegetale. Assaporerai una sana testardaggine, una passione estrema e una creatività magistrale che lavora fianco a fianco con le meraviglie della natura. Gli chef appartengono all'ambita élite dei Cinque Ravanelli della We're Smart Green Guide: insieme vantano cento Ravanelli e una fenomenale dose di pura eccellenza vegetale.

Il libro ti conduce attraverso il vivace Piemonte, il verdissimo Lake District, le foreste del Lussemburgo e le dolci colline delle Ardenne. Attraversa le fertili pianure fiamminghe e olandesi e i variegati ecosistemi di Texel. Dalla ricchezza biodiversa dell'Andalusia, vero orto d'Europa, fino alla natura servita a tavola in pulsanti città e pittoreschi villaggi. Ogni racconto apre una prospettiva culinaria d'avanguardia, capace di sorprendere e ispirare.

Purtroppo, durante la stesura di questo libro abbiamo dovuto dire addio a un'icona: lo chef Jonnie Boer. È lui che ha saputo dare alle verdure un posto centrale nella cucina olandese, e con quanta maestria… Irriverente, creativo e di altissimo livello. Insieme a sua moglie Thérèse ha fatto di De Librije un faro della gastronomia, dove natura, convivialità e haute cuisine convivono in armonia. Jonnie ci ha regalato il suo racconto, i suoi sogni e i suoi piccoli piaceri. La sua fiamma continuerà a brillare attraverso Thérèse, Jimmie, Isabelle e Nelson.

Questa seconda edizione porta con sé anche l'incredibile percorso di Frank Fol, il primo vero "Chef delle Verdure". È lui a presentarci la storia non di uno, ma di oltre 1500 ristoranti vegetali: We're Smart World. Dal germoglio iniziale a un movimento rivoluzionario che nutre il mondo con cibo sano e sostenibile. Il ventesimo capitolo è un omaggio a questo chef visionario che lotta con cuore e anima per ciò che conta davvero: il rispetto per l'uomo e la natura.

Le appassionanti storie prendono vita nelle splendide immagini del fotografo Wim Demessemaekers e nelle parole che ho scritto. Ogni luogo, ogni incontro ci ha profondamente toccati. L'amore per il métier, l'immensa dedizione, l'accoglienza generosa, l'affascinante sguardo dentro cucine animate dalla passione. Per me è stato di volta in volta un privilegio dare vita a un nuovo capitolo con parole e immagini, per sprigionare un'ispirazione travolgente nel mondo. È quello per cui Wim e io ci battiamo con UNTOLD: vivere le storie, catturarne la forza e presentarle in modo tale da suscitare emozioni e generare cambiamento.

Come disse lo chef Emile van der Staak alla conferenza stampa di Radilicious I: "Se questo libro fosse esistito quando ho mosso i primi passi, mi avrebbe fatto risparmiare molto tempo. Perché il futuro della cucina è inevitabilmente vegetale."

Lasciati sorprendere, lasciati emozionare. Lì dove tutto trova la sua armonia.

Mieke De Vylder
Autrice

Arabelle Meirlaen *16*

Basiliek *36*

De Librije *56*

D’Errico Ristorante a La Madernassa *76*

De Tuinkamer *98*

Entropy *118*

Fierro *138*

Forest Side *158*

Hofke van Bazel *180*

Kook Atelier op Oost *200*

Ma Langue Sourit *220*

Menssa *240*

Neon *262*

ONE *282*

Patrick Devos *302*

Piazza Duomo *322*

Plates *344*

Tony García Espacio Gastronómico *364*

’t Vijfde Seizoen *384*

We’re Smart World *404*

Arabelle Meirlaen

La vita acquista un sapore più intenso quando si assapora la cucina intuitiva della chef Arabelle Meirlaen. Nelle dolci Ardenne belghe, la chef serve la natura in tutto il suo splendore. Generosa, elegante, meravigliosamente equilibrata. Il suo orto fatato sboccia vivacemente nel piatto, un tocco di magia che si insinua delicatamente nel tuo essere più profondo. Assapora, scopri e goditi questa esuberante bellezza.

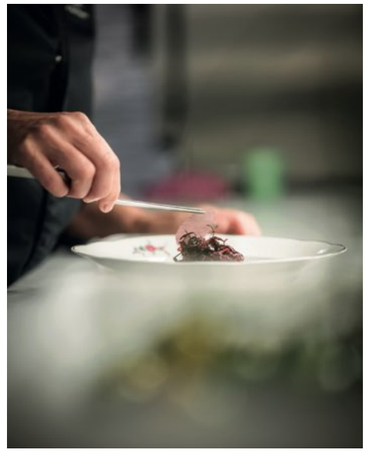
Chemin de Bertrandfontaine 7
4570 Marchin
Belgio

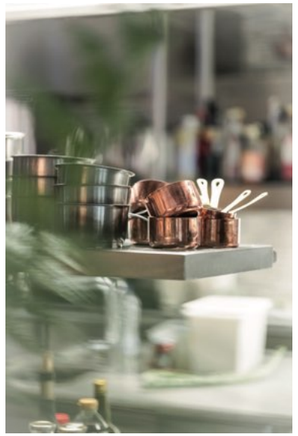
arabelle.be

"Immagino la cucina come la vita stessa: bella, piena di sapori, vivace, intrisa di amore e di emozioni." Arabelle Meirlaen ha occhi che emanano uno scintillio contagioso. Non appena parla, si pende dalle sue labbra. Che donna, che cucina: immersa in quella raffinata intuizione che consente alla natura di sbizzarrirsi. Una porzione di felicità e di sana energia nel piatto. Con vista sullo sconfinato orto, potrai gustare piatti ricchi di vita, leggerissimi e dal sapore intenso. Tutti sapientemente serviti dalla chef con un occhio di riguardo per l'estetica e i dettagli. Fare felici le persone: è ciò che lei ama di più.

Arabelle propone una cucina creativa che si spinge ben oltre la raffinata gastronomia di alta classe. Minuziose e appetitose, le sue ricette integrano la filosofia della natura. Tutte le sue nozioni ed esperienze di vita finiscono in tavola con piatti curati e gustosi, facendo danzare i sensi e cantare il cuore al ritmo delle stagioni. Istintivamente senti quanto sono salutari questi paradisiaci sapori e, anche dopo aver gustato l'ultima portata, provi leggerezza e benessere. Qui nasce qualcosa che molti sognano: un equilibrio sano, una natura pura. Con un sorriso dietro ogni fibra.

La cosa più sorprendente è che Arabelle non voleva affatto diventare chef. Le sarebbe piaciuto fare la stilista. Un trasloco la avvicinò alla scuola alberghiera di Libramont. I suoi genitori la convinsero a fare un tentativo e iscriversi. Le piaceva interagire con le persone, perciò Arabelle si specializzò nel settore dei servizi. E ci sapeva davvero fare. Dopo uno stage presso il ristorante del famoso produttore di cristalli Val-Saint-Lambert, fu subito assunta. Poco dopo, venne promossa a manager del ristorante. Pensava che, a fronte del duro lavoro, il guadagno fosse piuttosto modesto. Tanto valeva aprire un ristorante tutto suo. I suoi standard erano elevati, per cui la ricerca di uno chef all'altezza si rivelò più difficile del previsto. Non le rimase altro da fare che mettersi personalmente ai fornelli. Era proprio lì che Arabelle si sentiva sempre più nel suo elemento. Dopotutto, la cucina si era rivelata il luogo perfetto per fare ciò che più amava: creare piatti che rendessero felici le persone. Lo chef che è in lei venne infine alla ribalta.





