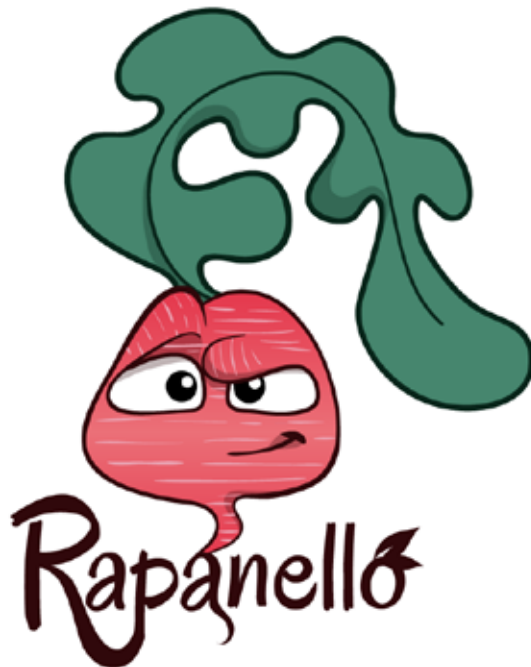


Cari lettori,

permettetemi qualche riga per descrivere velocemente cosa troverete nelle prossime pagine. Questo libro di cucina descrive ricette facili da capire e semplici da cucinare. La maggioranza di queste ricette sono a base di verdure sebbene non manchino ricette di carne o di pesce, ma grande rilevanza ho dato a ricette vegetariane.

Tutte le ricette sono studiate per essere eseguite con la massima semplicità, sporcando meno utensili possibili, con ingredienti facili da reperire che in genere abbiamo sempre in casa. In questo libro sono presenti sia ricette già pubblicate sul mio Canale Youtube e Facebook *Rapanello*, che ricette inedite.

Le ricette pubblicate sui canali social sono caratterizzate con un codice QR e quindi oltre alla ricetta del libro potrete, se lo vorrete, vedere anche il video. Tutte le ricette che vedrete in questo libro, come del resto anche quelle nei video, sono ricette fatte in casa, in ambiente casalingo, domestico, non sono create in studio con professionisti della fotografia.



Fate come volete...



Lo slogan delle mie ricette che mi ha portato fortuna. Perché chiunque potrebbe ricreare le mie ricette e fare anche molte modifiche secondo i propri gusti. Ed ecco il libro di cucina che tanto mi avete chiesto, per me una esperienza nuova di cui sono molto felice.

Certo che per alzarsi una mattina con l'intenzione, scientifica,

di scrivere un libro, quando il massimo che io abbia scritto in tutta la mia vita sono i temi della scuola media, ci vuole un bel coraggio. Ma non leggerete il solito libro di cucina.

Sì, ci sono tante ricette, i best seller del mio canale e molti inediti, ma non solo...

Vi racconterò, un poco alla volta, durante il libro, come sono andate le cose, come tutto ebbe inizio. Come nasce un cuoco, come nasce uno Youtuber.

Userò il mio solito linguaggio molto semplice, quello che utilizzo nei social, forse un po' barbaro, ma pratico, estremamente pratico.

Ma, Gabriele, perché scrivere un libro?

Il primo motivo è perché me lo avete chiesto in moltissimi.

Il secondo perché vorrei raccontarmi e raccontarvi di tutte le cose che su un canale social di cucina non si possono raccontare, perché credo che un libro diventi una cosa intima, preziosa, dove le parole ed i racconti non volano via dopo un click, un posto dove le parole restano, le puoi toccare.

E quindi eccomi a sfoderare il meglio della mia grammatica ed ortografia, spero di uscirne vivo.

Tra una ricetta e l'altra parlerò con voi. Vi racconterò anche piccoli segreti, difetti e abitudini che succedono nelle cucine dei ristoranti, ma non i ristoranti stellati, ma quelli normali, senza stelle, come me, il cuoco meno stellato del pianeta, ma probabilmente il cuoco che ama cucinare più di tutti.

Se cercate ricette molto elaborate, complicate, costose, con ingredienti difficili da reperire, fenomenali, sappiate che questo libro non fa per voi e se comprenderete il libro di qualcun altro vi vorrò bene comunque.

Gabriele

Rapanello: un po' di storia

Mio padre Francesco, veneto verace, conobbe mia madre, Carmen, spagnola, negli anni '60, in Svizzera tedesca e nel 1968 nacqui io, Gabriele.

Vivo nelle dolci colline varesine.

Io sono un cuoco.

Fin da bambino seguivo le gesta culinarie “della mia mamma” che era un'ottima cuoca.

Fatta la scuola alberghiera a Varese mi son fatto la gavetta in diversi ristoranti, e poi una classica carriera da chef, un lavoro molto duro di quelli che ti portano via la vita. Poi è arrivato il COVID19 ed è cambiato tutto, il ristorante dove lavoravo, dopo un po' di chiusure alternate causa Covid viene chiuso definitivamente e io chiuso in casa, come tutti.

