

1 giugno 2014, Arco (Tn)

Associazione 'Lo stesso cielo'



Laboratorio: cucina 100% vegetale

Ricette

a cura di Annalisa Malerba

Mayo e...Salsina rossa

I legumi, preparazione e cottura:

Farifrittata con funghi e semi di zucca

'Arcotta': ricotta di soia alle noci

Senza uova e senza latticini:

Torta cioccolatosa con marmellata di pesche

1. MAYO E..SALSINA ROSSA

Ricetta gluten-free



Premessa:

La ricetta della mayo

Ingredienti per 8-10 persone:

E' possibile ottenere anche senza uova una mayo compattissima e salubre! Io amo particolarmente l'uso toscano di utilizzare olio extravergine d'oliva; i milanesi impiegano il solo olio di semi. Mescolarli in proporzione variabile regala gusti e nutrienti complessi e interessanti.

50 ml di bevanda di soia al naturale – una marca che monti!

235-265 gr di olio di semi bio deodorato a freddo

1 cucchiaino di aceto o di succo di limone

1 cucchiaino raso di senape in pasta

curcuma

1 pizzico di pepe

sale marino integrale



Procedimento:

Frullate la bevanda di soia, ben fredda, con sale, curcuma, aceto e senape. Immergete il minipimer e uscite con movimento verticale in modo che inizi già a incorporare aria. Unite l'olio a filo, lentissimamente, continuando il movimento del minipimer sopra descritto. Montate e servite. Si può aromatizzare in vario modo. L'olio di semi si può sostituire, in parte o del tutto, con olio extravergine d'oliva. Noi assaggeremo una mayo montata con 1/3 di olio d'oliva e 2/3 di olio di semi. Se usate solo olio extravergine d'oliva la preparazione assume già di suo una gradevole colorazione giallina, che evita l'uso della curcuma a chi non ne ama il sapore. Le quantità sono quelle calcolate per un'emulsione ottimale, possiamo impiegare meno olio sia sfruttando le ricette a base di yogurt di soia e a base di tofu che vedremo successivamente, sia arrestandoci quando riteniamo che la cremosità ci soddisfi. A fine montatura aggiungo un pizzico di pepe: il pepe nero o *Piper nigrum* rende assimilabile dal nostro organismo la preziosa curcumina, promettente anti-infiammatorio contenuto nella curcuma.

(vedi: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17999464>)

Salsina rossa al peperone arrostito e timo**Ingredienti per 8-10 persone:**

Per la mayo:

vedi sopra

Per la salsina

150 – 200 g di peperone rosso già arrostito

1 cipollotto

1 cucchiaino di paprika dolce

1 cucchiaino di timo secco

la scorza grattugiata di ½ limone

sale marino integrale

Procedimento:

sbucciate il peperone e mondate dai pezzi di cellulosa rimasti attaccati alla polpa. Tritatelo finemente. Mondate e tritate il cipollotto. Frullate tutti gli ingredienti insieme alla mayo già preparata, servite fredda. E' gustosa anche il giorno dopo.

2. I LEGUMI, PREPARAZIONE E COTTURA

Fagioli, lenticchie, ceci, fave, piselli, cicerchie, lupini. Solo una piccola parte della famiglia botanica che comprende anche le carrube, da poco riscoperte, e tanti altri alimenti graditi e salutari per l'uomo.

Il supermercato ci offre una selezione davvero miserrima dei generi e delle specie botaniche edibili; cento anni fa, ogni paesino vantava due o più varietà di fagioli caratteristiche. Oggi è tanto se il consumatore medio sa parlare di borlotta e di fagiolo dall'occhio genericamente denominato.

Ci sta arricchendo il ritorno al mangiar locale e la simpatia per alcune curiosità botaniche. E'

necessario acquistare fagioli pregiati, tipo gli zolfini, che costino 10-12 euro il chilo? Certamente

no! Un buon fagiolo biologico costa meno della metà e si può variare l'alimentazione introducendo diversi legumi.

Qualche spartiacque:

- legumi freschi e legumi secchi

- legumi interi e legumi decorticati.

I legumi freschi – di solito fagioli e piselli, nel Meridione anche le fave – sono in commercio anche surgelati e non richiedono ammollo. Sono le forme non mature, meno ricche di calorie, più ricche di zuccheri semplici non ancora trasformati in amido – i piselli ci appaiono dolci.

I legumi secchi richiedono tempi di ammollo variabili secondo

- il genere e la specie: il fagiolo è diverso dal cece
- la varietà: diversi tipi di fagioli richiedono ammolli diversi
- la decorticatura o l'integrità
- la taglia del seme
- l'età del seme – con il passare del tempo perdono acqua

L'ammollo non è indispensabile per evitare l'avvelenamento, ma sicuramente permette una migliore digeribilità e permette di massimizzare l'assorbimento dei nutrienti.

Lavate con cura i legumi, metteteli in ammollo in una ciotola coperti di acqua fredda. Se c'è caldo, mettete al fresco per evitare fenomeni di fermentazione. Dopo un tempo variabile dalle 6 ore (per quelli decorticati o per le lenticchie) alle 48 ore (per la soia), scolate, sciacquate, mettete in pentola con acqua nuova e aromi: alloro, timo, salvia, rosmarino..Portate a ebollizione, schiumate e chiudete la pentola con il coperchio. Stesso procedimento vale per la pentola a pressione. Portate a cottura in 20-60 minuti, spegnete, salate e lasciate riposare 10 minuti. Poi scolate e condite come vi piace: l'acqua di cottura è un'ottima base per zuppe, minestre e sostituisce in tutto il brodo vegetale. Deliziosa per cuocere i cereali integrali.

