

Introduzione alla cucina sostenibile

Annalisa Malerba

Anno 2011-12

Centro Sociale

La Resistenza



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 preparazioni verranno insegnate nel corso di Tecniche di base.

Le ricette presentate al corso sono state create appositamente per l'occasione.

Sono state partorite da me o sono liberamente ispirate a ricette poco sostenibili, sulle quali ho lavorato

Ogni critica, suggerimento o domanda è ben accetta!

Vi invito a iscrivermi

- al gruppo Google fondato appositamente per il corso:

groups.google.com/group/cucina-resistente -
alla pagina Facebook

[.facebook.com/pages/Cucina-Resistente](https://facebook.com/pages/Cucina-Resistente)

- di prossima apertura un blog per crescere insieme

Incontro numero 3

Cucina delle Feste

14 dicembre 2011

Insalata russa Resistente

Ingredienti per 10 persone:

Per la maionese:

100 ml latte di soia

300 ml olio di girasole bio deodorato

mezzo cucchiaino di senape

il succo di mezzo limone

sale, pepe

curcuma

Per la base di verdure:

3 patate di media grandezza

4 carote grandi

una manciata di piselli secchi

una cipolla rossa

Per decorare:

olive verdi e nere

verdure in conserva

Procedimento:

Per la maionese:

Versare il latte di soia nel bicchiere del minipimer.

Unire la senape, il succo di limone, il sale, il pepe e la curcuma. Versare l'olio a filo, montando con movimenti dal basso verso l'alto fino a raggiungere la consistenza desiderata. Riporre in frigo a rassodare.

Per la base di verdure: Ammollate per 4-5 ore i piselli, avendo cura poi di sgranarli e risciacquarli. Mondate e affettate la cipolla. In una padella versate un filo d'olio e rosolatevi la cipolla a fuoco bassissimo. Appena accenna a prendere colore gettate i piselli, coprite con due dita di acqua e portare a cottura avendo cura di far asciugare bene ed eventualmente scolate. Devono restare un minimo sodi.

Lavate accuratamente e spazzolate le carote, o se desiderate pelatele. Lavate accuratamente e sbucciate le patate. Tagliate entrambe le verdure a cubetti della dimensione di un pisello fresco, poi lessatele separatamente in acqua bollente salata o meglio ancora cuocete a vapore.

Calcolate circa 7'-8' per le patate, 10'-12' per le carote. Molto dipende dal taglio, quindi accertatevi che i cubetti siano cotti ma sodi. Lasciate raffreddare in un colapasta così che l'umidità in eccesso se ne vada per bene.

Per comporre il piatto:

Una volta che le verdure sono ben fredde unirle alla maionese. Attenzione! La maionese deve limitarsi a fare da collante, senza soffocare le verdure o ricadere in eccesso. Versare in una boule foderata di pellicola, pareggiare. Tenere in frigo almeno 24h. Sformare sul piatto da portata e decorare a piacere con motivi natalizi o ornamentali.

Cremosa di lenticchie e lino

Ingredienti per 10:

4 tazze lenticchie, già lessate con aromi
(salvia, rosmarino, timo)

2 fette di pane tipo casereccio, rafferma

4 cucchiaini semi di lino

4 spicchi aglio

2 scalogni affettati

5- 7 cucchiai olio extravergine d'oliva

aceto o aceto e succo spremuto di 1 arancia

sale, pepe

timo secco (per guarnire)

Procedimento:

Mettere a bagno i semi di lino per almeno una notte con tanta acqua quanta sia sufficiente a coprirli. Il giorno successivo frullarli con la propria acqua. Tagliare via la crosta del pane e spezzettare la mollica, che andrà messa a bagno con l'aceto o con l'aceto e con l'arancia spremuta. Dopo un paio d'ore strizzare, tritare e mettere nel bicchiere di un minipimer con il resto degli ingredienti tritati, eccezion fatta per l'olio che va unito a filo mentre si monta. Tenere in frigo per almeno 3- 5 ore. Distribuire in bicchierini individuali o in mezze arance svuotate, spolverare con timo secco e servire con un crostino infilato in verticale.

Radici colorate in spiedino

Ingredienti:

Per le rape:

Rape rosse

Per le carote glassate all'arancia:

500 gr carote

olio extravergine

uno spicchio aglio

un cucchiaino malto d'orzo

brodo vegetale

sale, pepe, tabasco

aceto

un'arancia

dragoncello

Per la crema:

1 cucchiaino fagioli cannellini lessi
150 ml tra acqua di cottura dei fagioli
100 ml latte di riso e soia
1 cucchiaino farina di riso
olio extravergine d'oliva
Sale, cannella

Per gratinare:

Pangrattato
semi di sesamo tostati e pestati

Procedimento:

Per le barbabietole: mondarle e lessarle, avendo cura di lasciarle sufficientemente sode per poterle affettare sottili. L'ideale sarebbe affettarle a 2-3 mm, così da formare una 'C' avvolgente i bastoncini di carota.

