LENTICCHIE DI SAN SILVESTRO: portano fortuna e soldi. E non solo a Capodanno… Le ricette di PHILIP SINSHEIMER e JUAN LEMA

DI CESARE ZUCCA –
Le mangiamo allo scoccare della mezzanotte di San Silvestro perché si dice che portino soldi e fortuna. Le lenticchie sono considerate il più antico legume, coltivato già nel 7000 a.C. in Mesopotamia e amate dagli antichi Romani, a cui si deve l'usanza di mangiarle a Capodanno e di regalare una "scarsella", ovvero una borsa di cuoio contenente lenticchie, con l'augurio che si trasformassero in monete sonanti durante l'anno.
Ancora oggi si usa dire "Mangia le lenticchie che portano buono…"



Era il cibo base degli antichi dei RomanI

Soltanto a Capodanno?

Assolutamente no. Abbassano il colesterolo, proteggono dalle malattie cardiovascolari, stabilizzano i livelli di glicemia. Ricche di proteine,fosforo, zinco, ferro, sali minerali, valore nutrizionale e vitamine del gruppo B, le lenticchie costituiscono un cibo consigliabile per tutto l’anno, almeno una volta a settimana.

Se in più credi che portino denaro… è una buona ragione per mangiarle tutto l’anno.



Si dice che la lenticchia porti soldi e fortuna… un vero talismano

LE CLASSICHE LENTICCHIE IN UMIDO

La tradizione le vuole abbinate allo zampone o al più leggero cotechino dove il trito, composto da carnei, cotenna. guanciale e pancetta, viene inserito nel budello, naturale o artificiale.

Ricetta facile, accontenta tutti: vegetariani, vegani e (con l’aggiunta di qualche dadino di pancetta) anche i carnivori.



Le tradizionali lenticchie in umido. Facil facili..queste le ho fatte io !

La ricetta delle lenticchie in umido è decisamente facile.
Le lenticchie vengono cucinate in abbondante acqua dopo essere state messe a bagno per almeno un paio d’ore. Vanno poi unite al soffritto di sedano, cipolla e carota, fatte rosolare e poi bagnate dal vino e allungate con acqua e, da ultimo, insaporite con della salsa dipomodoro. Possono essere profumate da spezie e dalla tradizionale foglia d’alloro. La tradizione le vuole abbinate allo zampone o al più leggero cotechino dove il trito, composto da carnei, cotenna. guanciale e pancetta, viene inserito nel budello, naturale o artificiale.



Gusto, classicità e tradizione: cotechino, lenticchie e purè

QUANDO LE LENTICCHIE DIVENTANO GOURMET

Le lenticchie possono essere cucinate in molte altre varianti, ce lo dicono due straordinari chef: **Philip Sinsheimer** e **Juan Lema**

PHILIP SINSHEIMER

Apprezzato ‘*private chef*’, ha cucinato per molte celebrità di Hollywood tra cui J**ane Fonda, Lisa Kudrow, Keanu Reeves**. Adora scoprire i borghi italiani e studiare le loro tradizioni gastronomiche. Ha pubblicato il libro sulla storia della pasta italiana “Les Pâtes du Terroir Italien”



Philip Sinsheimer e il suo libro sulla storia della pasta italiana

Sei nato a Parigi, vivi e lavori a Los Angeles. Ti consideri uno chef francese?
Mi sono trasferito a Los Angeles 16 anni fa e tuttora il cuore della mia anima culinaria è sempre francese, anche se ho dovuto adattarmi ai gusti e alle aspettative dei miei clienti americani. Specialmente In California, l'etichetta francese è un'arma a doppio taglio: ricca tradizione culinaria ma eccesso di burro e panna. Quindi cibo delizioso, ma malsano. E qui la salute è spesso più importante del gusto.



Very California… una ‘kale salad’ di Sinsheimer

Cos’è rimasto della tua cucina francese?
Più che le ricette, direi un certo approccio al cibo. Ricordo che spesso mia mamma mi portava al mercato. Non aveva in mente nè una lista di ingredienti nè un piatto specifico. Al contrario: mi insegnava a selezionare i migliori prodotti stagionali (al miglior prezzo) e quindi comporre il menu, che ovviamente aveva le sue regole: mai ripetere l’ingrediente principale nello stesso pasto, mai panna in più di una portata, dopo un piatto ricco, per esempio un soufflé al formaggio, servire della carne alla griglia e verdure verdi, dopo una zuppa preparare un secondo croccante, masticabile, mai troppo squagliato. Equilibrio nelle consistenze, sapori, colori … e anche calorie.



Philip Sinsheimer

Dove ti piace trascorrere i weekend?
Dipende dalla stagione: un week-end sugli sci nelle montagne di **Big Bear**, una fuga verso il sole nel deserto vicino a **Palm Springs** o una destinazione spiaggia, **Laguna Beach** la mia preferita per la qualità dell'acqua.
Le tue destinazioni preferite?
Mi incantano gli aromi e le spezie dlele cucine lontane, quindi viaggio regolarmente in Vietnam, Tailandia, Sud America. Una delle prime cose che faccio quando sono in un posto nuovo è fare shopping nei mercati e supermercati.



Prodotti tipici in un mercato tailandese

Un po’ di Oriente anche nella tuo piatto di lenticchie?
Certamente… curcuma, cumino, zenzero: profumi e sapori magici.

