

# La cucina segue il sole

Forse perché ho avuto il privilegio di crescere in campagna, ma curare un orto o un frutteto, addentrarsi in un bosco in cerca di funghi e degli altri suoi tesori nascosti, raccogliere le erbe nei prati, magari in montagna, sono attività che amo fin da bambino. La passione per certe cose mi è stata trasmessa dai miei nonni e dai miei genitori, e considero un impegno lasciarla in eredità ai miei figli.

Entrare in contatto con la natura, imparare a conoscerla, ad assecondarla, è qualcosa che regala un piacere straordinario. E altrettanto straordinario è il piacere che si prova, in cucina, usando i meravigliosi doni che ci arrivano dalla terra.

Pomodori, insalate, patate, legumi, peperoni, cipolle, funghi... frutta d'ogni colore e consistenza. Prelibatezze da gustare fresche, secche, sott'olio o sott'aceto, da trasformare in conserve. Una varietà infinita di «materie prime» con cui sbizzarrirsi; note forti e delicate capaci di dare vita a combinazioni sorprendenti. E questo tutto l'anno, perché l'Italia, con le sue differenze climatiche da nord a sud, offre sempre qualcosa in ogni stagione. In fondo, basta seguire il sole: seguendo il sole non si sbaglia mai.

Chi è vegetariano, e perciò già esperto della materia, mi auguro troverà in questo libro dei suggerimenti e degli stimoli per inventare nuovi piatti.

Chi non lo è, scoprirà, almeno questa è la mia speranza, ricette piene di personalità e cariche di allegria, arricchendo la propria cultura culinaria di nozioni fondamentali.

Sono sempre di più le donne e gli uomini che per vari motivi – convinzioni etiche o anche dietetiche – decidono di non mangiare carne e pesce. E rispettare la loro scelta è una questione di civiltà, prima ancora che il dovere di un bravo ospite. Se, come me, pensate che preparare un pranzo o una cena per le persone che vi stanno a cuore sia un modo unico di accoglierle e farle sentire importanti, impraticarsi nella realizzazione di pietanze vegetariane è diventato indispensabile.

I sapori non mancano, ve lo assicuro, e nemmeno i profumi: ci sono tutti quelli che volete.