

RICETTE - Vega-sandwich al frutto di giaca



Con un poco di pazienza e di arte culinaria (e gli ingredienti giusti) si possono "veganizzare" diversi popolari piatti di carne, rendendoli così ideali per il digiuno ortodosso. Uno dei più curiosi è una specialità del barbecue del *Deep South* americano (gli Stati Uniti sud-orientali), che ha come base la spalla di maiale sfilacciata (*pulled pork*), condita con salsa barbecue e con la salsa di maionese e verdure chiamata *coleslaw*.

La carne sfilacciata è il prodotto di un lungo processo di affumicatura e di cottura, nel quale il collagene che tiene insieme i fasci di muscoli si gelatinizza, e il grasso si fonde nella carne stracotta aumentandone il sapore. Le fibre muscolari così separate si "stracciano", separandosi sotto la pressione di una forchetta o delle dita in caratteristici filamenti. È proprio questa consistenza e questo sapore di base sono l'occasione per adattare uno dei più interessanti (e se vogliamo, dei più estremi) trucchi di "veganizzazione" dei cibi.

L'ingrediente indispensabile è il frutto di giaca (*jackfruit* in inglese, *jacquier* in francese), l'enorme frutto del sud-est asiatico che ha la caratteristica, una volta cotto, di assumere un sapore simile a quello della carne di maiale.



frutti di giaca al naturale

Per fortuna il frutto di giaca oggi si trova facilmente in Italia, in lattina, nei negozi di alimentari asiatici. Questa sua caratteristica di succedaneo della carne lo renderà verosimilmente sempre più richiesto. Non avrete che da andarne a comprare qualche lattina, che troverete anche molto a buon prezzo rispetto alla carne di maiale. Fate attenzione a scegliere la varietà di giaca "in brina" (ovvero in soluzione di acqua e sale, come il tonno al naturale) e non le varietà sciroppate, che renderebbero il prodotto finito troppo dolce.



frutti di giaca in lattina

I pezzi di frutto di giaca arrivano generalmente sotto forma di piccoli spicchi, composti di un torsolo centrale, una parte fibrosa e diversi semi, con involucri a strati (un po' come piccole cipolle):



Quella che serve al nostro scopo è la parte fibrosa: i torsoli e i semi con le loro bucce vanno scartati (potranno essere cotti separatamente per altre preparazioni), e le fibre vanno

"sfilacciate" manualmente, avendo cura di separare semi e bucce. Se per caso qualche parte di buccia esterna di seme, dalla consistenza più fibrosa, resta confusa con i filamenti, non è un dramma: con il tempo e l'esperienza imparerete a separare in modo ideale ciò che serve per questa ricetta.

Tutto ciò che dovrete fare è cuocere le fibre in una soluzione di salsa barbecue (ed eventualmente un po' d'acqua se diventano troppo secche) per il tempo che vi pare opportuno a far assumere il tipico gusto di carne di maiale, salando a piacere. Se partite dal frutto fresco (difficile da trovare, e rapidamente deperibile) il tempo richiesto per il cambiamento di sapore è di circa un'ora. Con il frutto tagliato e messo in salamoia, è già avvenuta una pre-cottura (testimoniata dal cambiamento di colore dal colore giallo al crema/rosa), e il tempo di cottura potrà richiedere al massimo 40 minuti.

Potete cuocere le fibre e la salsa in forno su una teglia, oppure semplicemente in padella:



Ecco come fare la salsa barbecue:

Ingredienti

- 1 cipolla
- 2/3 spicchi di aglio (eventualmente affumicato)
- peperoncini piccanti
- melassa nera
- aceto bianco
- concentrato di pomodoro
- acqua
- sale

Preparazione

Tritate e fate saltare in un pentolino o in una padella la cipolla, poi aggiungete l'aglio tritato e alcuni peperoncini spezzettati, secondo il grado di piccante che desiderate. Quando la base aromatica inizia ad appassire, aggiungete parti uguali di melassa, aceto e concentrato di pomodoro (circa tre cucchiaini di ognuno dei tre ingredienti) e lasciate cuocere aggiungendo acqua e salando a gusto. Avrete così la base nella quale mescolare e far

cuocere le vostre fibre di giaca: ricordate sempre di rabboccare con un po' d'acqua se vi sembra che la vostra "carne" si stia seccando troppo.

Salsa *coleslaw*

Ecco invece come fare la salsa *coleslaw*:

Ingredienti

- 1 tazza di maionese di digiuno (potete usare le ricette presentate in questa sezione)
- 1 tazza di cavolo viola e 1 tazza di cavolo bianco, tritati finemente o grattugiati
- 1 tazza di carota grattugiata
- ½ tazza di cipolla tritata

Preparazione

Mescolate bene gli ingredienti, e teneteli come base dei sandwich. Naturalmente, potete fare una quantità maggiore di *coleslaw* e servire il resto come insalata o contorno.

2 o 3 lattine di frutto di giaca dovrebbero produrre abbastanza "carne" per guarnire una mezza dozzina di panini da hamburger. Non avrete che da tagliare i panini in due, stendere la *coleslaw* sul fondo, la "carne" di giaca al di sopra, e richiudere il panino. Se volete potete aggiungere una foglia di insalata o qualche fettina di avocado. A questo punto, godetevi un epico "barbecue quaresimale", e buona fortuna a convincere i vostri commensali che non stanno mangiando un panino con la carne!