

*Corso base  
di  
Cucina Vegan*

*1 – Cereali*

*14 ottobre 2014*

*Menù gluten-free, Km zero e Fair trade  
a cura di Annalisa Malerba*

*Introduzione:*

- uva fragola*
- té kukicha*

*Riso integrale al cocco  
con  
saltata di mela e cardamomo  
e  
Chutney di uva nera*

*Crema di miglio e batata  
con  
fazzolettino verde e bonbon di zucca*

*Cous cous di mais multicolore  
con  
Stufato di cavolo rosso*

*Taragnini ai datteri  
con  
Crema pasticceria piccantina*



*Antipastino extra, tutto a crudo*

**NB** Per 'sale' leggi 'sale marino integrale'; per 'olio' leggi 'olio extravergine di oliva', dove non diversamente indicato. Sia il sale, sia l'olio, possono essere omessi secondo il gusto e le abitudini di ciascuno.

## **1. RISO INTEGRALE AL COCCO con SALTATA DI MELA E CARDAMOMO & CHUTNEY DI UVA NERA**

### **Ingredienti per 20 persone:**

2 lt di bevanda di cocco al naturale

('latte di cocco da cucina')

1050 g di riso integrale

800 g di mele verdi o gialle, a piacere

250 - 400 ml di acqua

3 baccelli di cardamomo

il succo di 1 limone

olio

sale

### Per la chutney:

660 g di coste di bietola

600 ml di spremuta di uva nera

300 g di cipolla rossa

200 g di chicchi di uva nera

45 g di amido di mais

1/2 bicchiere di vino rosato

olio

sale

3 chiodi di garofano

1 cucchiaino e 1/2 di cannella in polvere

*oppure* 2 cm di cannella in stecche

2 cucchiaini di senape in pasta

*oppure* 2 cucchiaini di semi di senape gialla



### **Procedimento:**

la sera precedente lavate molto bene il cereale. Mettete a mollo il riso nella bevanda di cocco e nell'acqua e riponete in luogo fresco o in frigorifero, se estate.

La mattina successiva mettete sul fuoco a fiamma bassissima, meglio se frapponendo uno spargifiamma in ghisa. Portate a ebollizione mescolando di tanto in tanto e cuocete 40 minuti, continuando a tenere mescolato periodicamente.

Lavate e mondate la mela, lasciando la buccia. Tagliatela a cubetti di 0,5 cm di lato e bagnatela con il succo di limone. Aprite i baccelli e tritate i semi di cardamomo. Scaldate una padella di ferro o ungete leggermente una padella di alluminio e saltatevi la mela; quando si è formata una crosticina croccante unite il cardamomo, saltate brevemente e spegnete. A piacere, potete saltare la mela usando un poco di scalogno e completare con pepe bianco pestato.

Per la chutney: mondate e lavate le verdure. Tritatele grossolanamente. Saltate nell'olio la cipolla e le spezie; sfumate con il vino rosato. Unite le coste, salate, abbassate la fiamma, coprite con un coperchio e lasciate cuocere. Dopo 5 minuti sciogliete l'amido di mais nella spremuta di uva e versatelo nella pentola, mescolando accuratamente. Lasciate ispessire, versate gli acini, mescolate bene e spegnete.

Poco prima che il riso arrivi a fine cottura, prelevatene 2 o 3 mestoli e frullateli con un minipimer; condite il frullato con un goccio di olio, se desiderato – consiglio un olio di vinaccioli. Unite il frullato al riso e mescolate bene. Unite anche la saltata di mela, o unitela a parte, e dividete il riso usando dei coppapasta.

### **I miei consigli**

- ottima per questa ricetta l'uva della vite americana; se potete, cercate del Clinto
- la bevanda di cocco si può facilmente ricavare in casa. Per ottenere una bevanda bella densa, adatta più a cucinare che a essere consumata come bevanda vera e propria, calcolate in peso 6 parti di noce di cocco essiccata e 10 parti di acqua. Mescolate e lasciate riposare tutta la notte, in frigorifero. La mattina dopo frullate e colate attraverso un canovaccio o, se l'avete, passate all'estrattore. Abbiate cura di premere bene la polpa per estrarre il liquido più concentrato.

