

Roberta Rossi Brunori

Grandi Chef e salute

Alta cucina 100% vegetale



*Essere riuscita a riunire cuochi illustri
attorno a un minimo comune
denominatore, la cucina vegetale,
è un atto di grande virtù.
Grande merito a Roberta Rossi Brunori,
che ha vinto la sfida.
Con grande curiosità ho scorso
le ricette degli amici colleghi che, anche
quando non vegetariani, hanno saputo
cogliere l'anima della cucina vegetale.
Che non è quella imitante la proteina
animale, bensì quella che interpreta
i vegetali, quindi la natura con le sue
stagioni, al meglio. Un tripudio di idee,
di gusti, di colori e di vita dai quali
io stesso saprò prendere spunto.
Per rendersi conto di come interpretare
frutta e verdura sia molto più vivo e
stimolante. Bravi tutti e brava Roberta
per averci uniti a contribuire per una
giusta causa!*

Dalla prefazione di Pietro Leemann



Roberta Rossi Brunori

Grandi Chef e salute

Alta cucina 100% vegetale

 **tecniche nuove**

©2025 Tecniche Nuove, via Eritrea 21, 20157 Milano

Redazione: tel. 0239090254

e-mail: libri@tecnicheNuove.com

Vendite: tel. 0239090440

e-mail: vendite-libri@tecnicheNuove.com

<http://www.tecnicheNuove.com>

ISBN 978-88-481-4903-7

ISBN (pdf) 978-88-481-4904-4

ISBN (epub) 978-88-481-4905-1

Questo libro è disponibile e acquistabile in versione digitale

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso scritto dell'editore.

All rights reserved. No part of this book shall be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, by any means, electronic, mechanical photocopying, recording or otherwise without written permission from the publisher.

Copertina: JDT, Milano

Foto: Adobe Stock: pagg. XV, XVI; dove non indicato, autrice

Realizzazione editoriale: Mokarta sas, Gorgonzola (MI)

Stampa: New Press, Lomazzo (CO)

Finito di stampare nel mese di settembre 2025

Sommario

Introduzione <i>(a cura di Pietro Leemann)</i>	VII
Le parole e il sapore dell'alleanza <i>(a cura di Carlo Cambi)</i>	IX
Introduzione <i>(a cura dell'autrice)</i>	XV
Chiara Pavan	1
Pietro Leemann	9
Gaetano Trovato	16
Stefano Baiocco	23
Fabrizio Girasoli	34
Giuseppe Stanzione	39
Lorenzo di Gravio	45
Vito Mollica	49
Heinz Beck	55
Franco Aliberti	61
Pietro Penna	69
Sementis	77
Stefano Masanti	80
Riccardo Bassetti	84
Ettore Moliteo	90
Luca Marchini	94
Alessandro Proietti Refrigeri	101
Ivan Maniago	109
Antonino Montefusco	116
Roberto Proto	120
Olivier Betancourt	124



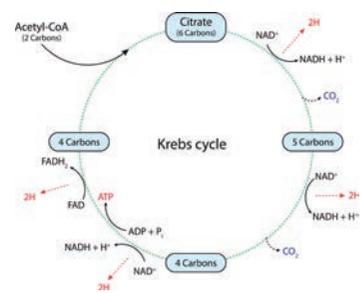
Davide Bisetto	130
Tommaso Luongo	139
Giancarlo Perbellini	149
Marc Lanteri	155
Andrea Incerti Vezzani	161
Mariangela Susigan	167
Aurora Mazzucchelli	172
Frank Fol	177
Romeow Cat Bistrot	182
Riccardo Alescio	190
Davide Marchionni	194
Andy Luotto	205
Fabrizio Marino	208
Michelina Fischetti	215
Lorenzo Montoro	221
Alberto Bettini	227
Davide Pezzuto	233
Alex e Vittorio Manzoni	239
Giorgio Bartolucci	245
Claudio e Lara Pasquarelli	251
Simone Breda	255
Mater Terrae	261
Danilo Dispoto	264
Alberto Annarumma	270
In principio era il cibo (<i>a cura di Giulia Napolitano</i>)	279
Ringraziamenti	283
Indice delle ricette	285

