

Aperitivo di strada

Showcooking crudista
a cura di *Annalisa Malerba*

- *Bevanda di nocciola alla vaniglia*
- *Bevanda speziata di noci dell'Amazzonia*

- *Bouquet di verdure con panatina*
 &
 prugnette selvatiche in agrodolce
- *Coppa estivo-autunnale con salsa alle noci*
 - *Raffa-n-ello salati*
 - *Chips piccanti di zucchine*

- *Fichi con 'formaggio' di mandorle e girasole*
 - *Focaccine all'uva e rosmarino*

Nota: nelle preparazioni è indicato 'sale marino integrale' e 'olio extravergine d'oliva'. Potete tranquillamente ometterli. **Ampia spiegazione fornita durante lo showcooking**, così come le basi teoriche e di nutrizione sottostanti i piatti.

1. BEVANDA DI NOCCIOLA ALLA VANIGLIA

Ingredienti per 6 persone:

160 g di nocciole

800 ml di acqua

sale marino integrale



Procedimento:

la sera precedente ammolate le nocciole con l'acqua, tenendole in frigorifero se siete in estate. La mattina dopo frullate con l'acqua stessa, lavorando a più riprese per frantumare bene i semi. Filtrate con un colino, pressando bene. Se desiderate unite un pizzico di sale e conservate in frigorifero per 3-4 giorni massimo. Tenete da parte la polpa per le *Focaccine con uva e rosmarino* (vedi sotto).

2. BEVANDA SPEZIATA DI NOCI DELL'AMAZZONIA**Ingredienti per 4-6 persone:**

500 ml di acqua

90 g di noci del Brasile o dell'Amazzonia

100 g di datteri denocciolati

1 chiodo di garofano

1 pezzetto di cannella in stecche

sale marino integrale

**Procedimento:**

la sera precedente tritate e ammolate le noci e i datteri con l'acqua e con le spezie, tenendo in frigorifero se siete in estate. La mattina dopo frullate con l'acqua stessa, lavorando a più riprese per frantumare bene i semi. Filtrate con un colino, pressando bene. Se desiderate unite un pizzico di sale e conservate in frigorifero per 3-4 giorni massimo. Tenete da parte la polpa per le *Focaccine all'uva e rosmarino* (vedi sotto).

3. BOUQUET DI VERDURE CON PANATINA & PRUGNETTE SELVATICHE IN AGRODOLCE**Ingredienti per 8-10 persone:**

4 cetrioli

4 carote

erba cipollina/aglio da taglio

Per la marinatura:

succo di limone
olio extravergine d'oliva
sale marino integrale

Per le cialde/panatina:

400 g di peperoni gialli
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
2 cucchiaini di aceto di kombucha o di aceto di mele
1 cucchiaino di semi di psillio
la polpa residua dalla *Bevanda di nocciola* (vedi sopra)
1 cm di porro (la parte bianca)
1 cucchiaino di sale marino integrale

Per servire:

prezzemolo tritato condito con olio extravergine di oliva
prugnette selvatiche in agrodolce
(vedi qui: <http://cucinaselvatica.wordpress.com/2014/08/20/tris-di-aromi-prugne-selvatiche-in-agrodolce/>)



Procedimento:

Preparate tritati tutti gli ingredienti per la panatina. Frullate e riponete in frigorifero per una notte, così che lo psillio possa regalare il proprio effetto gelatinoso – che nella ricetta è piuttosto ridotto, in quanto ne usiamo poco. Il giorno successivo foderate con carta da forno biodegradabile un vassoio dell'essiccatore, o la griglia del forno, o un'arella da mettere al sole. Formate cialdine di 4 cm di diametro o stendete in un'unica sfoglia, di 2-4 mm

Essiccate per 18 ore in essiccatore, o in forno a 50° con funzione ventilato e sportello semiaperto, o al sole – coperto con una retina per tenere lontani gli insetti, o sul termosifone. Servite sotto forma di cialdine o sbriciolate, a mano o con un minimixer. La mia proposta è di usare le 'briciole' come condimento per verdure crude. In questo caso, carote e cetrioli sono stati tagliati a bastoncino e lasciati a marinare con sale, olio e succo di limone per qualche ora. Una volta scolati, sono stati legati con un filo di erba cipollina o di aglio da taglio e sono stati accompagnati con il prezzemolo e le prugnette.

4. COPPA ESTIVO-AUTUNNALE CON SALSA ALLE NOCI

Ingredienti per 8-10 persone:

1 cespo di radicchio rosso
1 mazzo di lattuga da taglio verde
1 mazzo di spinaci o bietoline

qualche stelo di *Portulaca oleracea*

4 pere

6 ravanelli

qualche foglia di rucola

succo di 2 limoni

Per condire:

acidulato di umeboshi

succo di pompelmo

olio extravergine d'oliva

Per la salsa:

2 cetrioli

140 g di noci sgusciate

72 g di gambi di prezzemolo

(vedi ricetta precedente!)