> "Immagino la cucina come la vita stessa: bella, piena di sapori, vivace, intrisa di amore e di emozioni."

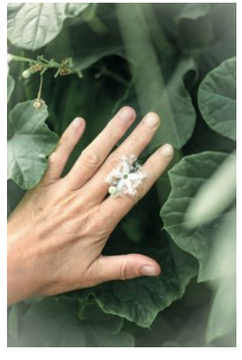
Figlia di agricoltori, Arabelle nutre un profondo rispetto per tutti i doni della terra. Suo padre era in sintonia con le colture e i loro prodotti. Con il raccolto, sua madre preparava deliziose pietanze. Da loro Arabelle imparò a cucinare al ritmo della natura.

La professione di chef è impegnativa, per cui ha cercato un modo per ricaricarsi d'energia e dare il meglio di sé ogni giorno. Logicamente si è posta la domanda: in che modo il cibo poteva stimolare la sua vitalità? Ha trovato la risposta nella natura, nelle stagioni e nel benessere che esse generano quando interagiscono con i nostri organi.

Fu una conferenza di Philippe Gazon, erborista e professore di fitoterapia, a spingerla verso un vorticoso viaggio di scoperta. L'esperto spiegò quali sono i tesori che la natura ci offre per vivere in un sano equilibrio: il potere della prevenzione, dell'alimentazione e delle piante come alleate del benessere. Arabelle approfondì l'argomento, lesse montagne di libri e seguì numerose conferenze sull'erboristeria, la macrobiotica, l'ayurveda e la medicina orientale. Sul suo cammino, incontrò anime affini che condivisero volentieri le loro esperienze e conoscenze. La saggezza universale appartiene a ogni epoca e cultura. Dall'erborista Fabienne Monnier all'omeopata Irène Grosjean. Da Ekuko, moglie dell'ambasciatore giapponese, ad Amina, la sorridente lavapiatti marocchina del ristorante.

L'esperta di macrobiotica Esther Chapeau iniziò Arabelle alla filosofia di vita e di alimentazione che cerca di bilanciare l'energia Yin e Yang per una vita lunga e sana. Da lei apprese la tossicità delle piante e come contrastarla per ottenere una cucina nutriente e facilmente digeribile. È bene immergere i legumi in acqua per almeno 12 ore prima di cucinarli. In tal modo, il loro processo di germinazione viene riattivato, eliminando le tossine. Per la stessa ragione, i semi di sesamo vanno preferibilmente tostati o messi a bagno.

Ogni incontro alimenta la sua cucina con nozioni e tecniche preziosissime: sugli elementi naturali e le stagioni, sui meridiani e il funzionamento degli organi, sulle antiche pratiche di cottura e sull'uso di erbe aromatiche originariamente aggiunte a inizio cottura non per insaporire, ma per facilitare la digestione. Dai numerosi scambi nascono anche straordinari germogli. Arabelle li fa crescere con amore per creare piatti deliziosi nel suo ristorante.



> “La natura ci dona tesori per vivere in un sano equilibrio.”

Più Arabelle impara a conoscere la natura, più si rende conto che noi esseri umani ci siamo allontanati da essa. Si meraviglia della sua incommensurabile ricchezza e saggezza e di quanto possa influire sulla sua vita e su quella dei suoi ospiti. È proprio così che scopre la sua vocazione di chef: onorare la cucina di sua madre e la natura, ascoltando i ritmi delle stagioni e dell'organismo. Così facendo, mira a creare piatti che siano allo stesso tempo gustosissimi e salutari.

Arabelle è come una fata che porta la magia della natura nei suoi piatti. Genuina, sana e deliziosa. Il nostro nutrimento segue il ritmo delle stagioni. La primavera è la stagione del fegato, del detox e della rigenerazione, del nuovo verde che germoglia. L'estate riempie d'allegria il nostro cuore. È la stagione dell'energia effervescente, dei colori vivaci nel piatto e di un bel pizzico di solare vitamina D. In autunno, la natura riprende fiato. In questo periodo i polmoni diventano protagonisti. Arabelle favorisce la respirazione con la sapiente aggiunta di erbe aromatiche allo sfarzo autunnale di funghi, pomacee e tuberi. L'inverno è un momento di riposo e di rigenerazione per i nostri reni. Tutti gli elementi legati all'acqua apportano energia ai reni. I palati fini scopriranno una nota squisitamente salmastra in queste pietanze.

Per riuscire nella sua missione, ha bisogno dei migliori ingredienti. Fu un sogno che si avverò quando, con il suo compagno di vita e socio del ristorante, Pierre Thirifays, scoprì questo magnifico campo a Marchin, in mezzo al verde, alla fine di un vicolo cieco che dà su un bosco. Qui il loro ristorante trovò il suo habitat naturale e Arabelle ottenne tutto lo spazio che le occorreva per il suo orto. Oggi lo usa per sperimentare e coltivare. Il vasto campo ospita varietà di zucche e zucchine che quasi nessuno di noi ha mai sentito nominare. Varietà boliviane, messicane, cinesi, vietnamite e probabilmente altre dieci qualità di coriandolo: dal gusto molto più raffinato e fresco rispetto a quello comune. Zenzero myoga. Frutti selvatici e fiori dai colori vivaci. Circa il 75% di ciò che finisce nei piatti cresce in questo magnifico orto. Arabelle nel paese delle meraviglie.

La natura ci sussurra le sue perle di saggezza. Chi ascolta attentamente può sentire la sua voce nel profondo. E sulla tavola di Arabelle Meirlaen.

> “Arabelle è come una fata che porta la magia della natura nei suoi piatti. Genuina, sana e deliziosa.”

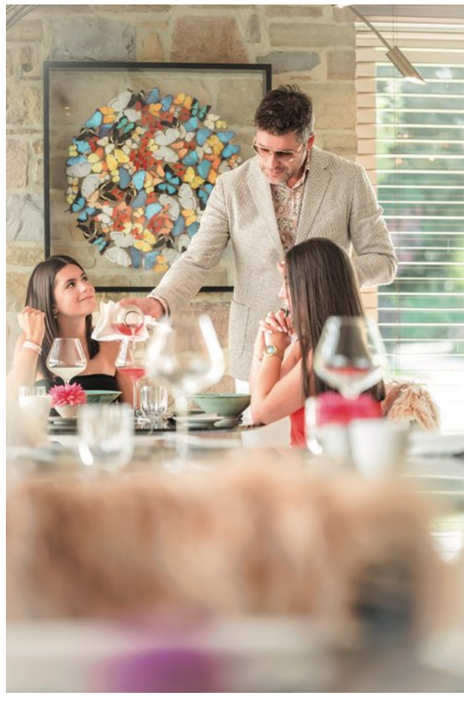
Pierre è stato al suo fianco fin dall'inizio. Mentre Arabelle si dedica all'orto e alla cucina, lui si occupa del servizio. Con grande maestria ed eleganza, accoglie gli ospiti, illustra il menu e racconta la storia che si cela dietro ogni piatto. Quella che è nata come una passione è diventata una vera e propria vocazione fino a farlo diventare sommelier. Figlio di agricoltori, parla la stessa lingua dei piccoli viticoltori artigianali, stringendo legami cordiali e fruttuosi. Le sue proposte sono precise, sorprendenti e perfettamente equilibrate.