## **2. CREMA DI MIGLIO E BATATA con FAZZOLETTINO VERDE E BONBON DI ZUCCA**

### **Ingredienti per 20 persone:**

3,7 lt di brodo vegetale

2,3 kg di batate

600 g di miglio

2 grossi porri

rosmarino  
curcuma  
pepe nero  
prezzemolo  
olio  
sale

Per il fazzolettino:

la parte verde dei porri  
aceto di kombucha  
olio

Per i bonbon di zucca:

3 tazze di zucca cotta al forno (*misura di volume!*)  
1 tazza e 1/2 di semi di girasole decorticati  
1 grosso scalogno o 2  
amido di mais (facoltativo)  
salvia  
olio  
sale



**Procedimento:**

come brodo vegetale useremo l'acqua di sbollentatura dell'ortica (*vedi ricetta successiva*). Mondate e lavate i porri e separate la parte verde dalla parte bianca. Tritate grossolanamente la parte bianca e tagliate la parte verde a quadretti. Mettete la parte verde a marinare nell'aceto di kombucha.

Spellate la zucca, togliete eventuali semi e filamenti. I semi possono essere tostati e usati come goloso stuzzichino. Tritate una tazza di semi di girasole e mantenete interi i restanti. Mondate e tritate lo scalogno e le erbe aromatiche. Saltate la zucca con un

goccio di olio e lo scalogno, aggiustate di sale e asciugate bene: se molto acquosa, legate con amido di mais ben sciolto con un poco di brodo vegetale freddo. Lasciate intiepidire, unite i semi di girasole tritati e formate palline da rotolare nei semi di girasole lasciati interi. Asciugate i quadratini di porro marinati e tamponateli con un canovaccio pulito. Tritate finemente il prezzemolo e mescolatelo con olio per non farlo ossidare.

Lavate il miglio e tostatelo leggermente con un goccio di olio, quindi unite il brodo vegetale e portate a cottura su fiamma medio-bassa: occorreranno circa 20 minuti dall'ebollizione. Vi consiglio l'uso di uno spargifiamma di ghisa, come già detto. In alternativa, potete lavare il miglio, metterlo a bagno con il brodo vegetale la sera precedente e procedere a cuocerlo la mattina successiva.

Se volete usare il miglio come cereale asciutto, rovesciatelo appena cotto su una leccarda da forno e conditelo leggermente con l'olio, quindi lasciatelo intiepidire e sgranatelo. In questo caso, volendo ottenere una zuppa, non ci preoccuperemo di fermare la cottura!

Nel frattempo, lavate e mondate le patate. Cuocetele a vapore finché iniziano a diventare tenere: secondo le varietà e la grandezza, occorreranno 15'-20' dall'ebollizione. Spellatele e tagliatele a cubetti di 0,5 cm di lato. Otterrete circa 1,55 kg di prodotto pulito.

Saltate il porro con un goccio di olio, unite le patate e lasciate insaporire. Unite il rosmarino, saltate brevemente. Tenete da parte 4 cucchiaini del composto. Unite il miglio ed eventuale altro brodo vegetale, lasciate insaporire, quindi frullate. Aggiustate di curcuma e pepe. Riunite al composto e dividete nei recipienti da portata: noi useremo vasetti di vetro trasparenti per una simpatica presentazione. Condite con il prezzemolo.

Scaldate l'olio e friggetevi i quadratini: devono gonfiarsi rapidamente. Accompagnate alla zuppa i quadratini e i bonbon e servite.

