

## Il Menù fitoalimurgico della Saletta!

Le ricette sono pensate per 10-12 commensali

### 1. Sciroppo di sambuco con kefir d'acqua

*Ingredienti:*

2 lt acqua

1,5 lt kefir d'acqua

1,25 kg malto di mais

80 gr fiori di *sambucus nigra* freschi

2 limoni a fettine

sale marino integrale

*Procedimento:*

sciogliere il malto nell'acqua. Unire tutti gli ingredienti a eccezione del kefir e portare a ebollizione. Spegnerne, lasciar riposare mezz'ora prima di filtrare e imbottigliare. In frigorifero si conserva circa una settimana. Servire freddo, diluito con il kefir.

### 2. Focaccia con plantago spp

*Ingredienti:*

impasto della pizza all'olio evo, con PM

pangrattato e/o fette biscottate sbriciolate e/o fiocchi di cereale

latte di riso per lucidare

Per il ripieno:

labné ricavato da 1 kg yogurt (vedi questo pdf, alla voce 'Resistenphia')

350 gr piantaggine

1 grossa cipolla rossa

vino rosso

olio evo

sale marino integrale

*Procedimento:*

preparare la pasta per la pizza pronta per la cottura. Nel frattempo saltare la piantaggine tritata grossolanamente con l'olio e la cipolla, tagliata finemente. Sfumare con il vino rosso. Attendere che sia ben fredda e mescolarla con il labné. Stendere la pasta a 4-5 mm di spessore e foderare una teglia. Ungere leggermente di olio, cospargere di pangrattato o altro ingrediente che assorba l'umidità. Stendere il ripieno. Si può anche optare per una mano di labné e una di piantaggine, senza mescolarli preventivamente. Coprire con una seconda sfoglia di pasta, sigillare i bordi. Punzecchiare la superficie con i rebbi di una forchetta, così che il vapore possa uscire. Pennellare con il latte di riso. Infornare a 190° per almeno mezzora. Dev'essere croccante, perché riposando per qualche ora poi si inumidisce nuovamente.

### 3. Sauce tartare avec humulus lupulus

*Ingredienti:*

50 ml bevanda di soia al naturale

235-265 ml olio evo

succo di limone

sale marino integrale

Per i bruscandoli:

60 gr germogli di luppolo

1 cipollotto

olio evo

sale marino integrale

*Procedimento:*

Tritare finemente il cipollotto e grossolanamente i germogli. Saltarli in olio evo e salare. Far raffreddare perfettamente. Emulsionare la bevanda di soia, ben fredda, con succo di limone e sale. Unire l'olio a filo, montando. Versare i germogli saltati e frullare. Servire fredda.

#### **4. Pane con robinia pseudoacacia e cornbread**

Preparate della pasta di pane all'olio evo con PM o secondo la vostra ricetta. Durante la seconda lavorazione incorporate a 1.050 gr di pasta 15 gr di fiori di robinia essiccati e macinati, e 150 gr di pistacchi tritati finemente. Cuocete come d'abitudine.

#### **5. Terrina di cereale con salvia pratensis**

**Ingredienti:**

500 gr orzo perlato (in volume: 600 ml)  
1200 ml brodo vegetale  
50 gr fiori salvia pratensis  
60 gr fiori salvia officinalis  
succo e scorza di 1 arancia  
succo e scorza di 1 limone  
1 zuccina a strisce  
1 cipollotto  
200 gr arachidi tritate  
olio evo  
un pezzetto di zenzero

*Procedimento:*

Prepariamo la marinata di fiori: massaggiateli con il succo dello zenzero, il succo e la scorza dell'arancia, olio evo e sale. Tenete in frigo 24 ore. Stessa operazione va ripetuta con le zucchine, l'olio, il sale e il limone. Il giorno dopo cuocete il cereale con il brodo vegetale, per assorbimento. Quando è ben freddo condite con le zucchine e i fiori ben scolati e tenete in frigo altre 24 ore. Unite le arachidi e servite.