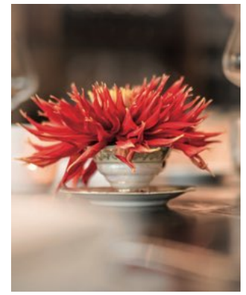
Per Arabelle, Pierre è il partner perfetto per creare sofisticati abbinamenti di sapori. I piatti sono accompagnati dalla sua esclusiva selezione di vini o da raffinate bevande analcoliche proveniente dall'orto: succo di betulla con zenzero, champagne ai fiori di sambuco, acqua di geranio profumata alla rosa, kombucha e infusi alle erbe.

Nella sua cucina intuitiva, Arabelle imprime un tocco personale che stupisce le persone e le fa sentire a proprio agio. Un sorriso, una lacrima di felicità, i migliori complimenti vengono spontanei. Nel 2019, il locale è stato nominato Miglior ristorante vegetale in Belgio da We're Smart. Da anni ormai è tra i 30 migliori al mondo ed è stato premiato da Michelin con una stella rossa e una verde.

Ecco cosa può scaturire dall'intuito femminile, da un rigoglioso orto e da una raffinata professionalità. C'era una volta… e vissero per sempre felici e contenti. E sani.

> “
> C'era una volta…
> e vissero per sempre
> felici e contenti.
> E sani.
> ”





Arabelle Meirlaen

Cavolo rosso con foglie di Sakura e sesamo tostato

4 PERSONE

Fermentazione

400 g di cavolo rosso
4 g di sale marino

- Mescolare il cavolo rosso con il sale marino. Impastare finché l'umidità viene rilasciata. Trasferire in un barattolo per conserve, premendo in modo che il cavolo sia sommerso. Lasciare fermentare per 12 ore a 25-30 °C.

Guarnizione

Olio di sesamo tostato
Olio extravergine di oliva
10 g di semi di sesamo
15 g di bacche di Goji
15 g di semi di zucca
8 foglie di Sakura fermentate (Cavad'or)
Spruzzata di mirin (vino di riso dolce giapponese)
1 cucchiaino di yuzu kosho o pasta di peperoncino (fatta in casa)

Carta di riso

100 g di riso sushi cotto
50 ml di succo di fermentazione del cavolo
1 cucchiaio di zucchero semolato

- Mescolare il riso, il succo di fermentazione e lo zucchero per 5 minuti a 100 °C fino a ottenere una pasta omogenea. Stendere uno strato sottile su un tappetino da forno in silicone. Essiccare in forno a 90 °C fino a ottenere una sfoglia soda ma elastica.

Tocco finale

- Tostare brevemente i semi di sesamo e di zucca. Tritare grossolanamente le foglie di Sakura. Mescolare il cavolo fermentato con le bacche di Goji, i semi, il sesamo, le foglie di Sakura, il mirin, lo yuzu kosho e una spruzzata di entrambi gli oli. Disporre il cavolo su un piatto, adagiarvi sopra la sfoglia di riso e rifinire con qualche goccia del liquido di fermentazione.

CONSIGLIO

- Il cavolo fermentato contiene vitamina C ed è anche un'ottima fonte di probiotici, che arricchiscono la flora intestinale e rafforzano le difese immunitarie.

Trompe-l'oeil di capesante

4 PERSONE

Capasanta vegetariana

1 sedano rapa

- Sbucciare e tagliare a fette di 4 cm di spessore, ricavare delle forme rotonde della grandezza di una capasanta e cuocere per 20 minuti in brodo dashi.
- Cuocere anche gli avanzi e conservarli per farne una purea.

Dashi

Dashi
1,5 l d'acqua
50 g di alghe kombu
10 ml di salsa di soia bianca

- Portare a ebollizione l'acqua con le alghe e condire con la salsa di soia.

Purea di sedano

Avanzi del sedano
1 spruzzata di panna di soia
Un pizzico di fior di sale
Un pizzico di grani cinque spezie

- Frullare il tutto molto finemente fino a ottenere una purea omogenea. Passare al setaccio.

Vinaigrette

100 ml di olio di zucca
100 ml di olio di noci
600 ml di olio di colza belga

- Versare in una bottiglia e mescolare bene il tutto.

Insalata di alghe brasiliana

2 cucchiai di semi di girasole tostati
2 cucchiai di semi di sesamo tostati
2 cucchiai di semi di lino tostati
1 cucchiaio di fior di sale
2 cucchiai di mix per insalata di alghe
1 cucchiaio di pezzi di nori tostati

- Mescolare e conservare in un barattolo.

Tocco finale

- Distribuire la purea di sedano al centro del piatto, disporre le rondelle di sedano e l'insalata di alghe brasiliane al centro e la vinaigrette intorno.

CONSIGLIO

- Questo piatto è ricco di iodio, proteine vegetali e vitamine B1 e B9.

Peace & Love

4 PERSONE

Maionese alle mandorle
100 g di purea di mandorle bianche (Monki)
50 ml di salsa di soia chiara iodata con acqua di mare (Smolarek)
50 ml di olio di soia

- Mescolare il tutto nel frullatore

Granchio vegetale
600 g di radici di prezzemolo

- Grattugiare le radici (2 mm). Mescolare con 4-6 cucchiai di maionese alle mandorle.

Involtini di cavolo rapa
750 g di cavolo rapa

- Tagliare il cavolo rapa a fette spesse 2 cm e lunghe 15 cm. Conservare gli avanzi per la tartare.

Tartare di mele e pere
1 mela verde
1 pera
150 g di cime di cavolo rapa
Succo di limone
25 g di wakame (reidratata)
2 cucchiai di maionese alle mandorle
Fior di sale e polvere cinque spezie

- Tagliare il tutto a brunoise fine. Mescolare con la maionese alle mandorle e condire con il succo di limone, il fior di sale e la polvere cinque spezie.

Salsa Chlorophyll Angel Face
100 g di cime di carota
100 g di rucola
1 scalogno
1/2 peperoncino piccante
300 ml di succo d'arancia
50 ml di olio d'oliva
20 ml di aceto di sidro di mele
1 radice di zenzero intera
5 g di coriandolo
Sale e pepe

- Ridurre tutto in purea nel frullatore e filtrare per ottenere 500 ml di succo.
- Portare a ebollizione metà del succo. Aggiungere l'altra metà del succo, con 4 g di agar-agar, a fuoco spento.
- Mentre è ancora caldo, versare il composto nelle formine.

Nori
50 g di fogli di nori
1 l d'acqua
12 g di agar-agar

- Portare a ebollizione l'acqua con l'agar-agar, aggiungere la nori. Versare uno strato sottile su un piatto piano.
- Completare con listarelle fette di cavolo rapa e tagliare.

Tocco finale
- Formare un anello (8 cm) di alghe/cavolo sul piatto. Aggiungere tartare, ripieno di granchio e foglia di cannabis in cima. Guarnire con polvere di nori.