Introduzione

"A volte è necessario reinsegnare a una cosa la sua bellezza."
Galway Kinnel

Diversi anni fa, mentre mi preparavo per un esame alla facoltà di Farmacia, ebbi improvvisamente una visione illuminante. Tutte quelle molecole la cui struttura avevo faticato a imparare a memoria e che si trasformavano incessantemente per dar vita alle varie reazioni metaboliche, come ad esempio il ciclo di Krebs, apparvero improvvisamente interconnesse, direttamente o indirettamente, con qualsiasi altra reazione biochimica io avessi studiato fino a quel momento. Dalla fatica di memorizzare passaggi chimici complessi, con atomi che sembravano interagire seguendo solo le proprie leggi, in un istante ho potuto vedere il quadro completo: l'interconnessione di ciascuna parte microscopica e invisibile che si trova all'interno del nostro organismo, anch'esso legato a tutto ciò che invece è più grande e tangibile e che proviene dall'esterno.

Anni più avanti mi sono profondamente appassionata al tema della nutrizione e, incredibilmente, mi è accaduta una cosa simile a quando studiavo la biologia. Dopo aver imparato come cercare, leggere ed interpretare gli studi scientifici e dopo aver passato oltre due anni a documentarmi quotidianamente (spesso anche di notte) su tutto ciò che riguardava la nutrizione, con mio grandissimo stupore ho scoperto che il miglior tipo di alimentazione da seguire per tutelare la propria salute era quello che maggiormente avrebbe anche rispettato l'ambiente e tutti i suoi abitanti: quello che prevedeva un più abbondante utilizzo di cibi di origine vegetale, limitando drasticamente, se non escludendo del tutto, quelli di origine animale. Come una rivelazione, percepivo un legame profondo tra cose che, a un'analisi superficiale, sarebbero potute apparire sconnesse tra loro. Ancora una volta mi apparve una figura circolare che connetteva tutte le parti, simile al celebre Ensō orientale, simbolo non solo d'illuminazione ma anche l'interconnessione di tutte le cose.



Il ciclo di Krebs



Ensō orientale

Sono così partita con un'idea: se tante cose meravigliose, comprese le mie piccole illuminazioni, mi erano state donate dalla vita, allora altrettante, e ancora di più, avrei voluto restituirne all'Universo. Ho creato un blog, *speziale.net*, dedicato agli studi scientifici e alle ricette vegetali. Poco dopo alcune riviste hanno iniziato a pubblicare i miei articoli. Da lì è nata *Cucina Medicina*, una rubrica mensile per la bellissima rivista *Cucina Naturale*, edita da Tecniche Nuove. Ma il desiderio di raccogliere e condensare tutto ciò che avevo imparato, corredandolo di riferimenti agli studi e di ricette semplici, cresceva sempre di più. Volevo offrire alle persone quella che, secondo me, rappresenta una terza via: un percorso che va oltre i farmaci e le patologie¹, oltre i grandi danni ecologici e le tante sofferenze animali. Così è nato il mio primo libro, *Cucina Medicina*. Il volume ha avuto un ottimo successo e mi ha permesso di entrare in contatto con molti lettori, che mi scrivevano per chiedere consigli o per condividere le loro impressioni.

"Più vegetali nel piatto vuol dire salute migliore, un ambiente maggiormente preservato e un maggiore rispetto per tutti gli esseri viventi". Con queste parole mi sono presentata a ciascuno degli chef che ha partecipato alla realizzazione di questo libro. Non conoscevo nessuno di loro (tranne un'eccezione) e, sinceramente, non avrei mai immaginato che personalità così straordinarie fossero tanto sensibili ai temi della salute e dell'ambiente, al punto da riporre fiducia nel progetto che stavo proponendo.

Ho avuto la fortuna di imparare davvero molto, mentre raccoglievo le loro parole per le presentazioni. Sono persone eccezionali, poliedriche, ciascuna con una particolare attitudine nell'affrontare le sfide quotidiane:

nessuno di loro teme il cambiamento, anzi lo ricerca con profonda determinazione.

Il cambiamento è una chiave che apre molte porte, tra cui quella della crescita personale e professionale. Siamo tutti fatti per evolvere e, se non lo temiamo, allora, passo dopo passo sulla via del miglioramento, la realizzazione e l'amore potranno abitare in noi. Penso che ci sia un tempo giusto per ogni cosa e quello attuale è il momento per cogliere l'opportunità, per chi lo desidera, di aumentare il senso di unione con tutto ciò che si trova in questa nostra colorata, folle, meravigliosa e contraddittoria Terra.