### **3. COUS COUS DI MAIS E RISO MULTICOLORE con STUFATO DI CAVOLO ROSSO**

#### **Ingredienti per 20 persone:**

840 ml di brodo vegetale

700 g di cous cous di mais e riso

600 g di cimette di ortica

7 grosse carote

4 grosse rape rosse

1 tazza di semi di zucca decorticati

1 grossa cipolla bianca

timo limone o timo serpillio

olio

sale

#### **Per lo stufato:**

1,3 kg di cavolo rosso

500 g di cipolla gialla

15 mezze albicocche secche  
1/2 bicchiere di vino rosso  
4 bacche di ginepro  
2 foglie di alloro  
olio  
sale



### **Procedimento:**

Per lo stufato: mondate e lavate le verdure. Affettate finemente la cipolla e separatene gli anelli. Affettate finemente il cavolo rosso e separatene le foglie. Il torsolo potrà essere usato per gustosi minestrone o, privato della parte esterna più fibrosa, servito grattugiato in insalata. Tritate finemente le albicocche secche o, per i più epicurei, lasciatele intere. Pestate leggermente il ginepro.

Saltate nell'olio la cipolla; unite alloro e ginepro, salate, sfumate con il vino rosso alzando la fiamma. Unite le albicocche e il cavolo, abbassate e stufate finché inizia a diventare tenero.

Per le verdure del cous cous: lavate e mondate le verdure. Cuocete le rape rosse al vapore: per farle diventare tenere occorrono circa 20 minuti dall'ebollizione, secondo la taglia e la freschezza. Lasciatele intiepidire e tagliatele a cubetti di 4 mm di lato.

Tritate finissimamente le carote, conditele con un goccio di olio, i semi di zucca tritati o interi e il timo limone. Sbollentate l'ortica: portate a ebollizione abbondante acqua salata, gettate le cimette e dopo 1 minuto scolatele. Passatele in una ciotola con acqua e ghiaccio, per fermare la cottura. Strizzatele bene. Tenete da parte l'acqua di sbollentatura per la zuppa di miglio (*vedi sopra*). Tritate l'ortica sbollentata e la cipolla, dividendo quest'ultima in anelli. Saltate la cipolla in poco olio, salate, unite l'ortica e insaporite brevemente.

Per il cous cous: lavorate il cous cous con 5 cucchiaini di olio. Portate a ebollizione il brodo vegetale, versatelo sul cous cous, coprite e lasciate riposare 2 minuti, senza mescolare. Condite con altri 2 e 1/2 cucchiaini di olio, mettete su fiamma bassissima

per 1 minuto e sgranate con una forchetta. Condite con le verdure preparate e servite accanto lo stufato.

### **I miei consigli:**

- anche per cuocere il cous cous è ottimo un brodo vegetale ricavato dalla cottura dei legumi o dalla sbollentatura delle verdure. Noi assaggeremo questa ricetta con un brodo ricavato dalla cottura dei fagioli cannellini con l'alloro;
- ho indicato in ricetta le quantità di olio indicate dal produttore. Personalmente, le ritengo eccessive e le ridurrei almeno a un terzo;
- se non riuscite a procurarvi l'ortica, usate bietoline da taglio o la parte verde di bietole da costa;
- come vino consiglio un lambrusco o, per i meno audaci, un merlot; interessante anche sostituirlo con una birra artigianale, anche aromatica;
- lo stufato di cavolo si impreziosisce alquanto se unite a fine cottura succo e scorza di limone, di cedro o di arancia. Interessante anche il mandarino.

## **4. TARAGNINI AI DATTERI con CREMA PASTICCERA PICCANTINA**

### **Ingredienti per 20 persone:**

2160 ml di latte di riso + 400 ml per sciogliere la polenta

400 g di polenta taragna macinata a pietra

(mais + grano saraceno)

