

Introduzione alla cucina sostenibile

Annalisa Malerba

Anno 2011-12

Centro Sociale

La Resistenza



Si ringraziano:

Il CdA del Centro la Resistenza

▫ volontari di tutte le associazioni che vi afferiscono

▫ Carla Leni, manager del corso

▫ I partecipanti tutti

Nota

Gli ingredienti usati per il corso sono tutti autoprodotti o acquistati dai produttori che servono il nostro GAS, o ancora da produttori conosciuti direttamente o appartenenti a circuiti fairtrade.

Molte ricette verranno insegnate nel corso di Tecniche di base.

Alcune ricette sono d'autore, adattate alla nostra realtà e a considerazioni di salute.

Dove non diversamente indicato, sono state create appositamente per il corso e liberamente citabili riportando la fonte.

Ogni critica, suggerimento o domanda è ben accetta e i contatti sono tutti raccolti in un file

Di prossima apertura un gruppo google per discutere, una pagina Facebook per valorizzare, un blog per crescere insieme

Incontro numero 1

I legumi, cottura e ricette

19 ottobre 2011

Zuppa di piselli

adattata da una ricetta di Sarah Brown

Ingredienti (per 4-6 porzioni):

10 ml olio d'oliva extravergine

1 cipolla media spezzettata

1 carota media spezzettata

1 pastinaca media spezzettata, per noi un gambo di sedano

100 gr piselli verdi spezzati

900 ml brodo vegetale

1 foglia alloro

Procedimento:

E' una zuppa potenzialmente ricca in ferro: molto dipende dalla qualità dei piselli impiegati.

Scaldare l'olio in una casseruola capiente e fate stufare dolcemente la cipolla per 4-5 minuti, o finché si ammorbidisce. Aggiungete la carote, la pastinaca o per noi il sedano e i piselli verdi spezzati. Fate cuocere per 5', mescolando spesso.

Unite mescolando brodo, alloro e senape. Portate a ebollizione, coprite e fate sobbollire per 50'.

Condite con gomasio e pepe. Noi aggiungiamo semi di zucca tostati, leggermente salati. Chi gradisce può condire con miso, avendo cura di salare poco il brodo vegetale

Conchiglioni al forno con ripieno di borlotti

Per 4 persone

300 gr conchiglioni o mezze maniche giganti

Per il ripieno:

250 gr fagioli borlotti, da ammollare

verdure a foglia: bietoline o cavoli, verze, foglie di
ravanello, erbe spontanee..secondo la stagione

un porro a rondelle

50 gr pinoli

2 spicchi d'aglio

succo e scorza grattugiata di un limone

olio extravergine di oliva

Per la salsa uso béchamel

una piccola zucca tonda (*Cucurbita maxima*)

una cipolla rossa

1 lt latte vegetale, questa sera soia e riso

5 cucchiaini farina integrale

aromi secchi polverizzate a piacere, questa sera
timo e melissa

Per la gratinatura

pangrattato

farina di mandorle in proporzione 1:5 rispetto al
pangrattato

Procedimento:

Tenere a bagno 12 ore i borlotti, in frigo se è estate. Mettere in pentola a pressione con abbondante acqua (non quella dell'ammollo!) ed erbe aromatiche o un francobollo di alga kombu. Portare a ebollizione, schiumare, chiudere il coperchio. Al sibilo abbassare la fiamma, contare 20'. Spegner e coprire con una tovaglia pesante. Dopo 40' aprire, salare e richiudere, coprendo di nuovo.

Tritare le verdure a foglia e saltare in padella con olio e porro.

Per la béchamel: affettare la zucca e privarla di semi e filamenti. I semi possono essere lavati, tostati e salati e servire come snack o come accompagnamento a zuppe, compresa quella di piselli. Lessarla a vapore finché sia bella morbida e passarla al setaccio. Imbiondire la cipolla nell'olio e successivamente tostarvi la farina. Diluire con il latte tiepido, versato a filo, mescolando continuamente per non produrre grumi. Unire sale e aromi e portare a ebollizione mescolando sempre. Abbassare il fuoco e cuocere mescolando per almeno 15'.

Lessare la pasta in abbondante acqua salata, avendo cura di scolare al dente e di versare in un recipiente che andrà immerso in acqua fredda per fermare la cottura. Meglio ancora una teglia bassa e larga. Condire con un goccio d'olio che terrà la pasta ben separata.