La Terra vista dallo spazio

¹ È dimostrata una chiara correlazione tra dieta e: obesità, diabete, malattie cardiovascolari, sindrome metabolica, cancro e molte altre patologie.



Una semplice insalata

per 4 persone

Per la guarnizione

8 quadrati di pasta brick
10 champignons de Paris
1 lime

1 arancia
olio di mandorla varietà romana di Noto q.b.
sale Maldon q.b.

Cuocere i quadrati di pasta brick in forno tra due placche d'acciaio a 160 °C per alcuni minuti, finché risultano dorati e croccanti.

Laminare finemente i funghi con una mandolina e disporli su 4 fogli di brick. Grattugiare sopra le zeste di lime e arancia con un microplane e completare con qualche cristallo di sale Maldon. Coprire con gli altri 4 fogli di brick. Adagiare ciascun "tortino" croccante al centro del piatto.

Per l'insalata di foglie

Utilizzare 4 unità per ciascuna delle seguenti foglioline, germogli, steli e punte aromatiche:

Acetosa, achillea, aglio, aneto, anice, atsinia, barbabetola, basilico (alla cannella, genovese, limone, greco, rosso, liquirizia), bieta da costa, borraggine, buon Enrico, camomilla, carota, cavolfiore, cavolo cappuccio, cerfoglio, cicoria (Castelfranco, grumolo rossa, puntarelle, zuccherina), coriandolo, crescione d'acqua, daikon, dente di leone, erba stella, erba cipollina, ficoide glacialis, finocchio selvatico, indivia, lattuga (red bowl, lollo rossa, ricciolina, ubriacona), levistico, limoncina, maggiorana, malva, melissa, menta (gattefossei, glaciale, ibrida Dionysios, nana requienii, piperita), nasturzio, origano, oxalis (verde, rossa, variegata), pimpinella, germogli di piselli e pomodoro, prezzemolo, rabarbaro, rapa bianca, ravanello, rucola (selvatica e coltivata), rumex atroporpureo, salvia all'ananas, santoreggia, sedano, spilantes, senape bianca, shiso (verde e porpuro), silene, spinacio, thaoon, valeriana, tetragonia, violetta.

Disporre con cura le foglioline in verticale, cercando di mantenere volume e ariosità.

Per i fiori eduli

Utilizzare 4 unità per ciascuno dei seguenti fiori e petali commestibili:

Abelia, aglio, basilico, borraggine, begonie, calendula, camomilla, coriandolo, crisantemo, cipollina, dimorphotheca, euryopsis, exacum, geraneo, tulbaghia violacea, lantana, lobelia, malva, margherita, mughetto, nasturzio, nemesia, oxisis, pervinca, rosa, rosmarino, rucola, salvia bianca, viola, salvia all'ananas, tagete

(comune e "Ursula nano"), torenia, tuberosa, verbena, viola ciocca, viola del pensiero, viola cornuta, violetta soroira.

Distribuire i fiori sopra l'insalata in modo armonioso, come in un piccolo campo naturale sbocciato su piatto.

Finitura e impiattamento

Adagiare ogni "tortino" al centro del piatto. Montare l'insalata botanica sopra il tortino mantenendo la verticalità e il volume. Ricoprire con i fiori eduli scelti.

Completare con qualche cristallo di sale Maldon e qualche goccia di olio di mandorla romana, lasciata cadere a filo.



Foto: Massimo Loda

Falso raviolo di primizie, pomodoro e olive

per 4 persone

Per la sfoglia di pomodoro

600 g di passata di pomodoro
60 g di glucosio liquido
5 g di sale

Per le primizie

50 g di piselli
50 g di fave
50 g di barba di frate
50 g di asparagi verdi
50 g di asparagi selvatici
10 g di finocchietto selvatico
30 g di germogli di borragine
50 g di carciofini
5 foglie di menta fresca
peperoncino fresco q.b.
sale e olio extravergine d'oliva

Per la crema di pomodoro

20 g di cipollotto fresco
200 g di pomodoro ciliegino

200 g di pomodoro ramato
200 g di pomodoro datterino
40 g di concentrato di pomodoro
basilico fresco, olio extravergine d'oliva, sale

Per la crema al basilico

70 g di basilico sbianchito e raffreddato
70 g di olio di semi
70 g di acqua fredda
25 g di patate bollite
sale q.b.