#### **6. Tajine con urtica spp**

**Ingredienti:**

500 gr lenticchie secche  
300 gr frumento in chicco  
200 gr foglie di ravenello  
150 gr foglie di ortica  
1 cipolla bianca tritata  
8 prugne secche  
2 limoni affettati  
un trito grossolano di sedano (le foglie)/carota/cipolla  
brodo vegetale  
olio evo  
sale marino integrale

*Procedimento:*

ammollare il frumento per 48 ore, cambiano l'acqua ogni 6 ore. Ammollare le lenticchie per 8 ore. Tritare finemente l'ortica e saltarla con la cipolla bianca. Ungere la tajine, fare uno strato di trito, uno di lenticchie e frumento, disporre tutt'attorno le foglie di ravenello e l'ortica saltata. Terminare con prugne e limoni. Bagnare con un mestolino di brodo vegetale. Aggiungere un pizzico di sale a ogni strato. Mettere su fiamma moderata con uno spargifiamma in ghisa, chiudere. Nella coppetta in cima alla tajine versare un po' di acqua fredda. Quando inizia a uscire un po' di vapore calcolare una ventina di minuti. Spegnerne e lasciar riposare qualche ora. Portare in tavola e mescolare, servire

ancora tiepido.

## 7. Cottage pie al taraxacum officinale

### *Ingredienti:*

500 gr fagioli cannellini secchi  
3 grosse patate  
100 gr tarassaco  
40 gr funghi secchi  
3 spicchi aglio tritati  
rosmarino e salvia secchi  
1 porro  
sedano, carota e cipolla tritati  
vino bianco secco  
bevanda di riso  
mandorle macinate miste a pangrattato  
olio evo  
sale marino integrale

### *Procedimento:*

Ammollare i fagioli per almeno 12-18 ore e i funghi per 3-4 ore. Gettare l'acqua di ammollo dei fagioli e recuperare quella dei funghi. Cuocere i legumi in acqua fredda (compresa quella di ammollo dei funghi, ben filtrata) e salvia. Salarli e scolarli, tenendo da parte un po' di brodo di cottura. Saltarli con sedano, carota e cipolla. Sbollentare la parte verde del porro, dopo aver diviso le singole foglie, in acqua e sale. Contare 10' dalla ripresa dell'ebollizione.

Tritare finemente la parte bianca del porro e il tarassaco, saltarli in olio evo, sfumare con il vino bianco. Mescolare con i fagioli. Tritare i funghi e l'aglio, saltarli con rosmarino.

In una teglia da forno, unta e cosparsa di pangrattato, fare uno strato di foglie di porro, ben aperte, uno di legumi, uno di funghi. Terminare con le patate, sbucciate e tagliate sottilissime con la mandolina. Pennellarle con latte di riso e cospargere di pangrattato misto a mandorle. Infornare a 180° mezz'ora, o finché la superficie è dorata.

## 8. Crostata con crema di sambucus nigra

### *Ingredienti:*

#### Per la pasta frolla

270 gr di farina tipo 1  
100 ml olio di mais bio deodorato  
80 ml succo di mela al naturale  
150 gr malto  
3 cucchiaini di amido di mais  
1 pizzico sale  
1 pizzico vaniglia in polv

#### *Per la crema pasticcera*

500 ml latte d'avena  
180 gr malto di mais  
50 ml olio di girasole bio deodorato  
40 gr fiori di sambuco freschi  
succo e scorza grattugiata di un limone  
una punta di vaniglia  
75 gr farina d'orzo  
25 gr amido di mais  
un pizzico sale marino integrale

Per comporre la torta:

marmellata di albicocche senza zucchero

pangrattato e/o fette biscottate integrali e/o biscotti secchi 100% vegetali

per decorare:

nocciole tritate

agar agar in polvere

*Procedimento:*

Sciogliere il malto nel succo di mela a fiamma bassissima. Lasciar raffreddare e mettere in frigo.

Montare con l'olio, versandolo a filo. Usare un minipimer per comodità. Si otterrà una sorta di crema molto liquida. Versare gli ingredienti secchi, setacciandoli con cura. Lavorare velocemente con la punta delle dita per non scaldare l'impasto. Aiutarsi usando una ciotola d'acciaio immersa nel ghiaccio o un cubetto di ghiaccio da passare sui polsi.