Nel frattempo preparare il ripieno: scolare i borlotti e frullarli con verdure, aglio, pinoli, succo e scorza grattugiata del limone e un po' di acqua di cottura per rendere lavorabile. Unire olio e filo per conferire cremosità fino al punto desiderato.

Con un cucchiaino riempire i conchiglioni o i lumaconi oppure, se si hanno conchiglie o pasta di dimensioni piccole, usare una siringa da pasticceria.

Versare in una teglia un fondo di béchamel, adagiarvi la pasta ripiena e coprire il tutto con abbondante béchamel. Versare il pangrattato mescolato alla farina di mandorle e infornare a 180° per 10', quindi procedere alla gratinatura facendo attenzione a che la farina di mandorle non bruci.

Polpette di lenticchie e riso

Per una quindicina di polpette di media grandezza

Ingredienti:

due tazze di fagioli borlotti lessati con aromi (alloro, dragoncello) →
stasera faremo con lenticchie

una tazza riso lessato con melissa e salvia

mezza tazza di farina di mandorle, o una manciata di mandorle
ammollate per una notte e tritate, o un mix delle due

una cipolla tritata, marinata nel succo di concentrato per qualche
ora e poi saltata in padella

uno spicchio di aglio

succo e scorza di 1 limone

senape in pasta

succo di zenzero

aceto di mele

timo, salvia, rosmarino secchi e sbriciolati

pangrattato o corn flakes sbriciolati per gli intolleranti al glutine

olio extravergine d'oliva

a piacere, olive o verdure lesse a cubetti

Procedimento:

mescolare tutti gli ingredienti a eccezione di mezza tazza di riso e delle verdure a cubetti. Frullare con un minipimer o passare al passaverdure. Si otterrà un composto cremoso, da mettere in frigo a far rassodare per qualche ora. Aggiustare la consistenza con il pangrattato se necessario. Formare le polpette con le mani inumidite e rotolarle nel pangrattato o nei succedanei. Rosolare in padella da ambo i lati, o cuocere al forno.

Salsa di sesamo e arachidi (condimento per le polpette)

adattata da una ricetta di Sarah Brown

- 30 ml di tahin, noi usiamo sesamo
- 15 ml burro di arachidi, noi lo autoproduciamo
- 15 ml olio di sesamo, noi usiamo oliva
- 15 ml aceto di vino rosso
- 10 ml succo di mela concentrato, noi lo autoproduciamo
- 10 ml shoyu, o sale se preferito
- 2,5 cm radice zenzero grattugiata
- un pizzico pepe di Caienna
- pepe nero

Procedimento:

Può essere usata al posto della maionese, con un leggero retrogusto di noci.

Il burro di arachidi è sostituibile con arachidi tostate e frullate fino a ridurle in crema.

Il succo di mela concentrato corrisponde a succo di mela al naturale, fatto sobbollire finché si riduce a 1/3 del volume iniziale.

Frullate tutti gli ingredienti a eccezione del pepe.

Aggiungete gradatamente 200 ml di acqua, sbattendo finché la salsa diventa liscia.

Insaporite con pepe di Caienna e pepe nero.

Ceci ripassati

Per 6-7 persone

Ingredienti:

500 gr ceci secchi

acqua

mazzetto di aromi: timo, alloro, rosmarino, salvia

1 cipolla

1 carota

1 gambo di sedano

1 francobollo alga kombu

Procedimento:

mettere in ammollo i ceci per tutta la notte. Scolare e risciacquare bene sotto acqua corrente. Mettere in pentola a pressione con 2 – 2,5 lt di acqua e il mazzetto di aromi, le verdure affettate o intere, l'alga sciacquata sotto acqua corrente per togliere l'eccesso di sale. Portare a ebollizione, schiumare, chiudere il coperchio. Al sibilo abbassare la fiamma e cuocere per 15'-20' secondo la grandezza dei ceci. Spegnerne, coprire con uno strofinaccio di cotone pesante e una coperta di lana. Dopo 40' sfiatare, aprire, condire con un cucchiaino abbondante di sale marino integrale, mescolare bene, richiudere.

Il brodo può essere usato per zuppe, minestre, salse, vellutate o per cuocere e scaldare verdure e cereali. Se sostituito all'acqua nella cottura base del cereale, dona un sapore delizioso

Salsa di noci (condimento per i ceci)

Ingredienti:

100 gr gherigli di noci

1 spicchio aglio

10 gr olive nere al forno

succo filtrato di ½ limone

1 cucchiaino senape

5 cucchiaini olio ev oliva

1 ciuffo dragoncello fresco tritato

pepe nero macinato al momento

Procedimento:

pestate l'aglio nel mortaio assieme ai gherigli di noci e alle olive. Amalgamate il composto con il succo filtrato del $\frac{1}{2}$ limone e la senape. Unite l'olio a filo, il dragoncello fresco lavato e tritato e il pepe.

