

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 sono state 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 10

I legumi, cottura e ricette

8 giugno 2012

Paté di cannellini

Ingredienti (per 4-6 porzioni):

250 gr cannellini secchi

Una foglia alloro

Un rametto rosmarino

2 carote

Mezzo limone

Due steli di melissa (le foglie)

Due cucchiaini semi di girasole

Mezzo cucchiaino di miso d'orzo

Olio extravergine d'oliva, sale marino integrale

Procedimento:

Ammollare i cannellini per almeno 12-16 ore e lessarli come da procedimento base, con alloro e rosmarino. L'acqua di cottura andrà conservata, dopo averli salati, per la *Teglia di fagiolini con béchamel*.

Una volta freddi e ben scolati unirli ai restanti ingredienti. Le carote saranno state grattugiate e condite con il succo del limone. Di quest'ultimo avremo grattugiato la scorza sui cannellini.

Lavorare con il minipimer, unendo a filo l'olio extravergine d'oliva fino alla consistenza desiderata. Servire con gambi di sedano crudi, o peperoni a listelle, o su bruschette.

Paté di sedano e arachidi

Ingredienti:

Arachidi tostate e tritate

Foglie di sedano

Aglione

Pinoli

Olio extravergine d'oliva

Aceto balsamico o aceto aromatizzato

Sale marino integrale

Procedimento:

Preparare un pesto con le foglie di sedano, l'aceto, l'aglio, i pinoli e montarlo con l'olio. Aggiustare di sale. Unire le arachidi tritate e passare al robot da cucina.

Tacconi con sugo di piselli

Per 4-6 persone

Per la pasta

250 gr farina di fave

250 gr farina di frumento, tipo 1

2 cucchiaini olio ev oliva

Latte di soia tiepido, qb

Un pizzico sale marino integrale

Per il sugo

250 gr piselli secchi

Un trito di sedano, carota, cipolla – una tazza

Una tazza okara

250 gr funghi freschi

Un cucchiaino malto d'orzo

Vino bianco secco

Olio extravergine d'oliva

3 spicchi d'aglio tritati

Prezzemolo

Sale marino integrale

Procedimento:

Per la pasta:

Preparare un impasto con tutti gli ingredienti, unendo il latte di soia poco a poco. Tenere a riposo mezzora, coperto da una ciotola tiepida.

Tirare la sfoglia e tagliare lasagne irregolari lunghe 20 cm, larghe 3-4 mm, spessore 3-4 mm. Lasciar asciugare accuratamente.

Per il sugo:

Rosolare sedano, carota, cipolla. Salare e sfumare con il vino bianco. Unire l'okara, e i piselli, tenuti a mollo per qualche ora e lessati per mezzora. Bagnare con brodo vegetale tiepido, in cui si sia sciolto il malto, poco a poco.

A parte trifolare i funghi con olio, aglio e una parte del prezzemolo.

Unire al composto di piselli, ormai sufficientemente cotto, i funghi. Mantecare e spegnere.

Cuocere la pasta in in abbondante acqua salata, unendo eventualmente un goccio d'olio. Scolare e condire. Terminare con altro prezzemolo tritato, servito direttamente nei piatti.

Goulash di borlotti

Per 8 persone

Ingredienti:

500 gr fagioli borlotti secchi, che avremo già lessato con aromi
(alloro, dragoncello)

Un trito di sedano, carota, porro- due tazze

500 gr pelati

Un peperone giallo e uno verde

Foglie verdi del porro, finemente tritate

Aceto di vino

Peperoncino

Sale marino integrale

Rosmarino

Coriandolo (semi), 2 chiodi di garofano, noce moscata grattugiata,
aneto (semi), issopo (foglie), paprika

Olio extravergine d'oliva

Vino rosso

Procedimento:

rosolare il trito nell'olio, salare. Sbollentare per 5' in acqua, aceto, sale e peperoncino le foglie del porro. Scolarle bene e unirle al trito. Sfumare con il vino rosso. Unire i pelati e cuocere 15'. Se il tutto risultasse duro e troppo asciutto, bagnare con il brodo bollente ricavato dalla cottura dei borlotti. Unire i peperoni a listelle, cuocere ancora una ventina di minuti. Unire gli aromi e i fagioli, insaporire per 5', spegnere.

Teglia di fagiolini e cicoria con béchamel

Ingredienti (per 8 persone):

1 kg fagiolini

1 grosso cespo di cicoria catalogna

Vino bianco secco

Olio extravergine d'oliva

Sale, pepe, peperoncino

Per la béchamel

Latte di soia al naturale e brodo di cottura dei cannellini,
un lt

Farina tipo 1, 75 gr

Olio extravergine d'oliva, 50 ml

Mandorle a scaglie, 50 gr

Sale marino integrale e noce moscata

Procedimento:

Sbollentare per una decina di minuti in fagiolini in acqua e sale, scolarli e gettarli in acqua e ghiaccio finché sono ben freddi. Scolarli. Stufare la cicoria tritata con olio, sale, pepe, peperoncino, finché è tenera.

Per la béchamel:

Tostare farina e olio. Unire il latte a filo e mescolare bene. Portare a ebollizione, salare, far cuocere almeno 5'-10'. Unire la noce moscata e le mandorle, spegnere.

Comporre il piatto:

In un piatto da portata formare uno strato di cicoria, uno di fagiolini disposti in modo ordinato e terminare con la béchamel. Servire tiepido o freddo.

Gelatina di azuki

Per 10 persone:

250 gr azuki secchi, ammollati per almeno 24-36 ore

700 ml acqua

250 gr okara

250 gr Malto di riso

Buccia grattugiata di un limone e suo succo

3 cucchiaini colmi agar agar in polvere

una foglia d'alloro

Sale marino integrale

cannella, noce moscata

Procedimento:

Lavare accuratamente gli azuki già ammollati e metterli in pentola a pressione con acqua e alloro. Portare a ebollizione, schiumare, chiudere il coperchio e cuocere 30' dal sibilo. Trascorsi 10' fuori dal fuoco sfiatare e salare, richiudere. Frullare con il resto degli ingredienti, a eccezione dell'agar agar e del succo di limone. Rimettere sul fuoco e portare a ebollizione, gettare l'agar agar sciolto nel succo e mescolare. Riportare a ebollizione, versare in stampini singoli o in una ciotola unica. Far raffreddare completamente, poi porre in frigo per almeno 6 ore prima di servire freddo, in accompagnamento alla salsa tiepida al kiwi o a gelato alla vaniglia.

Salsa tiepida al kiwi

Ingredienti:

400 kg kiwi spellati e sbucciati

125 gr malto di riso

Un cucchiaino abbondante amido di mais

Succo e scorza grattugiata di un'arancia

Un pizzico sale marino integrale

Procedimento:

passare tutti gli ingredienti al mixer. Mettere su fiamma dolce e, mescolando sempre, portare a ebollizione. Spegner e servire tiepida, in accompagnamento a gelati o alla gelatina di azuki.

E ora provatele e miglioratele!

Grazie a tutti

