

CUCINA VEGANA CON LA CANAPA, IL FOOD TRUCK DI SARA SAMUEL ARRIVA SUL TIRINO

di Daniela Braccani



13 Novembre 2017

CAPESTRANO – Sara, Gigetta, cucina vegana e canapa. Inseparabili. Sono le quattro protagoniste di una storia che parte da Torino e arriva in “truck” fin sulle terre del Tirino, a Capodacqua di Capestrano, provincia dell’Aquila.

Sara Samuel è una chef, 38 anni compiuti, un figlio di sei, torinese, stretta di mano forte e decisa, un passato a contatto con il vetro in una fonderia, poi la grande svolta dello street food a bordo della sua Gigetta e anche la visibilità mediatica di alcune trasmissioni televisive

come *Street Food Battle* su Italia 1.

Gigetta è un truck e quella della Samuel è una gastronomia itinerante a base di semi di canapa. La prima chef a proporre la cucina vegana come cibo di strada.



Piadine, panelle, pizza, farinate, dolci e meringhe, olio e latte, la canapa è quella coltivata e prodotta dall'azienda di **Alfonso D'Alfonso**, titolare dell'agriturismo Terra di Solina, protagonista assoluta di un menù alternativo, sfizioso e fuori dal comune per una serata che ha svelato ai presenti gusti e sapori del tutto sconosciuti.

Hanno partecipato come commensali i ragazzi di Canapè, la cooperativa che coltiva e lavora la canapa sui terreni del Tirino della famiglia D'Alfonso.

“Non utilizzo soia, nemmeno finti formaggi o surrogati di carne e salumi – tiene a precisare sin da subito la Samuel in apertura di serata – La mia cucina vegana è a base farina e semi di canapa, verdure e ortaggi di produttori che conosco. I miei cibi sono del territorio e al massimo viaggiano con me su Gigetta”.

“La canapa è come il maiale, non si butta via niente”, dice Sara parlando della sua ‘militanza’ cominciata a soli 19 anni con la scelta di essere prima vegetariana e poi vegana.

La pioniera del truck food vegan mette in risalto le proprietà benefiche di un alimento fondamentale per chi ha deciso di seguire una dieta senza proteine animali nel rispetto delle forme di vita presenti sulla terra. Il seme della canapa è definito “bistecca vegetale” grazie ai suoi valori nutritivi e completi.



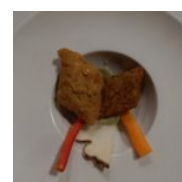
Si parte con un aperitivo, pane condito con olio e semi di canapa decorticati anche se la decorticazione si fa solo all'estero, in Germania, a costi molto elevati.

Meglio i semi interi comunque, per lo "spilucco" quelli di canapa ovviamente e zucca tostati con salsa Tamari.

A seguire la pizza pane fatta con farine di Solina e canapa, "scrocchiarella" con i semi di canapa interi mescolati nell'impasto.

E poi panelle di ceci e farina di canapa servite su un letto di crema di latte, anche questo di canapa. E ancora piadina, pizza e dolci. Una cucina semplice e senza scarti, anche la meringa al sapore di canapa è fatta con l'acqua dei ceci utilizzati per fare le panelle.

"All'inizio non è stato facile - ammette la chef - in strada eravamo io, Gigetta e grandi file di persone che pensavano però che vendessi da fumare. Con il tempo invece la mia street food ha conquistato molti palati. Sono ancora in tanti, tuttavia, a confondere la canapa con la marijuana. Nei confronti del vegan inoltre c'è molta diffidenza", terrorismo psicologico di matrice onnivora racconta la Samuel, che precisa di non essere "integralista" nel suo essere veg ma tollerante verso ogni abitudine alimentare.



Sarà preparata con i semi anche il latte di canapa, rigorosamente crudo, sconosciuto al mercato alimentare ma altamente nutriente.

Dai semi si ricava un olio con elevato contenuto di acidi grassi essenziali, omega 3, antiossidanti, vitamine E, B1, B2. La farina invece si usa aggiungendola negli impasti per una quantità fino al venti per cento circa.

“Non credo nelle imposizioni – afferma la chef vegan che ha fatto della sua cucina una filosofia di vita – Ho allattato mio figlio, nato con parto casalingo, fino al secondo anno di età. In casa si mangia vegano ma fuori, all’asilo o con i compagni, è libero di mangiare e sperimentare ciò che vuole”.

Tra i progetti futuri della Samuel quello di fare un tour itinerante sull’educazione alimentare, in senso lato, alla presenza di vegani e carnivori, dedicato ai bambini che poi sceglieranno consapevolmente che strada alimentare seguire.