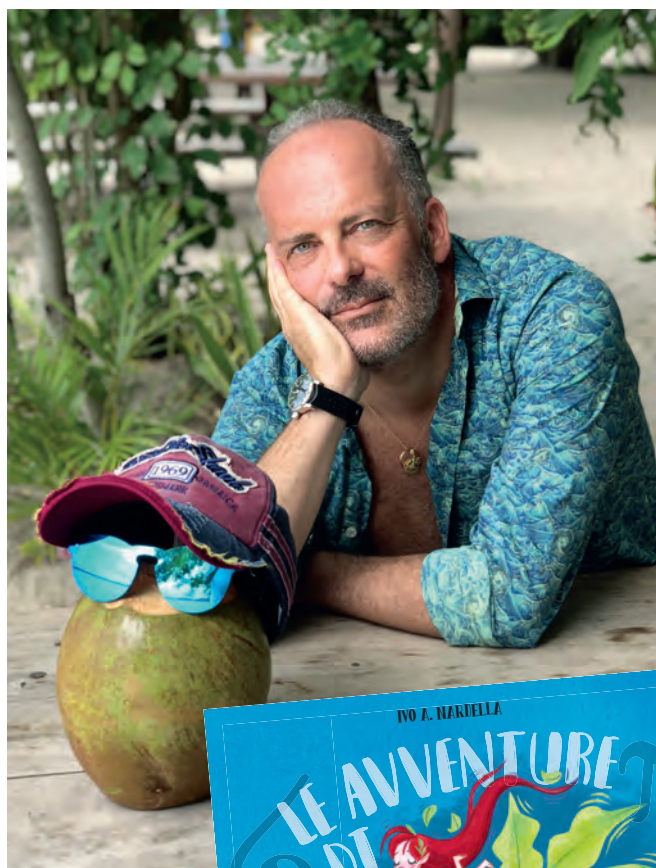


In cucina con Boh e Mah

Un menu “elfico” per giocare
in cucina e sognare a tavola



Il libro è in vendita
in libreria dal mese
di maggio.
Sono 176 pagine
e costa 19 euro
www.bohemah.it



Un mondo fatato, un bosco e tanti personaggi, una storia di amicizia e quasi d'amore pensata per i bambini ma che piacerà anche ai grandi. Si parla molto di cibo nel libro di Ivo Nardella, di professione editore e scrittore per passione. Cibo mescolato alle emozioni, che diventano ingredienti del piatto stesso. Così abbiamo provato a immaginare un menu “elfico”: gli ingredienti ci sono tutti, le emozioni... quelle spettano al lettore. Ma lasciamo la parola all'autore.

Come è nato questo libro?

Mia figlia mi girava intorno un po' annoiata, era tempo di andare a dormire, ma lei rimaneva lì... "Papà me la racconti una storia, una storia inventata da te". Rimasi un po' stranito, non sapevo come cavarmela e così bofonchiai Boh, Mah, lei sorrise, la storia era già iniziata.

Boh e Mah, un coniglio e un elfo, che cosa mangiano?

Gli elfi mangiano crostate di mirtilli con un effetto sognato da tutti: più ne mangiano più diventano leggeri. I conigli mangiano carote, Boh ne coltiva di tutti i colori, così non si annoia.

Ma che c'entrano un coniglio e un elfo... femmina?

Boh e Mah sono diversi ma non lo sanno, nelle loro differenze culturali, genetiche c'è un patrimonio tutto da scoprire, con leggerezza.

E il panda?

Il Panda del racconto è un eccentrico che non ama il bambù e coltiva wasabi. Ancora oggi, il cibo è spesso stereotipato, infilato in caselle culturali che frenano le sperimentazioni. Boh e Mah sperimentano con giochi di parole e ricette fatate perché il cibo è magia, basta chiudere gli occhi e annusare, assaggiare.

Editore e autore non è un po' troppo?

Sì e no. Il ricavato dalla vendita del libro sarà interamente devoluto al reparto di Pediatria dell'Ospedale Niguarda di Milano, un'eccellenza del sistema sanitario lombardo.



Crostini con hummus di lupini, carote, avocado e wasabi

Una delizia molto energetica che Boh divora la mattina prima di partire per le sue avventure.

Sgusciamo 400 g di lupini cotti e trasferiamoli in un mixer con 4 cucchiaini di olio, mezzo bicchiere di acqua, sale, pepe, il succo di mezzo limone, un piccolo spicchio di aglio tritato.