Arabelle Meirlaen

Stufato di zucca indiano

4 PERSONE

Olio neutro di soia o di girasole
1 cucchiaio di aglio, tritato finemente
1 cucchiaio di zenzero, pelato e tritato
1 cucchiaio di semi di senape gialla
1 cucchiaino di curcuma
1 cucchiaino di coriandolo macinato
10 foglie di curry (congelate) o 1/2 cucchiaino di semi di cardamomo macinati
Fior di sale
Grani di pepe macinati
1 cucchiaino di peperoncino d'Espelette
1 spruzzata di mirin
1 cipolla rossa, tritata finemente
300 g di lenticchie gialle dahl (ammollate per 12 ore in acqua fredda a temperatura ambiente)
500 g di pomodori a cubetti
200 ml di brodo vegetale
1 zucca indiana rotonda (Tonda padana)
150 g di spinaci
250 g di yogurt alle mandorle

- Soffriggere l'aglio con l'olio di soia. Togliere la padella dal fuoco, aggiungere spezie e zenzero e soffriggere per un po'. Aggiungere la cipolla rossa e le lenticchie ammollate e cuocere a fuoco lento. Aggiungere i pomodori e il brodo. Cuocere a fuoco lento per 10 minuti. Aggiungere i pezzi di zucca e continuare a cuocere a fuoco lento finché la zucca è morbida e le lenticchie sono completamente cotte. Aggiungere gli spinaci e lo yogurt e servire in una ciotola con guarnizioni a scelta.

CONSIGLIO

- Questa preparazione è nota in ambito salutistico per i suoi effetti benefici sulla digestione. Che il nostro cibo sia come una medicina.

Rosa di fichi

4 PERSONE

Ganache al cioccolato fondente

100 g di cioccolato fondente
100 ml di panna di soia

- Portare la panna a ebollizione e sciogliervi il cioccolato. Versarne metà negli stampini sul fondo di uno stampo in silicone con motivo a rosa.

Crema alla vaniglia

200 ml di panna di soia
1 baccello di vaniglia (Madagascar)
40 g di zucchero a velo
10 g di gelatina vegetale (Sosa)

- Portare il tutto a ebollizione, lasciare leggermente raffreddare e versare l'altra metà delle formine con attenzione sulla ganache al cioccolato e congelare.

Semi croccanti

50 g di semi di canapa
15 g di semi di chia
100 g di bastoncini di mandorle tostate
100 g di fichi secchi
25 g di semi di sesamo tostati
50 g di pasta di mandorle
50 g di grasso di cocco
1 pizzico di fior di sale

- Mescolare il tutto, stendere su un tappetino da forno in silicone, lasciare indurire in freezer e utilizzare un tagliabiscotti di 5 cm di diametro (corrispondente alla larghezza degli stampini) per ritagliare le forme.

Mousse di fichi

1/2 l di succo di fichi d'India
1/2 l di succo di fichi freschi
1/4 l di succo di bergamotto
1/4 l di succo di lampone
250 g di panna di soia

- Portare il tutto a ebollizione e versare la mousse di fichi negli stampini in silicone a forma di rosa. Aggiungere quindi le formine congelate di ganache e crémeux alla vaniglia e premere delicatamente. Completare con i semi croccanti.

CONSIGLIO

- I fichi forniscono calcio e potassio, magnesio, ferro, zinco, antiossidanti e vitamina B. I semi croccanti danno una carica d'energia.

Piazza Duomo

Ad Alba, incastonata tra
le dolci colline delle Langhe,
il ristorante Piazza Duomo
incanta e sorprende.
Lo chef Enrico Crippa rende
un omaggio maestoso alla
natura, trasformandola in pura
arte nel piatto. Ogni creazione
è una composizione mirabile
di colori, consistenze ed
emozioni: un mondo a sé,
intimo e al tempo
stesso grandioso.

Piazza Risorgimento, 4
12051 – Alba (CN)
Italia

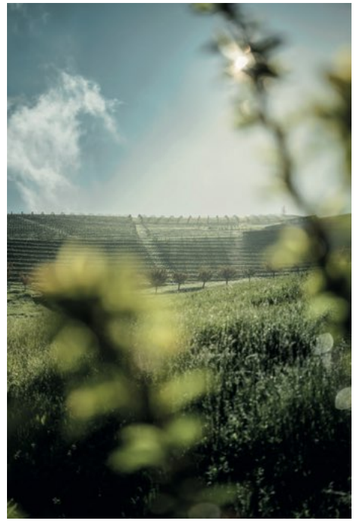
piazzaduomoalba.it

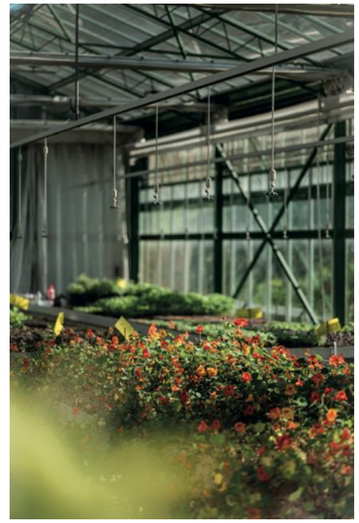
Vigne interminabili rivestono i pendii, mentre paesini pittoreschi si susseguono tra le Alpi e il Po. Qui, nel cuore del Piemonte, sorge Alba, città che profuma di mercati, di campi, di tartufi e di Barolo. Nella piazza centrale, ai piedi della maestosa cattedrale, brilla Piazza Duomo: l'apice gastronomico della regione, eletto tra i cinquanta migliori ristoranti del mondo. Con creatività virtuosistica e una maestria fuori dal comune, Enrico Crippa dà vita a un'esperienza sensoriale senza paragoni: pura arte culinaria di alta classe, per chi desidera rallentare, lasciarsi stupire e abbandonarsi al piacere.

La prestigiosa famiglia Ceretto ha arricchito il territorio con una tradizione vinicola straordinaria e una profonda passione per l'arte. Nel desiderio di dare ad Alba anche un volto gastronomico d'eccellenza, incontrarono lo chef Crippa a Paderno d'Adda, dove Enrico era head chef in cucina. Dal momento in cui Bruno e Ceretto assaggiò il suo croccante di zucca con gorgonzola, il progetto prese forma: affidargli carta bianca per trasformare Piazza Duomo in un'icona. Il ristorante aprì i battenti nel 2005 e, in brevissimo tempo, conquistò una reputazione folgorante. I riconoscimenti arrivarono a un ritmo mai visto in Italia: il titolo di miglior ristorante di cucina vegetale del Paese e terzo al mondo secondo la guida We're Smart, tre stelle rosse Michelin in soli nove anni, a cui si è aggiunta la stella verde nel 2022, fino all'invito come giurato al prestigioso concorso Bocuse d'Or.

A pochi chilometri da Alba, nella Tenuta Monsordo Bernardina dei Ceretto, si trova l'orto di Piazza Duomo. Lì l'ortolano Andrea e il suo team svolgono il loro lavoro con passione e dedizione. Ogni mattina Enrico raggiunge l'orto: è qui che nasce il processo creativo dello chef. Oltre quattrocento varietà tra ortaggi, frutta, fiori ed erbe aromatiche, dalle più comuni alle più rare e antiche, vengono coltivate nel pieno rispetto dei cicli naturali. La cucina segue dunque ciò che l'orto e la serra offrono in quel momento. Tre volte al giorno i raccolti partono verso Piazza Duomo, dove Enrico li trasforma in capolavori d'alta cucina capaci di incantare i sensi.