Per le carote glassate all'arancia: scaldare 30 ml di olio e farvi rosolare l'aglio. Unire le carote mondare e tagliate in 4 parti per il lungo, ridotte a bastoncini di 4 cm, poi l'alloro. Unire un pizzico di sale, sfumare con un po' di brodo di cottura dei cannellini, coprire e cuocere per 15'. Togliere aglio e alloro, unire il malto sciolto in un pentolino con l'aceto, il tabasco e la scorza d'arancia. Unire sale e pepe e cuocere a fuoco vivo per 10', scoperto. Annaffiare con il succo d'arancia e cuocere altri 5'-7' o finché la salsa è ristretta e le carote cotte ma sode.

Lasciar intiepidire e versare in un colpasta per far sgocciolare bene. Montare gli spiedini inserendo al centro di una fetta di barbabietola un bastocino di carota e infilando via via i singoli pezzi assemblati. Disporre su una teglia coperta con carta forno.

Per la crema:

Frullare i cannellini e mescolarli a olio, sale, farina di riso e liquidi. Mettere su fiamma bassissima, mescolando sempre, finché raggiunge l'ebollizione. Contare almeno 10' e unire a fine cottura una spolverata di cannella. Lasciar intiepidire mescolando di tanto in tanto.

Comporre il piatto:

Versare la crema, una volta tiepida, sugli spiedini.

Cospargere con il pangrattato mescolato al sesamo e far gratinare velocemente. Servire caldo. Se avanza consiglio di servire freddo, è molto gradevole e non rischiamo riscaldando di seccare ulteriormente.

Pasticcio ferrarese, versione Resistente

Ingredienti:

Per la frolla:

700 gr farina tipo 1 più 8 cucchiaini più quella per
stendere la sfoglia

50 gr amido di mais

gr.300 malto mais

gr. 65 latte di soia

gr. 310 olio di girasole o di mais bio deodorato

curcuma

un pizzico sale

Per il ripieno:

1) Pasta:

gr 300 sedanini rigati

2) Béchamel:

1 lt latte di soia

4 cucchiaini farina tipo 1

Olio extravergine d'oliva 5 cucchiaini

50 gr noci ridotte in farina

35 gr funghi secchi, preferire solo porcini

Noce moscata

3) Ragù di borlotti:

250 gr borlotti secchi

Sedano, carota, scalogno

Aromi – perfetti salvia, rosmarino, timo

Sale, pepe, olio extravergine

Per la coloritura:

Latte di soia

Malto d'orzo

Procedimento:

Mettere a mollo i fagioli borlotti.

Per la pasta frolla:

Sciogliere a fiamma bassissima il malto e il latte di soia. Mettere a raffreddare prima sulla finestra, poi in frigo per qualche ora. Montare con l'olio, unendolo a filo. Tenere nuovamente in frigo qualche ora. Lavorare con gli altri ingredienti, se gradito si può unire un pizzico di scorza di limone grattugiata. Lavorare il più velocemente possibile e su un piano di lavoro freddo. Raccogliere a palla e tenere in frigo almeno 24 ore.

Mettere in ammollo i funghi – un litro di acqua per 35gr di funghi. Lasciarli almeno due ore. Scolarli molto bene e filtrare l'acqua con un telo, sarà utile per cuocere i cereali o come base per minestrone e creme. Usarla per piatti che richiedono bollitura, o bollirla preventivamente.

La pasta:

Cuocere i sedanini secondo quanto indicato sulla confezione: devono restare al dente. Scolare molto bene, ungere con un goccio di olio extravergine, spargere su un piano freddo e lasciar raffreddare.

La béchamel:

Tostare nell'olio la farina, unire piano piano il latte vegetale, frustando sempre. La fiamma deve restare bassissima. All'ebollizione abbassare ulteriormente e cuocere 15', unendo dopo 10' le noci ridotte in farina e i funghi ben strizzati. Fuori dal fuoco unire la noce moscata. Lasciar intiepidire dopo averla versata in una teglia di metallo alta quanto un sedanino messo in verticale. Quando raggiunge i 40° (dito secco all'interno resiste per 10') infilarvi i sedanini in piedi, tutti ben paralleli.

Il ragù:

Lessare i borlotti, con un po' di aromi o con alga kombu, in pentola a pressione. Scolarli tenendo da parte il liquido di cottura. Brasare nell'olio le verdure, a fiamma bassa. Cuocere finché sono tenere unendo via via il brodo dei borlotti. Tenere da parte 3-4 cucchiaini di fagioli e frullare il resto. Gettare i fagioli frullati e quelli interi nella teglia delle verdure e cuocere per 15'-20' o finché il ragù appare cremoso, amalgamato e sodo. Far asciugare per bene e lasciar raffreddare.

In una terrina a forma semisferica versare strati di sedanini, ponendoli orizzontalmente, e ragù. Premere delicatamente e tenere in frigo almeno 24 h.

Stendere la sfoglia, aiutandosi con le mani, alla base di uno stampo tondo di diametro minimo 26 cm. Lasciare un po' di pasta eccedente dal bordo, tenendo conto che per la base dovrete impiegare solo i 4/9 della frolla. Versare il ripieno, capovolgendo la semisfera. Deve restare la forma a cupola.