Per la crema alle olive

100 g di olive nere disidratate
50 g di acqua
20 g di patate bollite

Per la crema all'aglio

5 spicchi di aglio fresco
30 g di latte di mandorla
sale q.b.

Per la sfoglia di pomodoro

Frullare tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo.
Stendere sottilmente su un silpat e cuocere in forno a 50 °C per circa 4 ore, fino a ottenere una sfoglia asciutta ma flessibile. Lasciare raffreddare e tagliare in quadrati.

Per le primizie

Sbianchire rapidamente le primizie in acqua salata, raffreddare in acqua e ghiaccio. Decorticare dove necessario (es. fave), condire con olio, sale, menta spezzettata, finocchietto e un tocco di peperoncino fresco tritato. Lasciar riposare.



Per la crema di pomodoro

Rosolare il cipollotto in olio, aggiungere i pomodori tagliati, il concentrato e il basilico. Cuocere dolcemente per 20 minuti. Passare il tutto al passaverdure per ottenere una salsa liscia. Tenere in caldo.

Per la crema al basilico

Frullare tutti gli ingredienti fino a ottenere una crema liscia, brillante e verde intensa. Conservare in una pipetta da cucina per la decorazione.

Per la crema alle olive

Frullare fino a ottenere una crema omogenea e densa. Riservare in pipetta.

Per la crema all'aglio

Sbianchire l'aglio 3 volte in acqua pulita, quindi frullare con il latte di mandorla e un pizzico di sale fino a ottenere una crema delicata. Riservare in pipetta.

Composizione del piatto

Avvolgere le primizie condite nella sfoglia di pomodoro, formando una sorta di fagottino o "falso raviolo". Disporre il raviolo al centro del piatto.

Con le creme alle olive, basilico, aglio e pomodoro, decorare il piatto in stile puntinismo.



Foto: Alberto Blasetti

Ravioli di patate e ortiche su cremosa di erbe spontanee

per 6 persone

Per la sfoglia

300 g di semola rimacinata
180 g di acqua tiepida
1 pizzico di curcuma
4 g di sale
1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva

Per il ripieno

400 g di patate
200 g di ortiche (solo le punte giovani)
2 scalogni
sale e pepe q.b.
olio extravergine d'oliva q.b.

Per il cremoso di erbe spontanee

un misto di crescione d'acqua, ortiche, acetosella, foglie di capperi, denti di leone, spinaci selvatici (circa 3 manciate abbondanti)
50 g di patate
2 scalogni
olio extravergine d'oliva q.b.
sale e pepe q.b.

Per le foglie di ortica fritte

20 foglie di ortica
olio di semi q.b.

Per la sfoglia

Disporre la semola e la curcuma in una ciotola. Versare l'acqua tiepida, aggiungere il sale e l'olio. Con l'aiuto di una forchetta, iniziare a mescolare.

Quando tutta l'acqua sarà assorbita, lavorare l'impasto per circa 5 minuti, effettuando delle pieghe per conferirgli forza ed elasticità.

Coprire l'impasto e farlo riposare in frigorifero per almeno 3 ore.

Per il ripieno

Lessare le patate con la buccia. Sbollentare le ortiche in acqua salata per 2-3 minuti, raffreddarle in acqua e ghiaccio, poi strizzarle bene per eliminare l'acqua in eccesso.

Tritare lo scalogno e farlo appassire in un cucchiaio d'olio.

Sbucciare le patate e passarle al passaverdure; tritare finemente le ortiche. Unire tutti gli ingredienti, condire con sale, pepe e un filo d'olio. Il ripieno deve rimanere morbido.