Appena l'impasto è liscio, farne una palla, avvolgere con un canovaccio umido e porre in frigo per almeno mezzora.

Stendere con l'ausilio di carta forno o di un tappetino in silicone, meglio se su una superficie fredda. Foderare tre stampi di diametro 23 cm, rialzando ai bordi di circa un cm. Bucherellare il fondo con i rebbi di una forchetta, senza intaccare tutto lo spessore. Riempire con carta forno grande abbastanza da coprire tutta la superficie e versarvi fagioli o ceci in quantità tale da esercitare una buona pressione. Cuocere a 160° per 10', poi alzare a 200°. Dopo 10' togliere fagioli e carta forno e lasciar asciugare. Se si vuol farcire successivamente, come nel nostro caso, cuocere altri 15'-20' o comunque fino a coloritura, se si vuol cuocere anche la farcia lasciar asciugare solo 10'. Sforare, attendere che si raffreddi. Passare con un velo di marmellata di albicocche sciolta su fiamma bassissima e foderare con pane tostato grattugiato finemente o con fette biscottate o con biscotti 100% vegetali sbriciolati.

Per la crema: portare a ebollizione latte vegetale e fiori di sambuco. Spegnerne e lasciar riposare per 3-4 ore. Filtrare e gettare i fiori. Frullare tutti gli ingredienti a eccezione del succo di limone, che andrà unito solo a fine cottura, goccia a goccia, dell'olio e dell'amido che andranno emulsionati e uniti a ebollizione. Mettere su fuoco basso mescolando in continuazione, come per una béchamel. Quando arriva a ebollizione abbassare ulteriormente la fiamma, versare l'emulsione e cuocere per almeno una decina di minuti. Versare in una zuppiera e far raffreddare

Per comporre la torta: Lavorare la crema, ormai fredda, con una frusta. Stenderla sulla base e decorare con le nocciole tritate. Sciogliere mezzo cucchiaino di agar agar in una tazzina d'acqua, portare a ebollizione con un goccio di succo di limone. Pennellare la superficie con uno strato sottilissimo, tanto da lucidare. Servire fredda.

## **9. Crema con riso, mandorle, morus alba e marmellata di rose**

***Ingredienti:***

Per la marmellata di rose:

275 gr petali freschissimi di rose, colti la mattina

480 gr mlato di riso

250 gr acqua

2 limoni, succo e scorza

un pizzico sale marino integrale

Per la crema:

1,2 lt latte di riso

345 gr riso integrale

250 gr malto di mais

100 gr farina di mandorle

90 gr olio di girasole bio deodorato

60 gr amido di mais

more di gelso

scorza grattugiata di un'arancia  
un pizzico sale marino integrale

*Procedimento:*

Per la marmellata:

sciogliere il malto nell'acqua. Riunire tutti gli ingredienti e cuocere per tre quarti d'ora dall'ebollizione.

Per la crema:

sciogliere il malto e il sale nel latte di riso. Unire il riso e cuocere finché i chicchi sono spappolati. Versare l'amido di mais emulsionato con l'olio, mescolare energicamente, cuocere ancora qualche minuto. Frullare e versare farina di mandorle, scorza d'arancia e gelsi, amalgamare bene. In coppette singole o in un recipiente da portata alternarne marmellata e crema. Servire ben fredda, dopo qualche ora di frigorifero.

## **10. Zuppa di consolida e ceci**

*Ingredienti:*

2 lt brodo vegetale  
500 gr ceci secchi  
450 gr consolida (le foglie)  
una grossa cipolla rossa  
un trito grossolano di sedano, carota, cipoll, zucchini  
alloro  
vino bianco  
olio evo  
sale marino integrale

*Procedimento:*

ammollare i ceci per 24 ore, cambiando acqua ogni 12 ore. Scolarli e metterli in pentola con acqua fredda e alloro, portare a cottura tenendo anche il liquido. Nel frattempo tritare la consolida e la cipolla rossa e saltarle. Saltare il trito di sedano, carota, cipolla, zucchini e sfumare con il vino bianco. Unire il brodo vegetale, i ceci con l'acqua di cottura e la consolida, portare a ebollizione e servire.