Bulenti ripieni

per 36 piccoli budini

Ingredienti per il budino, l'impasto:

200 ml di lenticchie già cotte come indicato sotto

farina di mais fioretto, 87 gr

farina di castagne, 90 gr

latte di soia, 700 ml

noci, 40 gr

nocciole, 50 gr

malto di mais, 130 gr

datteri, 90 gr (fairtrade)

olio di mais spremuto a freddo, 75 ml

3-4 cucchiaini amido di mais

cannella, noce moscata

Ingredienti per il budino, Il impasto:

200 ml di lenticchie già cotte come indicato sotto

farina di saraceno, 120 gr

cacao amaro, 60 gr

latte di soia, 800 ml

noci, 40 gr

nocciole, 50 gr

malto di mais, 160 gr

datteri, 90 gr (fairtrade)

olio di mais spremuto a freddo, 75 ml

1-2 cucchiaini amido di mais

cannella, noce moscata

Ingredienti per il ripieno:

250 gr carote

200 ml acqua

semi di finocchio selvatico (noi usiamo anche i gambi)

40 gr farina riso

250 ml di latte di mandorla, preparato con 50 gr mandorle ammollate per una notte, frullate con 250 ml di acqua e scolate con un telo → è il liquido che si raccoglie sotto una bacca vaniglia

200 ml succo di mela non zuccherato, meglio ancora centrifugato

un cucchiaino di olio di mais o girasole deodorati a freddo

2 grossi cucchiaini di malto di mais

2 albicocche secche reidratate

cannella e noce moscata

Procedimento:

le lenticchie, per questa ricetta, vanno cotte con una proporzione di 500 gr per 2 lt di acqua, inserendo nella pentola a pressione un' infusiera contenente una mezza stecca di cannella e un chiodo di garofano. Una volta cotte, vanno condite con due cucchiaini di sale. Per entrambi gli impasti, che sono da preparare separatamente, la frutta secca va ridotta in farina o va tenuta a mollo tutta la notte e poi frullata aiutandosi con una parte del latte di soia. Mescolare con cura tutti gli ingredienti e frullarli, a eccezione dei datteri che andranno tritati finemente e uniti in un secondo momento. Mettere il tutto in una pentola su fuoco bassissimo. Portare a ebollizione mescolando sempre, abbassare la fiamma e far cuocere altri 15' minimo. A 5' dalla fine della cottura versare i datteri, avendo cura di mescolare bene. Versare negli stampi, alternando primo impasto – ripieno (vedi sotto)– secondo impasto - e sformare una volta freddi.

Per il ripieno: ammollare per una notte le mandorle, magari tenendole in frigo. Scolarle, pelarle e frullarle con 250 ml di acqua. Con un colino a maglia fitta o una stoffa da cucina colare il latte e conservare la purea per altri usi. Scaldare il latte con la bacca di vaniglia incisa per il lungo. Quando arriva quasi a ebollizione spegnere e lasciare in infusione 30'. Aprire la bacca, raschiare l'interno e versarlo nel latte.

Lessare le carote con acqua, finocchietto e un pizzico di sale. Scolarle e ridurle in purea.

Unire tutti gli ingredienti, a eccezione delle albicocche, e frullarli fino a ottenere una crema liscia. Mettere sul fuoco e cuocere per 15' dall'ebollizione, unendo a 5' prima di fine cottura le albicocche tritate.

Salsetta dolce agli agrumi

Silken tofu, un panetto da 400 gr
yogurt di soia scolato per una notte, 125 ml
succo e scorza di 1 limone e di 1 arancia
olio di mais, un cucchiaino a piacere
malto di mais, due cucchiaini colmi
curcuma a piacere, per colorare di giallo più
intenso

Procedimento:

Lo yogurt di soia va scolato versandolo in un telo da cucina, lavato senza detersivi, posto sopra un colino. Il siero che si raccoglie sotto può essere bevuto la mattina a digiuno.

Frullare tutti gli ingredienti, unendo eventualmente olio a filo qualora si desideri una consistenza più compatta: il principio è quello della maionese. La curcuma dona un bel colore giallo acceso

E ora provatele e miglioratele