Foto: Monica Vinella

Indice delle ricette

Melanzana in crosta di sale, salsa al lievito e succo di finocchietto		
Tempeh di ceci con salsa di mandorle, pomodoro e uva spina fermentata		
Be Happy!		
Il codice della cucina		
Spinaci, ortiche, foglie di sambuco		
Asparagi verdi, quinoa rossa, limone candito		
Il minestrone di frutta e verdura alle 10 spezie		
Il piatto dell'orto		
Una semplice insalata		
Linguine di patate, cipolla bruciata, brodo di patate arrostiti		
Risotto Carnaroli ai piselli novelli, riduzione di latte di mandorla e caviale di tartufo nero		
Topinambur cotto nelle ceneri su crema di cicerchie, croccante di tapioca e soffio distillato al ginger		
Insalata di orzo, barbabietola, mandorle e lamponi con gelato alla barbabietola		
Candele di Gragnano con estratto di broccoli friarielli		
Cotto e crudo di verdure con coulis alle erbe e sorbetto di barbabietola		
Melanzana al miso, lamponi e cioccolato		
Risotto erbe di campo, asparagi bianchi e mandorle		
Cicoria rossa con melograno e barbabietola		
Indivia belga gratinata con salsa di spinaci		
Topinambur 100%		63
3 Zucca 100%		65
Zucchini 100%		67
6 Falso raviolo di primizie, pomodoro e olive		71
11 Sponzale alla brace, erbe selvatiche e limone		74
14 Cheesecake crudista al limone con salsa alle fragole		78
17 Risotto di grano saraceno e puntarelle		82
20 Omaggio all'Italia		85
24 Risotto alla zucca fermentata, olio al caffè, mousse di pane		87
30 Il pensiero di Ettore, cannolo siciliano in chiave vegan		92
32 Risotto al "pomodoro", limone e piselli		96
35 Orto stagionale, patate e porri		98
Rape, radici e vegetali		103
37 Ananas, noci pecan e granita alle more di rovo		106
41 Tagliatella di lievito madre con polvere di capperi e acetosella		110
43 Radice di Chiavari grigliata con stravaganza di olive e camomilla		112
46 Daikon tartare		115
51 Insalata di pomodori di Sorrento		118
53 Fettuccine ripiene alla Nerano		121
57 Il seitan: preparazione		126
59 Seitan con alga kombu e crudités di verdure		128
Colatura vegetale di Davide Bisetto		132
Ca-ruta		133

Spaghetti al Bloody Mary	136	Zuppa castagne del prete, fagioli quarantini	
Mazzo di fiori	141	di Volturara, funghi e fave di cacao	217
Plastica riciclata	143	Fusillone, porro, zafferano e timo limonato	218
Crema di lenticchie, curcuma, limone ed elicriso	146	Linguine con crema di aglio bianco,	
Pomodoro appassito, frutta secca		aglio nero fermentato e peperone crusco	220
e spuma di patate al limone	151	Cavolo e cipollotto ripassati in sfoglia di porro,	
Carote farcite della loro crema, curry,		fave e piselli	223
sesamo tostato e insalata di carote		Patate in zuppa di sedano e cenere di verdure	225
all'aceto di Barolo	153	Risotto con tre consistenze di sedano rapa	
Ravioli di patate e ortiche su cremosa		e nocchie tostate	229
di erbe spontanee	156	Del carciofo non si butta via niente	231
Fragole marinate, crumble ai fiori di sambuco		Radicchio laccato al mandarino	235
e granita alle fragole	159	Carciofo di Brindisi IGP con aria	
Risotto alla zucca, porri, zenzero, amaretti		alla menta campestre	237
e menta piperita	163	Spaghettoni al fondo di pomodoro, salvia	
Carpaccio di barbabietola, fondo vegetale,		e pinoli	241
misticanza aromatica e chia croccante	165	Carciofo, mandorla, tartufo nero e pepe verde	243
Radici di confine ai carboni, carota Gniff glassata		Risotto ai funghi porcini, ortiche e topinambur	247
con melassa di prugnolo, olio di larice	168	Nella pagnotta di pane Ossolano, zuppetta	
Zuppa francigena	170	di cipolle e tofu affumicato ai semi di lino	249
Cotoletta di nespola con mandorla e carote	173	Zucchine trombette del nostro orto, fiori	
Peperone alla brace con lattuga di mare		ed erbe aromatiche	252
e alga dolce al tè affumicato "nero", scalogno		Trofie al pesto con spuma di patate quarantina	
e carbone di yucca	175	e crumble di pinoli	254
Rape brasate con ribes, Sangiovese,		Spaghettoni in estrazione di melanzana,	
gomasio e crescione di senape	178	cocco e lime	257
Zuppa di piselli con melissa, scalogno fritto,		Risotto, peperone al carbone, birra e aneto	259
patata dolce e finocchio marino	180	Tortello paglia e fieno	262
Fettuccine proteiche 100% edamame,		Il mio pancotto di "SedanoRapa&Cime"	266
latte di cocco, cime di rapa e olive nere	184	Tofu alle 4 stagioni	268
Curry di jackfruit con polenta integrale grigliata,		Frisella napoletana con salsa tahina, asparagi,	
cavolo rosso in agrodolce e sesamo tostato	187	olio di cipollotto e mandorle	272
Porro al vapore su spuma di gazpacho		Carciofo arrosto, topinambur, rosmarino	
di datterino	192	e liquirizia	274
N. OD. ravenello	196	Melanzana viola in due cotture, verdure	
Autunno nel bosco	199	in composé ai quattro pomodori	277
Pulp fiction	202		
Couscous con verdure di stagione			
e crema di carote al limone	206		
Gazpacho di datterini in purezza	209		
Garden	212		