> “
> Ogni mattina Enrico raggiunge l'orto: è qui che nasce il processo creativo dello chef.
> ”



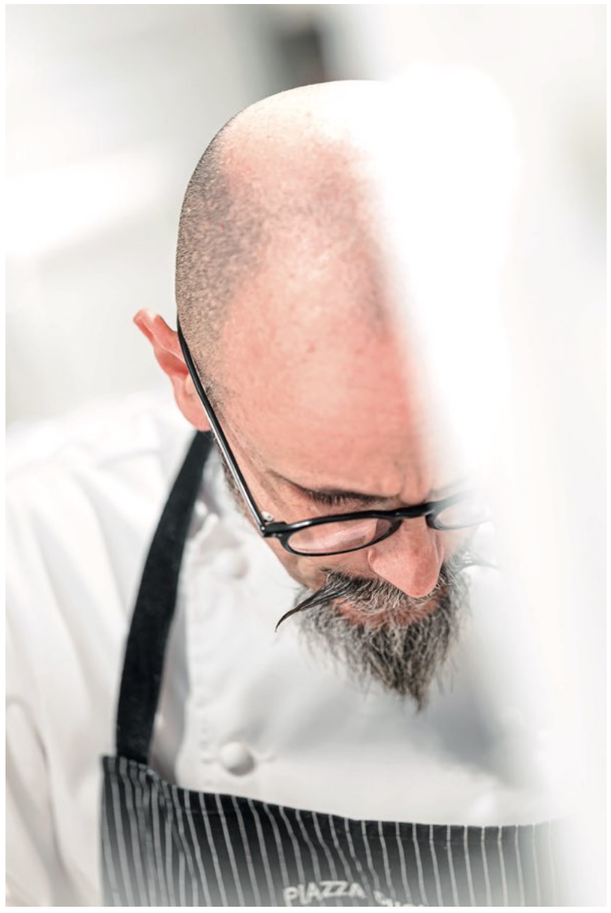


L'amore per la cucina e l'attenzione per i doni della terra, Enrico li deve al nonno. Da bambino trascorreva con lui due settimane ogni estate e ricorda la quotidiana ricerca tra mercati e contadini locali, e nell'orto che ogni famiglia di campagna custodiva con orgoglio. Il nonno, uomo tenace segnato dalla guerra, aveva trovato nella cucina uno sfogo che curava con passione e sensibilità.

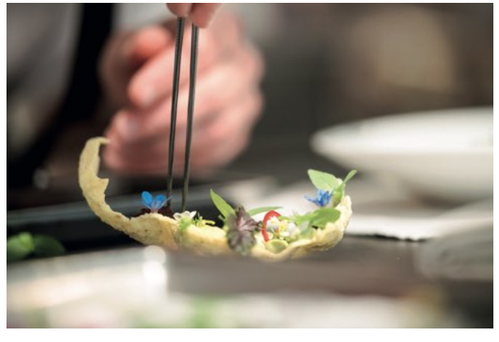
Fu lì che Enrico scoprì la propria vocazione. Dopo la scuola di cucina partì per la Francia e il Giappone, affinando il mestiere, prima di tornare in Italia per sviluppare un'identità tutta personale. In Piemonte, Enrico trova una cucina rinomata per la sua ricchezza: carni, ravioli, tajarin al burro, vitello tonnato, insalata russa. Ma, come ricorda Enrico, quella era la tavola della domenica; nei giorni feriali si mangiava in modo più semplice, con zuppe e molte verdure.

Con Piazza Duomo, Enrico celebra i valori e l'opulenza della tradizione piemontese, ma in chiave intima e innovativa. L'orto è il vero fulcro: carne e pesce arrivano solo in seguito nel processo creativo, a volte nemmeno quello. Tutte le materie prime sono scelte con cura estrema e di qualità assoluta: a questo livello, solo l'eccellenza è ammessa.

Ogni dicembre lo chef, insieme ad Andrea, pianifica la stagione successiva: analizzano i successi e i fallimenti, e scelgono nuove sfide da intraprendere. I semi vengono recuperati, come facevano i nonni. L'intesa tra orto, Andrea e la sua brigata di cucina è intensissima e preziosa: ci si sfida a vicenda, assaggiando, sperimentando, scoprendo. Gli ortolani visitano regolarmente il ristorante per capire da dove nascono le richieste apparentemente eccentriche dello chef: la magia delle prime germogliature, il valore delle foglie giovani, l'uso creativo delle piante ormai mature. A loro volta, propongono a Enrico novità fresche dall'orto, a cui lo chef si abbandona con entusiasmo. Un giorno Enrico chiese ad Andrea perché mai nei mercati o nei ristoranti non si trovassero ceci freschi. Andrea spiegò che sbucciarli è molto più semplice una volta secchi. Eppure riuscì a portare la loro versione fresca nella cucina di Piazza Duomo. È qui che accade la magia: tra i campi e la serra, tra anime visionarie.



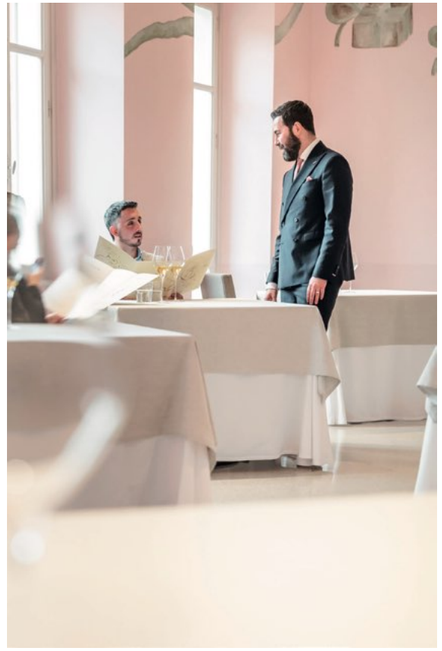
“Da Piazza Duomo si celebrano i valori e l'opulenza della tradizione piemontese, ma in chiave intima e innovativa.”



Piazza Duomo riesce a fondere con eleganza tradizione e innovazione audace, creatività e arte. Ogni piatto è pensato fin nei minimi dettagli: un virtuosismo di gusto, consistenza e forma che sorprende sempre. Come il celebre piatto "Insalata 21, 31, 41, 51...", in cui l'orto prende vita in un bouquet festoso che, a seconda della stagione, può arrivare a oltre cento varietà. Ogni fiore, ogni foglia apre un nuovo universo di sapori. Il commensale è invitato a scoprire l'orto con una pinzetta: un'esperienza mirabile, un tempo sospeso per gustare la natura allo stato puro, servita con deliziosa eleganza.