Io consiglio l'ammollo anche nei legumi decorticati, perché i fattori antinutritivi – i fitati – si trovano all'interno del seme stesso e non solo nell'involucro esterno come è per i cereali. Inoltre l'ammollo inizia la scissura degli zuccheri complessi che possono determinare fenomeni di fermentazione intestinale.



'Fagioli' di soia, prima (a destra) e dopo (a sinistra) l'ammollo

Trovate altri suggerimenti e ricette sparsi nel mio blog, 'Passato tra le mani', specie nella sezione 'Materiale scaricabile'. Un piccolo compendio qui:

<http://passatotralemanni.files.wordpress.com/2013/12/2013capodannoelementicucina.pdf>

FARIFRITTATA CON FUNGHI E SEMI DI ZUCCA Ricetta gluten-free, soy-free



Ingredienti per 1 frittatina:

100 ml di acqua fredda
 80 g di farina di ceci
 20 g di farina di riso
 100 g di champignons
 1 spicchio d'aglio
 1 cucchiaino di prezzemolo
 1 e 1/2 cucchiaini di semi di zucca decorticati

olio extravergine d'oliva
sale marino integrale



Procedimento:
amalgamate

bene le farine con l'acqua e lasciate riposare la pastella per qualche ora. Nel frattempo pulite e tritate gli champignons, l'aglio e il prezzemolo. Saltate in un po' di olio gli champignons e l'aglio, spegnete, unite il prezzemolo e i semi di zucca. Attendete che siano ben freddi per amalgamarli alla pastella.

Scaldate una padella antiaderente finché è ben calda, ungete leggermente con l'olio e versate il composto. Abbassate la fiamma, coprite, lasciate rapprendere. Voltate la frittata aiutandovi con il coperchio e terminate la cottura sull'altro lato. E' buona anche tiepida o fredda.

Con queste proporzioni la frittata risulta piuttosto consistente, per ottenere una FaRifrittata dal cuore più morbido potete aumentare la quantità di acqua.

Usare acqua frizzante o birra non ha senso se vogliamo lasciare riposare la pastella per aumentarne la digeribilità.

3. I FORMAGGI 100% VEGETALI – 'ARCOTTA': RICOTTA DI SOIA ALLE NOCI

Ricetta gluten-free



Ingredienti per 8 persone:

1,2 kg di yogurt

20 noci

2 cucchiaini di erba cipollina tritata

2 cucchiaini di succo di limone

2 cucchiaini di sciroppo di riso

30 ml di acqua

la scorza grattugiata di 1 limone

1 e ½ – 2 cucchiaini di sale marino integrale



Procedimento:

sciogliete il succo di limone nell'acqua e mescolare il malto e il sale con 200 g di yogurt. Tenete da parte.

Versate il restante kg di yogurt in una pentola e portate a ebollizione, mescolando di tanto in tanto. Dopo qualche istante inizieranno a formarsi i fiocchi, grazie agli acidi organici contenuti nello yogurt. Spegnete la fiamma.



Il processo di scolatura e raffreddamento: è opportuno sovrapporre un peso

Per aiutare il processo di cagliatura, unite il succo di limone sciolto nell'acqua. Mescolate bene e lasciate riposare per 15 minuti. Foderate con un canovaccio, pulito senza aiuto di detersivi, un colapasta o una fucella e mettete su un recipiente. Versate la cagliata e iniziate a far scolare il siero. A questo punto unite i restanti ingredienti e mescolate con cura. Chiudete con un lato del canovaccio, premete con il dorso del cucchiaio e sovrapponetevi un piatto e un peso per continuare a far scolare il siero e per far compattare. Attendete che la ricotta si sia ben raffreddata e compattata – occorrerà qualche ora – per sformare sul piatto da portata e servire.

4. SENZA UOVA, SENZA ZUCCHERI RAFFINATI E SENZA LATTICINI: TORTA AL CACAO E NOCCIOLE

Ricetta soy-free

Ingredienti per 6-8 persone

317 ml di bevanda di riso al naturale

300 g di malto d'orzo

160 g di farina integrale

70 g di cacao amaro fairtrade

50 g di amido di mais

40 g di farina di nocciole

1 bustina lievito a base di cremortartaro

2 cucchiaini di sciroppo d'acero

scorza di un'arancia bio

Per la farcitura:

150 g di marmellata di pesche al naturale

Per coprire:

150-200 g di cioccolato fondente al 70%



Procedimento:

scaldate il forno a 160°. Sciogliete il malto e lo sciroppo d'acero nella bevanda di riso, mantenendo la fiamma bassa. Lasciate raffreddare e unite la scorza d'arancia. Setacciate farina, cacao, lievito e

amido di mais in una boule e unite gli ingredienti liquidi, amalgamando bene. Versate in una tortiera di diametro 22-24 cm e infornate. Dopo 10' alzate la temperatura a 175° e cuocete per altri 20 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare perfettamente.

Sciogliete la marmellata a bagnomaria. Tagliate e metà la torta, farcitemela con la marmellata. Spalmatene anche un velo sulla superficie e attendete che si secchi un poco.



Fondete il cioccolato senza superare i 40°-42, versate sulla torta e attendete che rapprenda. Chi volesse **temperare il cioccolato**, per averlo duro e lucido, dovrebbe portarlo a 45° - 55°, raffreddarlo mescolando sopra una ciotola con cubetti di ghiaccio fino a 25°C e poi scaldare nuovamente fino a 32°C.

Grazie a tutti!

Ricette di Annalisa Malerba: <https://passatotralemani.wordpress.com>, create per l'occasione. Nel blog saranno postate nuovamente, una per volta, con foto e approfondimenti