DELLA STESSA AUTTRICE

CUCINA MEDICINA

Ovvero di cibo che cura e protegge, di ricerche all'avanguardia, di alimenti che non provocano dipendenza

Roberta Rossi Brunori

Pagine: 176

ISBN 978-88-481-4043-0

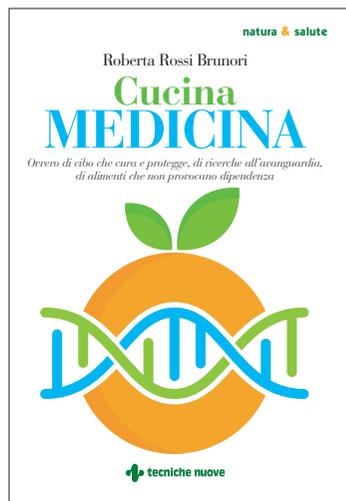
Prezzo: 16,90 €

Immaginate una farmacista che da oltre dieci anni si nutre di scienza, studiando le più recenti ricerche in campo alimentare. Ora aggiungete la **passione per le tradizioni culinarie italiane**, raccolte chiacchierando con ultracentenari da nord a sud. Mescolate tutto con amore per la **cucina** e la **convivialità**... ed ecco *Cucina Medicina*: un libro pieno di **ricette gustose**, senza effetti collaterali.

Non serve alcuna prescrizione per leggerlo, solo la voglia di capire cosa accade davvero nel nostro corpo quando scegliamo un alimento invece di un altro.

Da assumere quotidianamente se volete trasformare la forchetta in uno strumento di **prevenzione**, smettere di avere fame continua e prendervi cura del vostro intestino.

Effetti collaterali? Solo benessere. Usare senza moderazione.





ROBERTA ROSSI BRUNORI

Farmacista, presidentessa dell'Associazione Nazionale Farmacisti per l'Educazione alla Salute (ANFES). Autrice del libro *Cucina Medicina* e di numerosi articoli pubblicati su testate nazionali e internazionali. Nel corso della sua carriera si è specializzata nella prevenzione delle patologie attraverso l'alimentazione, approfondendo il legame tra cibo, benessere e longevità. Collabora come ispettrice per la *We're Smart Green Guide* e ricopre il ruolo di consigliera comunale con delega alla Sanità a Montelibretti (RM), dove lavora come farmacista.

Blog e social: www.speziale.net - @roberta_speziale



GRANDI CHEF E SALUTE

90 ricette 100% vegetali firmate da 45 chef straordinari, 33 dei quali insigniti, nel corso della carriera, di almeno una stella Michelin, e da 12 esperti di cucina vegetale. Insieme ci accompagnano in un viaggio sorprendente, dove l'alta cucina incontra esclusivamente il mondo vegetale, senza rinunciare a complessità, eleganza e profondità di sapore.

Un'opera pensata sia per i professionisti che vogliono ampliare il proprio linguaggio culinario, sia per gli appassionati che cercano piatti raffinati, perfetti tanto per le occasioni speciali quanto per il semplice piacere quotidiano.

Mangiare in modo estremamente sano — rallentando l'invecchiamento, prevenendo le patologie e migliorando il benessere complessivo — non significa rinunciare al piacere del cibo. Questo libro lo dimostra con gusto.

Una cucina etica e contemporanea, che tutela il corpo, rispetta il pianeta e tutti gli esseri viventi.

Con Prefazione di Carlo Cambi e introduzione di Pietro Leemann.