Da qui, con il tempo a disposizione (Beatrice mia moglie, dice che non riesco a stare fermo) ho ripreso in mano un vecchio progetto, un vecchio canale Youtube scassato, mai curato, dove giacevano inguardati una decina di orribili video malfatti, *Rapanello*.

Ed ho cominciato a pubblicare molte ricette di cucina.

All'inizio erano riprese brutte, video fatti da inesperti e si vedeva; buie, dove non compariva nemmeno la mia voce, per la mia timidezza.

Poi poco alla volta ci ho messo la voce, qualche risultato positivo finalmente.

E poi alla fine con i primi video decenti e qualche risultato d'incoraggiamento ci ho messo anche la faccia.

Molto impacciato all'inizio, ma poi ci ho fatto la mano ed ora riesco a parlare al mio pubblico senza preoccupazioni e nel modo che più mi riesce naturale.

Ecco come è nato *Rapanello*.

Perché *Rapanello*?

Ho una alimentazione quasi vegetariana, mi piacciono le verdure, e la verdura che esteticamente mi piace di più è il Ravanello che io ho sempre chiamato erroneamente “rapanello” (padre veneto, madre spagnola, nato in Svizzera e trasportato in Lombardia... io a 5 anni parlavo 4 lingue, tutte mischiate, da qui la mia pessima dialettica) e quindi il canale Youtube l'ho chiamato *Rapanello*, poi è arrivato anche Facebook e ora sono ovunque.

Ma *Rapanello* resta e resterà un canale “personale” sebbene sia ovunque.

Noi, io e Beatrice, mia moglie, non siamo sotto agenzia come succede normalmente con molti social creator, praticamente tutti gli Youtubers.

Non abbiamo un contratto da rispettare che ci pubblica il libro, che ci impone ad ogni video dei prodotti da vendere, che ci detta una linea editoriale da seguire (che in genere segue i prodotti sponsorizzati).

Rapanello è un canale, un social, **un progetto libero**. Questo libro è prodotto da un editore scelto da noi, se facciamo pubblicità in un video è perché l'abbiamo selezionata con cura e senza obblighi.

E libero *Rapanello* resterà.

Rapanello è diventato con il tempo l'occasione per parlare con il mio pubblico di temi sulla vita, sulla salute, sulla possibilità di migliorarsi e di trasformarsi, un esempio di come a volte la vita stessa offra delle occasioni di cambiamento che bisogna saper riconoscere, perché, come si dice, non tutti i mali vengono per nuocere.

Rapanello è stata un'occasione che mi ha cambiato la vita e mi sta insegnando delle cose che non vedevo e le avevo davanti al naso.

Nel corso di questo libro ve le racconterò.

“Le parole di un libro non volano via come il click di un social, restano scritte, sono parole che si possono toccare”.

Gabriele



Si comincia dal pane...

“Oh, bella Italia, i tuoi fiori e il tuo vino, il tuo pane, la tua musica.”



Pala di focaccia

Tutto sommato piuttosto semplice da fare, è importante utilizzare una farina abbastanza forte e avere nella parte bassa del forno una pietra o lastra da pane o una piastra di ghisa che sarà preriscaldata insieme al forno.

Io non amo fare lievitazioni e lavorazioni particolarmente lunghe e complicate. Quindi quando posso scelgo la strada più semplice, purché il risultato sia ottimo.

Ingredienti

- 500 gr farina 0 forte (proteine 14 gr)
- 400 ml acqua tiepida
- 30 gr di olio d'oliva +
- 10 gr di olio d'oliva
- sale 5 gr
- sale grosso qb
- lievito di birra secco 3 gr
oppure
- lievito di birra fresco 10 gr



- Preriscaldare il forno a 230°C con una pietra o una lastra da pizza posizionata nel livello più basso del forno
- Forno statico

- 1 In una ciotola comoda mettere la farina setacciata di tipo 0, potrebbe essere una farina particolarmente forte (w 300) oppure una farina Manitoba 0.
Devo dire che la farina Manitoba e le farine raffinate in genere che sono particolarmente ricche di amidi e povere di nutrienti non sono certo le mie preferite, però a volte per ottenere dei particolari risultati bisogna utilizzarle.
- 2 Praticate uno spazio al centro della farina e aggiungere l'acqua leggermente tiepida.
Con l'acqua tiepidina il lievito funzionerà meglio.
- 3 Aggiungere il lievito e mischiare restando al centro della ciotola, per creare una specie di pozzanghera cremosa con dentro il lievito ben sciolto. Lasciate agire 5 minuti.
- 4 Aggiungere circa un cucchiaino colmo di sale e 30 gr o ml di olio d'oliva o extra vergine d'oliva.

