

1 giugno 2014, Arco (Tn)

Associazione 'Lo stesso cielo'



Laboratorio: *cucina a crudo, 100% vegetale*

Ricette

a cura di Annalisa Malerba

Involtini di zucchine con crema alle carote e cardamomo

Crackers ai semi di lino, aroma peperone rosso

Gelato alla nocciola e datteri

Bevanda di mandorle

Bevanda di avena e frutta essicata

1. INVOLTINI DI ZUCCHINE CON SALSA ALLE CAROTE

Ricetta gluten-free, soy-free



Ingredienti per 8-10 persone:

4 zucchine piccole e sode

4 carote

80 g di semi di girasole

succo e scorza di 1 grosso limone

½ scalogno grande

cardamomo

timo al timone o timo

melissa

menta

olio evo

sale marino integrale



Procedimento:

Affettate le zucchine a uno spessore di 3 – 4 mm, con un coltello ben affilato o con un pelapatate. Preparate una marinata con sale, olio, succo e scorza di ½ limone, menta e melissa tritate e lasciatevi le zucchine per qualche ora, riponendo in frigorifero.

Ammollate in un bicchiere d'acqua i semi di girasole.

Al momento di preparare, mondate e tritate finemente le carote e il timo. Lavorate in un minimixer le carote, i semi di girasole, il succo e la scorza del restante ½ limone, il timo e il cardamomo. Montate unendo l'olio e il sale fino a ottenere una crema omogenea.

Scolate accuratamente le zucchine e spalmatele con il pesto di carote. Arrotolatele a mo' di casetta della chiocciola e con le scorze lavorate il corpicino. Servite.

2. CRACKERS AI SEMI DI LINO AROMA PEPERONE**Ricetta gluten-free, soy-free****Ingredienti**

1 tazza di semi di lino dorati
1 tazza e mezza di acqua
1 peperone rosso
1 cucchiaio di basilico tritato
1 cucchiaio di semi di sesamo decorticati
1/2 cucchiaio di semi di papavero
1/2 cucchiaio di cipollotto tritato
1/2 cucchiaino di semi di coriandolo
succo e scorza di 1/2 limone
olio extravergine d'oliva
sale marino integrale

Procedimento

Polverizzate i semi di coriandolo. Tritate finemente il peperone e mettetelo a marinare per 3-4 ore con il prezzemolo, l'olio, il sale, il coriandolo, il succo e la scorza del limone e il cipollotto. Contemporaneamente, ammolate i semi di lino nell' acqua: otterrete un gel viscoso. Scolate il peperone dal liquido di marinatura e mescolate con i semi di lino e con il gel formatosi. Versate su un vassoio ricoperto di carta da forno e, muovendolo in tutte le direzioni, livellate in uno strato di 3 mm. Potete scegliere se usare l'essiccatore o se essiccare al sole o vicino a un termosifone. L'importante è che l'ambiente sia asciutto e sia assicurata un po' di ventilazione. Se teniamo all'aperto o in casa, raccomando di coprire con tulle o con un coprivivande. Dopo qualche ora potete incidere i crackers seguendo i disegni che preferite; sono pronti quando risultano belli croccanti. Staccateli delicatamente dalla carta e conservateli in un recipiente ben chiuso: durano anche un paio di settimane!

3. GELATO ALLA NOCCIOLA E DATTERI**Ricetta gluten-free, soy-free****Ingredienti:**

330 ml d'acqua
150 g di nocciole
150 g di datteri snocciolati
60 ml di olio evo dal sapore delicato
sale marino integrale

vaniglia



Procedimento:

La sera prima mettete a bagno 100 g di nocciole con un bicchiere d'acqua e 50 g di nocciole con i 330 ml di acqua, pesati.

Il giorno successivo tritate i datteri. Frullate i 50 g di nocciole con l'acqua di ammollo, lavorando in più riprese. Colate aiutandovi con un colino a maglia fitta e recuperate il liquido, riservando la polpa per altre preparazioni. Scolate i 100 g di nocciole, tritateli finemente e riduceteli in polvere in un minimixer. Unite i datteri e la bevanda di nocciole, un pizzico di sale, lavorate a crema unendo l'olio. Ottenuto un composto ben amalgamato, versate nella gelatiera e lavorate. In alternativa, riponete in freezer e lavorate con il frullatore ogni mezz'ora, per almeno 3 ore.

4. BEVANDA DI MANDORLE



Ricetta gluten-free, soy-free

Ingredienti per 8 persone:

50 g di mandorle

250 ml di acqua

un pizzico di sale marino integrale (facoltativo)

Procedimento:

lavate accuratamente le mandorle. Mettetele nell'acqua per una notte, in un contenitore coperto; in estate, tenete in luogo fresco.

La mattina successiva frullate a più riprese, finché le mandorle sono ridotte a una poltiglia omogenea e finissima. Filtrate con un colino a maglia fitta, premendo bene. Potete unire un pizzico di sale per esaltare il sapore, specie se siete abituati a consumare piatti molto salati. Servite freddo. La polpa è riutilizzabile per polpette, biscotti, zuppe o per tutti gli usi che la vostra fantasia concepisce!

5. BEVANDA DI AVENA E PRUGNE SECCHIE

Ricetta soy-free

Ingredienti per 6-8 persone

1 lt di acqua
200 g di avena in chicco
60 g di prugne secche
60 g di fichi secchi
1 pizzico di cannella
1 pizzico di vaniglia
1 foglia alloro
1 pizzico di sale marino integrale (facoltativo)

Procedimento:

ammollate i chicchi di avena in acqua per 2 giorni, mantenendo in luogo fresco e cambiando l'acqua ogni 8 ore. Se fa molto caldo, riponete in frigorifero.

Scolate e sciacquate, senza sgrondare eccessivamente. Mettete in un colapasta e in luogo buio per almeno 24 ore: inizierà a spuntare la radichetta, segno dell'avvenuta germogliazione. Sciacquate Tritate le prugne e i fichi. Calcolate 1 lt di acqua fredda e mettetevi a bagno la frutta tritata, insieme alla foglia d'alloro. Riponete in frigo per 6-8 ore. Frullate nella stessa acqua i chicchi di avena, a più riprese. Filtrate usando un colino a maglia fine. Unite al liquido cannella, vaniglia e sale. Servite freddo.

La polpa è riutilizzabile per crostate, biscotti, torte crudi e cotti, o per tutti gli usi che la vostra fantasia concepisce!

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