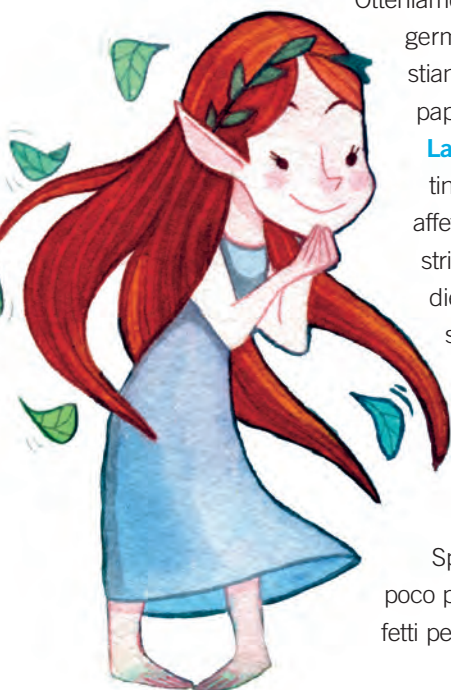
Frulliamo. Frulliamo ancora, perché i lupini vanno ben frullati.

Otteniamo un composto liscio ma leggermente granuloso e aggiungiamo di pepe, sale e, se piace, paprica e curcuma.

Laviamo nel ruscello delle carotine appena colte nell'orto e le affettiamo prima in nastri, poi in striscioline. Le mariniamo per dieci minuti elfici con sale, succo di limone e olio.

Tostiamo in forno qualche fetta di pane e farciamo i crostini con hummus di lupini, carotine, avocado e qualche puntina di wasabi.

Spolveriamo con un trito di poco prezzemolo, timo e pepe. Perfetti per un aperithè.



Carote arrostitite con pesto di erbe dell'orto e maionese di carote

Questa antica ricetta elfica si prepara in 5 minuti e si dimentica in forno per 40 minuti. Sfornate, assaggerete le carote più buone che avete mai mangiato.

Peliamo le carote di tutti i colori e qualche patata. Incidiamo con il coltello piccoli tagli paralleli, irroriamo di olio di oliva e spolveriamo di sale.

Inforniamo per 40 minuti a 190 °C e quando un po' dorate le serviamo con un pesto di prezzemolo e basilico. Boh le mangia con la maionese di carote.

Per prepararla iniziamo a lessare 3 carote a pezzetti e, quando ben cotte, le lasciamo raffreddare. Con un frullatore a immersione frulliamo le carote con un po' di sale e succo di limone. Proseguiamo versando olio di semi di girasole a filo e altro succo di limone finché otteniamo una salsa arancione cremosa e compatta.



Spiedini di carote e frittata alle erbe

In una ciotola rompiamo 6 uova: 3 intere e 3 albumi, tenendo da parte i 3 tuorli che possiamo usare per preparare i Minicake di carote.

Sbattiamo gli ovetti insieme a un trito di erbe profumate, come prezzemolo, timo e rosmarino, un generoso pizzico di sale, pepe e cuociamo a fiamma bassa in un padellino coperto finché è pronta una frittata morbida che tagliamo a strisce.

Saltiamo 12 carotine con poco olio e qualche cucchiaino di acqua. Leviamole dal fuoco ancora croccanti, saliamo, pepiamo e formiamo gli spiedini senza dimenticare di farcirli con un po' di salsa wasabi (se abbiamo un panda nano a cena) o una salsa verde (se invece sta per saltellarvi in casa un coniglio).



Il cibo è magia,
basta chiudere
gli occhi e annusare,
assaggiare



Minicake di carote con frosting di cioccolato bianco

Raccogliamo 5 carote dall'orto (400 g) e tagliamole a pezzetti prima di inserirle nel frullatore. Versiamo 120 ml di olio di semi di girasole, un po' di zenzero grattugiato e frulliamo. Quando otteniamo una crema molto liscia aggiungiamo 3 tuorli e frulliamo ancora qualche secondo.

In una ciotola capiente uniamo 200 g di farina senza glutine, 50 g di fecola, 200 g di zucchero, una bustina di lievito per dolci e un pizzico di sale. Versiamo il composto carotoso nella ciotola delle farine e mescoliamo: pronto!

Imburriamo gli stampi e inforniamo a 180 °C per 40 minuti. **Per il frosting** sciogliamo a bagnomaria una tavoletta di 125 g di cioccolato bianco. Appena fluido togliamolo dal bagnomaria e uniamo 200 g di mascarpone: mescoliamo energeticamente e lasciamo raffreddare in frigo mentre le tortine cuociono in forno.

Quando lo stuzzicadenti infilzato nelle minicake esce asciutto, sforniamo e dividiamo in due i cilindri facendoli di crema al cioccolato. Spolveriamo con 5 noci tritate e scorza di arancia grattugiata. ●