- 5 Impastare con un cucchiaio, non occorre impastare veramente, basta mischiare bene. Coprire e lasciare lievitare in ambiente non freddo.
- 6 Appena dopo mezz'ora vedrete che questa specie di impasto comincia a lievitare un pochino, vi bagnate le mani e gli fate un giro di pieghe prendendo l'impasto da sotto la ciotola e tirandolo verso l'alto, insomma lo reimpastate con le mani bagnate. Non serve piegarlo molte volte, bastano 6 - 7 pieghe, prendendo la pasta dal basso e tirandola verso l'alto fin dal lato opposto a dove l'avete presa.
Vedrete che diventerà subito liscio ed elastico, lo coprite e lo lasciate lievitare fino a quando raddoppierà di volume, circa 2 ore.
- 7 Quando sarà lievitato schiacciate l'impasto dentro una teglia di alluminio, utilizzando gli altri 10 grammi di olio, sotto e sopra, girandolo diverse volte nella teglia ed ungendolo bene.
- 8 Lasciate la teglia di pasta a lievitare ancora un'ora almeno dentro il forno spento. Potete accendere il forno due minuti e poi lo spegnete, mi raccomando spento, a circa 30°C il forno sarà una perfetta camera di lievitazione.
- 9 Quando vedrete la pasta bella lievitata la spostate sul tavolo, accendete il forno a 230°C e fatelo riscaldare bene.
- 10 Prima di infornare bagnate le mani e praticate un passaggio con le mani sulla pasta della focaccia facendo i classici segni con le dita, ma pochi eh... un po' di sale grosso.
- 11 Infornate per circa 12 minuti.

Altra soluzione:

- 1 Quando la pasta ha raddoppiato il suo volume nella ciotola stendetela sul tavolo con solo farina di semola, che è particolarmente asciutta, con il forno pronto e riscaldato bene soprattutto la pietra, ma deve essere stesa tirandola da sotto senza fare uscire l'aria, senza schiacciare.
- 2 Ungete la pasta per bene solo sopra e infornate usando una pala o un cartone direttamente sopra la pietra, in 3 minuti sarà cotta. Ma mi raccomando il forno deve essere molto caldo, al massimo.
- 3 Non è difficile da fare, bisogna solo stare un po' attenti in cottura.

*- Il segreto della focaccia è la farina. - Il segreto della focaccia è l'olio.
- Il segreto della focaccia è il sale. - Il segreto della focaccia è l'impasto.
- Il segreto della focaccia è il forno. - Il segreto della focaccia è un segreto.
(Anonimo)*

Rustichelle di grano (di farina integrale)

Ingredienti

- 300 gr farina di tipo 2
- 200 ml acqua tiepida
- lievito di birra secco 3 gr
- poco olio 10 gr
- poco sale 5 gr

- A piacere e se volete...
semi di:
sesamo, lino, girasole, zucca
- rosmarino



- 1 In una ciotola, la farina e al centro scavate una “fontana” nella farina e mettete l’acqua appena tiepida, il lievito, e lo sciogliete girando pazientemente con una forchetta.
- 2 Gabriele, posso usare il lievito fresco? Si 10 grammi
Gabriele, posso usare la pasta madre? Si 100 grammi
- 3 Lasciate riposare 5 minuti il lievito sciolto al centro della farina e nel frattempo in un mortaio o in frullatore, rompete un totale di 2 cucchiaini di semini misti, io ci ho messo di tutto, ma voi mettete quello che avete, e anche un rametto di rosmarino tritato.
- 4 Aggiungere anche un cucchiaino da caffè di sale, macinare grosso il tutto.
- 5 Aggiungere il miscuglio di semini nell’impasto e mischiare, non occorre impastare bene, basta che sia mischiato, che non ci sia farina asciutta nella ciotola.
- 6 Coprite con un coperchio la ciotola e lasciate lievitare fino al raddoppio, può volerci un’ora o anche 2 a seconda dell’ambiente, della stagione, o della luna.(scherzo la luna no).
- 7 Preparate una teglia a misura della leccarda da forno con sotto 2 cucchiaini di olio buono extra vergine.
Rovesciateci dentro l’impasto lievitato, impastatelo ma giusto piegato in 4, solo per renderlo liscio ed elastico.

8 Lasciatelo unto nella teglia senza toccarlo per 5 minuti che si rilassi.

9 Dopo lo schiacciate con le mani, in tutte le direzioni, deve risultare tutto dello stesso spessore.

Capovolgetelo più volte nella teglia unta, come quando si fa una pizza o una focaccia.

10 Lasciatelo lievitare 30 minuti.

11 Nel frattempo accendere il forno a 180°C ventilato se possibile.

12 Passati i 30 minuti, riempite l'impasto di buchini con la forchetta, pieno di buchini, un colabrodo, deve restare basso.

Finito di bucarlo lo infornate per 12-13 minuti, l'ultimo minuto accendete anche il grill.

13 Deve venire ben rosolato e basso.

Tagliatelo a pezzi rettangolari appena sfornato prima che indurisca, e lasciate raffreddare così diventerà croccante... Se non ve lo fregano prima.



*“Pane è la più gentile, la più accogliente delle parole.
Scrivetela sempre con la maiuscola, come il vostro nome.”*

(Dal web)