60 g di cipolla bianca tritata

succo e scorza di 2 limoni

olio extravergine d'oliva



Procedimento:

la sera precedente, ammollate le noci in poca acqua. Il giorno successivo lavate e mondate gli altri ingredienti, tritateli finemente. Scolate le noci e lavorate tutto in un minimixer, unendo eventualmente un po' di acqua calda per diluire. Riponete in frigorifero.

Lavate e affettate le verdure come più vi piace; affettate le pere, spruzzatele subito di succo di limone e tagliatele a cubetti. Condite con un'emulsione di olio, succo e acidulato.

Disponete in coppe trasparenti e terminate con la salsa. Servite.

5. RAFFA-N-ELLO SALATI

Ingredienti per 10-12 persone:

225 g di ravanelli

110 g di uva non troppo matura

60 g di semi di lino

60 g di semi di sesamo

60 g di semi di girasole

60 g di semi di zucca

35 g di cipolla rossa

la scorza di 1 limone

1 cucchiaino di sale marino integrale

Per decorare:

cocco rapé



Procedimento:

tritare finemente tutti gli ingredienti. Versateli nel boccale di un mixer e lavorateli fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Lasciate a riposare in frigorifero per una notte.

La mattina successiva riprendete l'impasto, che sarà diventato solido, e ricavatene sfere del diametro di 1 cm. Rotolatele nel cocco, disponetele nei pirottini e servite.

6. CHIPS PICCANTI DI ZUCCHINE

Ingredienti per 4-6 persone:

4 zucchine

il succo ricavato da 1 cm di zenzero

1 cucchiaino di succo di mela concentrato

1 cucchiaio di coriandolo

il succo di 1 limone

sale marino integrale

olio extravergine d'oliva

Per servire:

fichi d'India o melone



Procedimento:

lavate, mondate e affettate le zucchine. Vi consiglio un taglio a 1-1,5 mm con un coltello ben affilato, mentre la mandolina le rende davvero trasparenti. Pestate il coriandolo e radunate tutti gli ingredienti per la marinata. Massaggiate bene le zucchine con la marinata e disponetele, senza accavallarle, su una teglia o su un vassoio coperto di carta forno biodegradabile.

Essiccate per 10-12 ore in essiccatore, o in forno a 50° con funzione ventilato e sportello semiaperto, o al sole – coperto con una retina per tenere lontani gli insetti, o sul termosifone.

Servite con frutta fresca succosa per evidenziare un piacevole contrasto con il piccantino dello zenzero.

7. FICHI CON 'FORMAGGIO' DI MANDORLE E GIRASOLE

Ingredienti per 10-12 persone:

12 fichi maturi

160 ml di acqua

100 g di semi di girasole decorticati

93 g di mandorle

1 capsula di probiotici cresciuti senza lattosio

Per condire:

fiori di origano essiccati

succo di limone

cipollotto tritato

sale marino integrale

olio extravergine d'oliva



Procedimento:

ammollate per una notte le mandorle e i semi di girasole con l'acqua, mantenendo in frigorifero se estate. Il giorno successivo frullateli con una capsula di probiotici; raccogliete in una ciotola di terracotta o di acciaio, coprite con un telo pulito o con un piatto e lasciate fermentare per 24 ore. La temperatura ideale è di 27°-28°. Condite con gli ingredienti indicati sopra. Riponete in frigorifero e conservate per 4-5 giorni, il sapore via via si farà più complesso. Servite sui fichi aperti a metà.

8. FOCACCINE ALL'UVA E ROSMARINO

Ingredienti per 6-7 pezzi:

la polpa residua dalla *Bevanda alle noci dell'Amazzonia* (vedi sopra)

una mela rossa tritata

1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva

chicchi di uva fragola

rosmarino

sale marino integrale



Procedimento:

lavorate in un mixer tutti gli ingredienti, a eccezione dell'uva. Formate palline da schiacciare tra le mani inumidite e riporre su carta forno, allo spessore di 4-5 mm. Decorate con l'uva. Essiccate come spiegato nelle ricette precedenti: in essiccatore saranno sufficienti 12-18 ore. Conservate in frigorifero, in un contenitore a chiusura ermetica.

Grazie a tutte e a tutti!

Ricette inedite di Annalisa Malerba (Neofrieda79), che saranno riprese e postate nei suoi blog personali:

Passato tra le mani <http://passatotralemani.wordpress.com/>
Cucina selvatica <http://cucinaselvatica.wordpress.com/>