

Bambù, dall'Asia alla cucina bergamasca

MOLTO VERSATILE IN CUCINA, IL BAMBÙ SI PRESENTA CON UN SAPORE MOLTO SIMILE A QUELLO DEL CARCIOFO E SI PRESTA PRATICAMENTE A TUTTI I TIPI DI COTTURA. A Treviglio, nella Bassa bergamasca, è stata avviata qualche anno fa la prima piantagione di bambù biologico d'Europa. Il progetto è nato grazie all'intuizione di una giovane imprenditrice e chef, Marianna Ziliati che nel 2014, dopo un viaggio in Cina, si è appassionata a questa coltura, scegliendo di intraprenderne la coltivazione con l'obiettivo di realizzarne prodotti alimentari da forno, conserve, creme spalmabili, pasta e tisane. Originario dell'Asia, il bambù è una pianta perenne dalle innumerevoli proprietà. In particolare, il suo germoglio è stato definito come «il cibo del futuro», in quanto vero e proprio toccasana per la salute: prezioso antiossidante, ricco di calcio, ferro e zinco (fondamentali per prevenire l'osteoporosi) e importante fonte di silicio. Dal punto di vista nutrizionale è un alimento completo: ricco di carboidrati, proteine, fibre e aminoacidi, ma estremamente povero di calorie, zuccheri e grassi. È dunque indicato per regimi alimentari dietetici. Il germoglio di bambù deve essere raccolto «giovane» poiché dopo il quarto anno di vita rischia di diventare duro e legnoso, dunque poco gradevole al palato.

INFO | www.biobu.it



LA RICETTA

Germoglio di bambù e broccoli, noci e peperoncino

Ingredienti per 4 persone

300 g germoglio di bambù; 300 g broccoli; 5 noci; 1 spicchio aglio; 1 cipolla bianca; 1 peperoncino fresco; olio evo; aceto balsamico di Modena; sale marino; pepe; 60 g pecorino romano.

Preparazione

Pulite i germogli di bambù e tagliateli a cubetti. Lavate i broccoli e separate le cimette. Tagliate quelle più grandi a metà nel senso della lunghezza e i gambi in piccoli pezzi. Scaldate l'olio in padella e fatevi rosolare i germogli e i broccoli a fuoco medio per 10 minuti. In un altro tegame scaldate le noci senza aggiungere grassi, rendendole dorate e croccanti. Pelate aglio e cipolla e sminuzzateli. Dividete a metà il peperoncino e tritatelo finemente. Preparate il condimento emulsionando olio e aceto, cipolla, aglio e peperoncino. Condite con sale e pepe i germogli e i broccoli e disponeteli su un piatto da portata. Cospargeteli poi di noci, foglie di basilico spezzettate con le mani e versatevi sopra il condimento. Tagliate il pecorino a riccioli o fette sottili e rifinite il piatto.

L'IDEA DELLO CHEF

Chef professionista e grande appassionata di cucina, Marianna Ziliati si è diplomata alla scuola internazionale di cucina «Alma», fondata da Gualtiero Marchesi. A seguito di alcune esperienze in ristoranti prestigiosi, tra cui quella al tristellato «Le Calandre», ha scelto di dare forma al suo progetto e piantare un bambuseto. Ha così avviato un'azienda che si occupa di prodotti biologici derivati dal bambù. Marianna Ziliati è inoltre docente di cucina e gestisce con la sorella sommelier un blog che, tra cibo e vino, racconta di ricette, come quella proposta qui a fianco. **Info:** www.lezilli.it



Per approfondimenti scrivete a stefania@mangialedadio.it o visitate www.mangialedadio.it