Unire al resto dell'impasto 8 cucchiaini di farina e acqua calda sufficiente a re-impastare. Con il matterello stendere su un canovaccio umido, con molta pazienza. L'olio tende a trasudare ma la farina impiegata per asciugarlo dev'essere poca, o ci ritroviamo con una pasta da strudel ;-)

Molto pazientemente capovolgere il canovaccio sulla cupola di ripieno, badando che l'impasto riesca ad arrivare fino alla base. Fissare la circonferenza della base con quella della copertura, magari cercando di ottenere motivi decorativi.

Aprire sulla sommità un buchetto di 1 cm di diametro, il 'camino'. Con la pasta eccedente e dei tagliabiscotti formare motivi decorativi da incollare con un po' di acqua tiepida.

Infernare a 180° per almeno 1h10'-1h20'.

A 10' dal termine della cottura pennellare con il malto sciolto nel latte vegetale e lasciar asciugare finché il colore diventa delicatamente ambrato.

Sfornare e far raffreddare molto lentamente prima di togliere dallo stampo.

Seitan in marinatura Resistente

Ingredienti:

seitan al naturale, meglio ancora se autoprodotta :-)

Vino rosso

Sedano, carota, cipolla

Chiodi di garofano, pepe in grani, alloro e rosmarino
secchi

Sale

Olio extravergine

Farina tipo 1

Procedimento:

Marinare tutta la notte il seitan, ben sgocciolato, con il vino, le verdure ridotte in pezzi grossolani, gli aromi.

Colare accuratamente e frullare le verdure con qualche cucchiaino del vino della marinata. Evitare di frullare gli aromi.

Strizzare per bene il seitan, premendolo tra i palmi delle mani. Passarlo nella farina da ambo i lati e rosolare nell'olio. Bagnare con il vino della marinata, sfumare.

Dopo 15' unire le verdure frullate e portare a cottura unendo via via tutto il vino della marinata. Servono circa 45'. Servire caldo. Consiglio un'insalata di verdure dolci come accompagnamento.

Insalata Resistente di radici

Ingredienti:

Carote

Topinambour

Scalogno o cipolla rossa

Daikon

Uvetta

Clementine

Limone

Sale, pepe, olio extravergine d'oliva

Procedimento:

Grattugiare le radici, dopo averle lavate, mondate e spazzolate. Nel frattempo preparare un'emulsione con il succo di limone e di clementina, olio, sale, pepe e la buccia grattugiata delle clementine. Versare sulle verdure, mescolare accuratamente. Unire l'uvetta lavata e scolata. Lasciare a riposare almeno un paio d'ore.

Servire presentando o meno l'acqua di scolo delle verdure secondo il piatto che si vuole accompagnare.

Pampapato Resistente

Ingredienti per 10-12 pezzi:

850 gr farina tipo 1

150 gr amido di mais

900 gr malto di mais o sciroppo riso se si vuole
più dolce

300 gr cacao

300 gr cioccolato fondente all'85%

400 gr uvetta

rum o spremuta d'arancia

20 gr spezie (chiodi garofano e cannella)

18 tazzine di caffè d' orzo

700 gr cioccolato fondente al 70% per coprire

Procedimento:

Ammollare l'uvetta per 8 ore con il liquore o la spremuta, colare e strizzare bene. Consiglio di preparare il caffè d'orzo con la moka, e comunque dev'essere ben concentrato.

Sciogliere il malto o lo sciroppo, il caffè, il cioccolato su fiamma bassissima

Fare un cerchio con la farina, l'amido, il cacao, il sale e le spezie e versare gli ingredienti liquidi, poi l'uvetta. Impastare il tutto e lasciar riposare per tutta la notte se si fa la sera.

Formare delle palette da circa 350 gr e appiattirle.
Infornare a 180° per 30'.

Far raffreddare su una gratella per un paio di giorni,
quindi coprire col cioccolato sciolto su fiamma
bassissima. Attendere che la glassa sia ben solida
– 24 ore circa – avvolgere nella stagnola. Si
conserva per 2-3 mesi.

Tabella di marcia Natale 2011

Sabato 17, sera: impastare i pampapati

Domenica 18, mattina: cuocere i pampapati

Mercoledì 21, sera: glassare i pampapati

Giovedì 22, pomeriggio: mettere a bagno i piselli

Giovedì 22, sera: preparare l'insalata russa.

Mettere a bagno i semi di lino pestati. Mettere a bagno borlotti e cannellini. Preparare la frolla.

Venerdì 23, mattina: preparare il ripieno del pasticcio e cuocere i cannellini e le lenticchie. Preparare la crema di lenticchie.

Venerdì, 23 sera: mettere il seitan a marinare e preparare gli spiedini, così che restino solo da infornare per la gratinatura.

Sabato 24, mattina: preparare e infornare il pasticcio. Cuocere il seitan.

Preparare insalata di radici, ottimo se riposano 7-8 ore. Sformare e decorare l'insalata russa.

Sabato 24, sera: disporre la crema di lenticchie nelle arance svuotate. I crostini vanno infilati all'ultimo secondo.

Far lavare i piatti a chi non cucina :-)

Buone feste a tutti!