STUFATO ORIENTALE DI AGNELLO, LENTICCHIE E VERDURE



Il piatto di Philip Sinsheimer

da 4 a 6 porzioni
tempo di preparazione: 20 min, tempo di raffreddamento: 35 min

Ingredienti

350 g di carne di stufato di agnello tagliata a cubetti da 2 pollici.200 g di lenticchie 1 cipolla tritata 2 spicchi d’aglio tritati. 250 g di patate, 1 carota grande, 2 gambi di sedano. 50 cl di brodo vegetale, 2 cucchiai di olio d’oliva o di cocco, 1 cucchiaio di zenzero fresco grattugiato. 1 cucchiaino di cumino macinato, 1 cucchiaino di, curcuma / curcuma in polvere, 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro. Sale pepe

Preparazione

Pelare e tagliare a cubetti patate e carote. Mondare e affettare il sedano. Rosolare l’agnello e la cipolla 5 min a fuoco vivace in una pentola capiente con l’olio. Aggiungere sale e pepe, aglio, spezie e concentrato di pomodoro e continuare a rosolare per 5 minuti mescolando spesso. Aggiungere le lenticchie, le verdure, il brodo e l’acqua a sufficienza per coprire gli ingredienti di 5 cm di liquido.

Coprire e cuocete a fuoco medio basso per 25 minuti. Salate e pepate se necessario e lasciare riposare 10 min coperti prima di servire (come primo / minestra o come piatto principale insieme al riso basmati).

Tre consigli di Philip

-Per una maggiore rigogliosità, aggiungere 1 cucchiaio di burro o 2 cucchiai di crema di cocco alla fine della cottura.

-Aggiungere un po ‘di freschezza spruzzando coriandolo tritato e menta una volta serviti nei piatti.

-Lasciare che ognuno aggiunga un po’ di piccantezza a proprio gusto servendo un po’ di peperoncino a parte.

Nella prossima pagina la ricetta di Juan Lema.

CHEF JUAN LEMA

La **Trattoria Mirta** è a Milano, nel cuore del quartiere Casoretto. Al timone troviamo l’ uruguayano **Juan Lema,** Chef Patron, e in sala la milanese **Cristina Borgherini**, coppia nel lavoro e nella vita.





l’uruguayano *Juan* Lema, Chef Patron

Sei nato in Uruguay e sei autodidatta, come hai legato con Milano e la cucina italiana?

Ho iniziato al Ristorante **Pont de Ferr,** nella popolare zona

dei Navigli, ne ero entusiasta, tanto da convincere **Matias Perdomo,** anche lui uruguayano, a raggiungermi in Italia.



Lo Chef uruguayano Matias Perdomo del Ristorante Contraste , Milano

Una destinazione che ti piace, magari in un weekend libero?
Valvarrone, nella provincia di Lecco, piatto fisso: ravioli di castagne
Come definiresti la tua cucina?
Semplice: prodotti freschi e di qualità, provenienti da piccoli e selezionatissimi produttori. Verdura buona, cotture precise, aromi che profumano e arricchiscono Iil piatto.



Mirta Trattoria, Milano

Sei paladino della filosofia ‘no waste’ niente spreco, ne vuoi parlare ?
Si tratta del progetto “Il buono che avanza“, una rete di ristoranti uniti contro lo spreco. propri clienti di portar via, in una doggy bag, il cibo e il vino che sono avanzati e li informano sul valore sociale di questa scelta. Io in trattoria non butto via nulla, fino alla foglia di un ravanello, forse merito di mia nonna che mi ha ‘fatto la predica’ quando mi ha’ beccato’ a buttare vai una mela leggermente ammaccata.





Cucina ‘ No Waste ‘

Arriviamo alle lenticchie ‘portafortuna’. La tua ricetta?
Polpette di lenticchie, servite con una spadellata di verdure mistei saltate in padella. Gustose e… spero ‘portafortuna’!

POLPETTE DI LENTICCHIE MIRTA



Polpette di lenticchie della Trattoria Mirta

Ingredienti
per circa 25 polpette
250 gr di lenticchie secche, 5 pomodori,, 2 carote, 1 cipolla, 1 costa di sedano, 2 uova, 1 ciuffo abbondante di prezzemolo, 2 cucchiai di pecorino grattato. 2 cucchiai di grana, 1 cucchiaio di pangrattato + quello per panare, prezzemolo, sale, pepe, olio extravergine

Preparazione
Mettete le lenticchie a bagno in acqua fredda circa tre ore prima di iniziare la preparazione.
Ponete le lenticchie in una pentola con le carote pulite e tagliate a pezzetti, la patata sbucciata e tagliata, i pomodori pelati, la cipolla affettata e il sedano.

Coprite con acqua fredda (1 lt circa) Cuocete con coperchio per almeno 45 minuti salando QB
Poi sgocciolate le lenticchie e ponete da parte tutte le verdure
Ponete le lenticchie in un mixer insieme al grana e pecorino, l'uovo e il prezzemolo e frullate per pochi secondi.
Aggiungete 1 cucchiaio di pan grattato e un pizzico di sale:
Formate le polpette di lenticchie, prelevando un pezzetto di impasto e arrotolate tra le mani.
Passate le polpette prima nell'uovo sbattuto poi nel pan grattato.
Ponete le polpette su una carta da forno, irrorate con poco olio extravergine e cuocete in forno caldo a 180° per circa 20 minuti.
Servite le polpette calde insieme a una spadellata di verdure miste precedentemente sbollentate e poi saltate in padella con olio extravergine e cipollotto.

INFO
Philip Sinsheimer
Trattoria Mirta



CESARE ZUCCA
Travel, food & lifestyle.
Milanese di nascita, vive tra New York, Milano e il resto del mondo.
Per WEEKEND PREMIUM fotografa e racconta città, culture, stili di vita e scopre delizie gastronomiche sia tradizionali che innovative.
Incontra e intervista top chefs di tutto il mondo, 'ruba' le loro ricette e vi racconta tutto nel suo blog, in stile 'turista non turista'.