Con la sua cucina Enrico desidera toccare le corde più profonde delle persone. Per un'esperienza completa, trasforma ogni piatto in un'opera d'arte: da bambino osservava la madre dipingere la porcellana, oggi lui dipinge emozioni sul piatto. L'ispirazione nasce da artisti, gallerie ed esposizioni: non è un caso. Oltre alla passione per il territorio, il vino e la gastronomia, la famiglia Ceretto coltiva un grande amore per l'arte. Ospiti di Piazza Duomo sono stati, tra gli altri, Anselm Kiefer, Kiki Smith, Marina Abramović, Francesco Clemente, Patti Smith e Lynn Davis. Per ciascuno di loro lo chef ha creato qualcosa di unico, ispirato dalla sua personale lettura delle opere. È questa la firma della sua cucina: perle preziose nella loro pienezza.

Lo scenario che accoglie questa esperienza è altrettanto straordinario. Dalla sala rosa si gode una vista suggestiva sulla cattedrale, impreziosita dagli affreschi di Francesco Clemente che amplificano il senso di magnificenza. Piazza Duomo non è un ristorante dove si entra per caso: bisogna suonare il campanello, essere accolti e accompagnati al piano superiore. I coperti sono volutamente pochi, a garanzia di esclusività e qualità.



> "Da bambino, Enrico osservava la madre dipingere la porcellana, oggi lui dipinge emozioni sul piatto."

La famiglia Ceretto considera Enrico Crippa parte della propria famiglia allargata. Al suo fianco lavora un'affiatata brigata di oltre quaranta talenti: in cucina i sous-chef Umberto, Omar e Jacopo, con Luca responsabile della produzione e Giulia pasticciera; in sala, Davide dirige con competenza impeccabile, mentre il sommelier Jacopo propone e racconta le etichette della prestigiosa cantina di Piazza Duomo.

La cucina, come ogni piatto, è una coreografia in cui ciascun attore ha un ruolo da interpretare. "Assemblare è una cosa, creare un insieme è un'altra". È questo il motore che spinge lo chef a superare continuamente i propri limiti e a raggiungere la sublimità.

A Piazza Duomo il tempo si ferma, per lasciare spazio a una maestria senza pari. Un inno all'orto come non lo hai mai vissuto.

> A Piazza Duomo
> il tempo si ferma, per
> lasciare spazio a una
> maestria senza pari.

Asparagi con aglio orsino

4 PERSONE

Asparagi

8 asparagi jumbo
Olio extravergine di oliva

- Pulire gli asparagi e rimuovere l'estremità dura. Lessarli in acqua salata per 5-7 minuti e lasciarli asciugare su un foglio di carta assorbente. Spennellare gli asparagi con olio extravergine di oliva e sale fino e arrostirli.

Crema all'aglio orsino

200 g di aglio orsino
Sale

- Pulire e lavare le foglie di aglio orsino. Cuocere le foglie in abbondante acqua bollente e salata, scolarle bene e schiacciarle fino a formare una crema liscia e omogenea. Salare.

Spuma di aglio orsino

200 g di aglio orsino
Olio extravergine di oliva

- Pulire e lavare le foglie di aglio orsino. Cuocere le foglie in abbondante acqua bollente e salata. Frullare le foglie con un po' d'acqua e olio extravergine di oliva. Salare. Utilizzare il frullatore a immersione per ottenere la spuma.

Guarnizione

4 foglie di mizuna riccia
4 foglie di rucola riccia
4 foglie di portulaca invernale
4 foglie di romice scudato
4 foglie di acetosa Belleville
8 fiori gialli di acetosella
8 fiori gialli di rucola selvatica
8 fiori di lithodora
8 capperi di aglio orsino sottaceto
16 foglie di nasturzio Alaska

Tocco finale

- Mettere nel piatto un po' di crema di aglio orsino, disporre gli asparagi grigliati e guarnire con la spuma di aglio orsino. Guarnire il piatto con le foglie di aglio orsino, i fiori e i capperi.

CONSIGLIO

- I capperi all'aglio orsino possono essere preparati solo una volta all'anno, ovvero dopo che il fiore è caduto dalla pianta. Dopo averli raccolti, si mettono in un barattolo di vetro e si versa sopra una soluzione bollente di acqua, aceto e vino bianco in parti uguali. Si lasciano quindi maturare a temperatura ambiente per un mese prima di aprire il vaso e utilizzare i capperi.

Cavolfiore e spezie

4 PERSONE

Crema di mandorle
400 g di mandorle
200 g d'acqua

- Bollire le mandorle in acqua, togliere la pelle e sciacquarle sotto l'acqua corrente. Ridurre in purea le mandorle con l'acqua.

Riduzione di cavolfiore
2 cavolfiori
Sale
Aceto bianco
Zucchero
1 cavolfiore
Succo di limone
Sale
Rosmarino

- Pulire e lavare i cavolfiori. Tagliare i cavolfiori a pezzi grossolani e metterli sottovuoto con sale, zucchero e aceto bianco. Cuocere a vapore per 1 ora a 92 °C. Schiacciare i cavolfiori, passarli in un panno di mussola e scolarli. Far bollire il succo in una casseruola fino a ottenere un colore nocciola.

Spezie
Polvere di curcuma
Polvere di cappero
Polvere di fiori di finocchio
Polvere di limone scottato

Polvere di curcuma
- Essiccare la curcuma fresca a 60 °C. Ridurre in polvere fine.

Polvere di cappero
- Mettere a bagno i capperi salati per una notte. Scolare ed essiccare a 60 °C. Ridurre in polvere fine.

Polvere di fiori di finocchio
- Essiccare i fiori di finocchio a 60 °C. Ridurre in polvere fine.

Polvere di limone scottato
- Pulire 10 limoni. Mettere in forno a 200 °C finché la superficie non è completamente annerita. Tagliare a metà i limoni e prelevare la polpa con un cucchiaio. Essiccare le scorze in forno a 60 °C. Passare le scorze di limone essiccate nel frullatore fino a ottenere una polvere fine.

Pacchetto
Cavolfiore
20 mandorle tostate
8 pz. acetosa Belleville
8 pz. edera terrestre
8 pz. romice scudato
8 pz. nasturzio Alaska

- Grattugiare un cavolfiore in grani della dimensione del couscous. Cuocere i chicchi, scolarli e asciugarli su carta da cucina. Mettere i grani di cavolfiore in una ciotola e condirli con la crema di mandorle, ottenendo una consistenza simile a quella di un risotto cremoso. Condire con rosmarino tritato, sale e succo di limone. Distribuire il cavolfiore in cerchio, al centro di un piatto. Versare un cucchiaino di riduzione di cavolfiore sul cavolfiore. Con l'aiuto di un setaccio, cospargere le quattro polveri, alternando i colori, sul cavolfiore. Guarnire il piatto con le mandorle tostate e le erbe.

Ficoide e Ficoide

4 PERSONE

Ficoide
160 g di erba ghiacciola (Ficoide)

- Lavare l'erba ghiacciola e asciugarla su carta da cucina.

Condimento
25 g di limone salato sottaceto
5 g di succo di limone
15 g di olio extravergine di oliva
Pepe

- Tritare finemente il limone sottaceto. Aggiungere il succo di limone e l'olio d'oliva. Pepare.

Succo di erba ghiacciola
200 g di foglie di erba ghiacciola grandi
Sale
Zucchero
Succo di limone

- Pulire e lavare le foglie. Spremere con uno spremiagrumi. Condire con sale, zucchero e succo di limone.

Cialda di polenta soffiata con avocado
Polenta soffiata
100 g di farina di mais
500 g d'acqua
5 g di sale

- Portare l'acqua a ebollizione, aggiungere il sale e l'amido di mais e continuare a mescolare con una frusta. Cuocere a fuoco lento per 1 ora con il coperchio sulla pentola. Distribuire la polenta su due fogli di carta da forno e farla asciugare a 60 °C. Spezzettare la polenta in pezzi di circa 3 x 10 cm e friggerla in olio a 200 °C.

Guacamole
1 avocado
Succo di limone
Sale
Mescolare la polpa di avocado con il succo di limone e salare.

Insalata
24 fiori di borragine bianca
8 fiori di basilico tailandese
8 foglie di basilico greco
8 foglie di basilico rosso
8 foglie di lithodora
8 fiori di rucola
8 fiori di alliaria
Scorza di lime
8 fette di peperoncino fresco
8 fette di cipolla fresca

- Mettere l'erba ghiacciola in una ciotola, insaporire con pepe nero e condimento. Guarnire con i fiori di borragine bianca. Ricoprire la cialda di polenta con il guacamole e guarnire con scorza di lime grattugiata, peperoncino e cipolla a fette. Guarnire la cialda con le varie foglie e fiori. Servire con il succo di erba ghiacciola in un bicchiere.

Estate in Macedonia

4 PERSONE

Sciroppo
2 l d'acqua
240 g di zucchero
Buccia di 1 mela rossa
Scorza di 2 limoni
1/2 anice stellato
2 chiodi di garofano
1 baccello di vaniglia
3 foglie di menta
1/2 stecca di cannella

- Preparare uno sciroppo portando a ebollizione l'acqua, aggiungere i vari aromi e lasciare in infusione per mezz'ora, filtrare e lasciare raffreddare.

Frutta e verdura
1 finocchio
5 carote
1 gambo di sedano
2 pere Williams
3 mele rosse
1 ananas

- Lavare e pulire tutta la frutta e la verdura e tagliare ogni elemento a cubetti di 0,7 cm. Cuocere ogni elemento separatamente nello sciroppo e, dopo la cottura, unire tutti gli ingredienti in una ciotola. Lasciare immediatamente raffreddare.

Come base
1 banana
1 kiwi
2 fragole
1 mela gialla
1 pera Williams
30 g di piselli freschi sgranati
Olio di vaniglia
1 tavoletta di cioccolato bianco
Bouquet di erbe aromatiche e fiori

Tocco finale
- Distribuire 200 g di verdure e frutta cotte in 4 piatti piani. Aggiungere la frutta, anch'essa tagliata a cubetti della stessa dimensione della base cotta. Unire i piselli. Guarnire con erbe, fiori e olio di vaniglia. Grattugiare il cioccolato bianco sul piatto.

Cavolo cinese e curcuma

4 PERSONE

Cavoli cinesi

4 cavoli cinesi

- Lavare i cavoli cinesi e rimuovere le foglie esterne. Cuocere i cavoli cinesi in acqua bollente salata per qualche minuto. Lasciarli asciugare su carta assorbente e tagliarli a metà.

Salsa di curcuma

100 g di scalogno
60 g di radice di curcuma
30 g di radice di zenzero
10 g di aglio
10 g di semi di coriandolo
1 l di brodo vegetale
2 g di foglia di alloro
2 g di foglia di limone
Amido di mais

- Pulire e affettare lo scalogno, l'aglio, lo zenzero e la curcuma. Tostare i semi di coriandolo in una padella. In una padella, soffriggere lo scalogno, l'aglio, lo zenzero e la curcuma tritati nell'olio. Aggiungere le foglie di alloro, il limone e i semi di coriandolo tostati. Lasciare insaporire per qualche minuto e aggiungere il brodo vegetale. Cuocere per 2 ore a fuoco basso. Ridurre il tutto in purea con il frullatore a immersione e filtrare con un panno di mussola. Ridurre la salsa a 1/3 e addensarla con l'amido di mais.

Dallo chef al libro

Il mondo è pieno di storie in grado di nutrire davvero le persone e il pianeta. Vivere e raccontare queste storie è ciò che ci anima ogni giorno. Siamo Mieke e Wim, una coppia di creativi uniti dall'amore per la vita e per quei progetti capaci di ispirare. Con UNTOLD realizziamo libri che lasciano il segno, che aprono nuove prospettive e fanno germogliare il cambiamento.

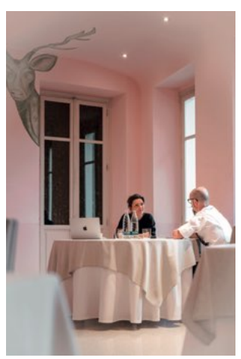
Viaggiamo per il mondo a caccia di storie che possano renderci tutti migliori. Le facciamo rinascere in immagini suggestive e parole eloquenti. Wim, con la macchina fotografica sempre in mano e l'occhio capace di cogliere la grandezza nascosta nei più piccoli dettagli. Mieke, con le parole giuste per suscitare emozioni e trasmettere idee. Così doniamo alle storie intrise di passione la forza e la risonanza che meritano.

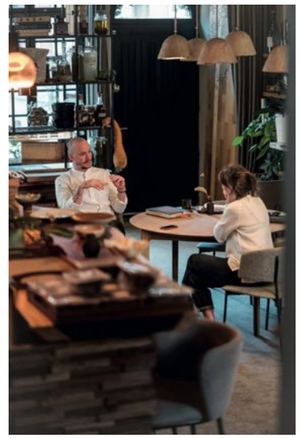
Radilicious ci fa battere forte il cuore. Come nella prima edizione, venti pionieri della cucina vegetale ci hanno rivelato visioni d'avanguardia, svelando i segreti di ricette ricche di gusto e significato. È sorprendente quanto sia diverso l'approccio degli chef che fanno della cucina vegetale la protagonista assoluta. Ognuno ha una motivazione personale, che si traduce in venti storie originali, ciascuna capace di suscitare emozioni diverse: da chi lotta con passione per un'alimentazione sana per tutti, a chi nutre il massimo rispetto per il più piccolo germoglio della natura, da chi ricerca l'equilibrio seguendo il ritmo delle stagioni, a chi cucina ispirandosi alla macrobiotica e alla medicina tradizionale. Ogni avventura è unica, sempre capace di sorprendere e destare ammirazione.

Le storie più straordinarie prendono vita grazie a chi vi si dedica con anima e corpo. E noi siamo grati. Per il seme piantato da Frank Fol, che è germogliato fino a diventare questa magnifica collana di libri. Per la fiducia con cui ci ha accolti come compagni di viaggio. Per il tempo e la dedizione che straordinari chef e le loro brigate ci hanno generosamente concesso per ispirare il mondo. Per i coraggiosi coltivatori che hanno fatto dell'agricoltura del futuro la loro missione di vita. Per l'instancabile sostegno del team di We're Smart e di UNTOLD. In breve, per l'impegno di tutti coloro che hanno contribuito a scrivere questa meravigliosa storia.

Radilicious. E non è che l'inizio.

Mieke De Vylder e Wim Demessemaekers
UNTOLD. Books that matter.





Arabelle Meirlaen

Cavolo rosso con foglie di Sakura e sesamo tostato *26*

Trompe-l'oeil di capesante *28*

Peace & Love *30*

Stufato di zucca indiano *32*

Rosa di fichi *34*

Basiliek

Barbabietola gialla, pomodoro acerbo e ginepro *46*

Portata del pane *48*

Clafoutis, more e levistico *50*

Marbré *52*

Piattoni, kombu e tomatillo *54*

De Librije

Wasabi *66*

Cavolfiore *68*

Melanzana *70*

Girasole *72*

Barbabietola *74*

D'Errico Ristorante a La Madernassa

Rifiorire *86*

Asparagi al Campari *88*

Evergreen *90*

Melanzane *92*

Capunet di verdure *94*

De Tuinkamer

Foie gras 100% vegetale con topinambur *108*

Zuppa fredda di lattuga romana *110*

Rafano con radice di rabarbaro e zucca *112*

Pyroza di rutabaga con mole di dalia e polenta viola *114*

Piselli e piselli farfalla *116*

Entropy

Cavolo, cipolla e quinoa *128*

Asparagi e nasturzio *130*

Patata e porro *132*

Mela e carota *134*

Pisello e spugnola *136*

Fierro

Pastinaca *148*

Timo, mela verde e sedano *150*

Mais *152*

Bietole rosse dell'orto e ravioli ai peperoni *154*

Alghe e tremella *156*

Forest Side

Taco al topinambur *168*

Pane basso con erbe aromatiche *170*

Barbabietole cotte a fuoco lento nel loro succo *172*

Asparagi al barbecue con aglio orsino e noci sottaceto *174*

Grifola frondosa al barbecue *176*

Hofke van Bazel

Reale di cavolfiore precoce, cipolla delle Cevenne caramellata, aglio fermentato e olio alle erbe *190*

Pomodoro caramellato e marinato "a tutto tondo" *192*

Ceci n'est pas un risotto *194*

Frozen Bellini *196*

Rabarbaro caramellato, fragole di Basilea, finocchio novello e gelato al sorbetto di rabarbaro *198*

Kook Atelier op Oost

Guscio d'ostrica con alghe e verdure salmastre *210*

Bouquet di verdure primaverili *212*

Ravioli di cavolo rapa *214*

Rabarbaro, fragole e sesamo *216*

Paté vegetale puro *218*

Ma Langue Sourit

L'orto *230*

Crostatina con scalogno, carota e cumino *232*

Barbabietola, ribes nero e fava tonka *234*

Sedano, succo di verdura e ravioli *236*

Tarte dell'orto agli agrumi *238*

Menssa

Capelli d'angelo di carciofo *250*

Carpaccio di cuore di bue alla maniera di Harry's bar *252*

Brodo di funghi e spiedino di eryngii *254*

Panipuri con salsa di pomodoro e gazpacho di jalapeño *256*

Dessert dell'orto di Beersel *258*

Neon

Indian Cosmo *272*

Mix di verdure sottaceto e marinate *274*

Gazpacho chiaro di pomodori ciliegini, ciliegie e barbabietole rosse *276*

Cavolo cappuccio a punta grigliato, pesto di nasturzio e verbena odorosa con abete di Douglas e latte di nocciola *278*

Gelato di olmaria con more e miele *280*

ONE

Bouquet dell'orto *292*

Farina di patate croccante *294*

Zucca moscata *296*

Carote al barbecue *298*

Peperone arrostito *300*

Patrick Devos

Melanzane marinate, ciliegie fermentate, barbabietole saltate, miso di segale, salsa di kombucha alla ciliegia *312*

Pesto di nasturzio con preparazioni a base di pomodoro, olio di curcuma e salicornia *314*

Spiedino di funghi, salsa di koji ed erbe selvatiche *316*

Carciofo con emulsione di finocchio marino, gelatina di codium, wakame e palmaria palmata *318*

Mousse di bacche di olivello spinoso, crémeux alla verbena odorosa e sorbetto di more selvatiche *320*

Piazza Duomo

Asparagi con aglio orsino *332*

Cavolfiore e spezie *334*

Ficoide e Ficoide *336*

Estate in Macedonia *338*

Cavolo cinese e curcuma *340*

Plates

Pomodori Amela, uva spina acida, ricotta fatta in casa, marmellata di mele nere, dragoncello congelato, brodo di pomodoro grigliato *354*

Patate Jersey Royal, crescione e salsa di formaggio *356*

Maitake alla griglia, mole di fagioli neri, kimchi, salsa aioli e riso saltato *358*

Gelato al budino di riso, barbabietole e gelsi teneri, poha tostato *360*

Crostatine crude, amarena, macadamia tostata, gelato ai fiori di cocco, pepe africano e salsa di caramello crudo *362*

Tony García Espacio Gastronómico

P atatas bravas *374*

Paccheri Tatayoyo *376*

Grano saraceno con verdure di Almería *378*

Insalata di pomodori *380*

Stufato di zucca con melograno, tofu e kefir *382*

't Vijfde Seizoen

Tartelette di barbabietola rossa e barbabietola essiccata e stagionata *394*

Tartare di koji di farro monococco, salsa di melanzane affumicate, gelato alla barbabietola rossa *396*

Spaghetti di carote essiccate e stagionate e quinoa al wasabi *398*

Asparagi bianchi, salsa romesco, anacardi fritti e beurre blanc di magnolia *400*

Noci pecan al Milky Oolong, cioccolato Amatika e caramello salato *402*

We're Smart World

Bistecca di zucchiolo alla griglia con salsa di mele, zucchiolo, olive di Kalamata, aglio ed erba cipollina fiorita *414*

Gombo ripieno di hummus di spinaci e ceci, rifinito con insalata di spinaci, ravanelli e aneto *416*

Carpaccio di Bínu su salsa di steli e pistilli in agrodolce *418*

Tartare di yacón, pomodoro, scalogno e lime con capperi, erba cipollina e rucola *420*

Yacón croccante con arancia, pistou di basilico, za'atar, lattuga riccia e mirtilli *422*

UNTOLD

Colofone

Grazie all'iniziativa e al travolgente entusiasmo di Frank Fol (We're Smart),
Untold ha incrociato il cammino con alcuni straordinari interpreti della cucina vegetale.
Da quella collaborazione unica è sbocciato questo libro, intriso di passione, ambizione e futuro.

Direttore creativo: Wim Demessemaekers
Storie: Mieke De Vylder
Ricette: Annemiek van Leeuwen
Fotografia: Wim Demessemaekers
Progettazione grafica: David Boon e Paul Popelier
Revisione e coordinazione finale: Bruno Devos
Traduzione: Gregorio Occhipinti (Vertaalbureau Perfect)

ISBN 9789464002775
NUR 444
D2025/162533/4
© 2025, Untold Books

Prima edizione: settembre 2025
Stampato in Belgio

Con questo libro Untold serviamo storie con impatto e piatti che danno sapore al mondo.
Stampato in modo sostenibile, con l'energia del sole.
untold-books.com | Books That Matter

È vietata la riproduzione e/o la diffusione di qualsiasi parte di questa pubblicazione mediante stampa, fotocopia, supporto elettronico o qualsiasi altro mezzo senza il previo consenso scritto dell'editore.

we're smart. GREENYARD