250 g di uvetta

134 g di datteri già denocciolati

120 g di noci sgusciate

vaniglia

sale

### Per la crema pasticcera piccante

1 lt di bevanda di soia e riso al naturale

250 g di malto di riso

150 g di farina di riso integrale

la scorza di 2 limoni e 1/2

2 cucchiaini di succo di zenzero

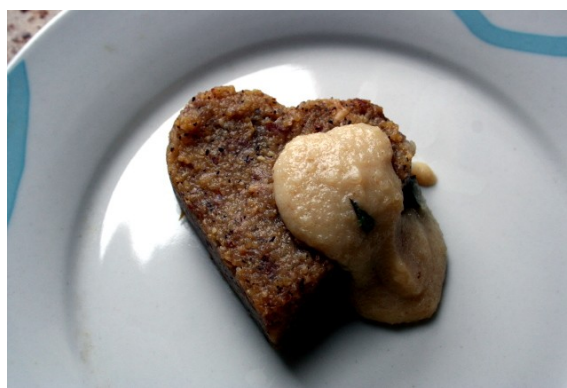
1 rametto di erba luigia

sale

facoltativo:

amido di mais

olio di mais bio deodorato



**Procedimento:**

diluite la polenta nei 400 ml di bevanda di riso; portate a ebollizione la bevanda di riso restante. Tritate i datteri e le noci; tritate o lasciate intera l'uvetta. Versate la polenta sciolta nella bevanda di riso, mescolate bene affinché non si formino grumi. Unite i datteri e l'uvetta, salate e cuocete per una quarantina di minuti. Tenete a portata una pentola con acqua bollente se la polenta dovesse asciugarsi troppo! Versate su un piatto, in un coppapasta umido, e attendete che si raffreddi prima di sfilarlo delicatamente.

Per la crema pasticceria

preparate intanto la crema pasticceria piccantina. Diluite la farina di riso e il malto nella bevanda vegetale, salate e mettete sul fuoco. Portate a ebollizione e cuocete una decina di minuti: diventerà cremoso. Unite il succo di zenzero, la scorza di limone e le foglie di erba luigia, mescolate e spegnete. Tenete mescolato e servite tiepida con i taragnini. Il giorno successivo, da fredda, è ancora più gradevole: potete accompagnarla con frutta cruda e cotta, distribuendola con un sac-à-poche

**I miei consigli:**

per una cremosità ancora maggiore, a fine cottura e prima degli aromi versate nella crema 2 cucchiaini di amido di mais lavorati con un poco di olio di mais bio deodorato. Mescolate con vigore, aggiungete gli aromi e procedete come sopra.

5.

**Ingredienti per 20 persone:**

3 grossi melograni

4 grosse pere

2 cespi di lattuga

il succo di 2 limoni

Per la cremosa di daikon

100 g di mandorle sgusciate

100-150 g di daikon

55 ml di acqua + quella dell'ammollo

succo e scorza di 1/2 o di 1 limone

erba cipollina

melissa

olio

sale



**Procedimento:**

Per la cremosa di daikon: mettete a mollo le mandorle la sera precedente, coperte di acqua. Se estate, vi consiglio il frigorifero. Il giorno successivo lavate e mondate il daikone grattugiatelo. Riunite gli ingredienti nel boccale del minipimer o del mixer e frullate fino a ottenere una bella consistenza cremosa; unite l'olio a filo, se desiderate, e aggiustate di sale.

Per l'insalata: lavate e mondate la frutta e verdura. Sgranate il melograno, spezzettate l'insalata, tagliate a cubetti le pere e bagnatele subito con il succo di limone, affinché non si ossidino.

Riunite insalata e dressing in una ciotolina e servite.

**Bibliografia e letture consigliate**

**NB** Non tutti questi testi sono vegan, ma stimolano alla riflessione critica e per questo ve li ho indicati.

*L'assiette aux céréales*, Centre Terre Vivante, Paris 1992

Traduzione italiana: *I cereali nel piatto*, Tecniche Nuove, Milano 1994

L. Baroni, *VegPyramid*, Sonda Edizioni, Casale Monferrato 2011

T. C. Campbell, *The China Study*, Macrolibrarsi Cesena 2011

G. Allegro, A. Villarini, *Prevenire i tumori mangiando con gusto*,

Sperling&Kupfer, Cles 2009

C. Guglielmo, *Il grande libro dell'Ecodieta*, Edizioni Mediterranee, Roma 2005

E. R. Guglielmo, *Cucinare per il corpo e lo spirito*, Macro Edizioni, Cesena 1996

G. Lomazzi, *Cereali da mangiare e da bere*, Red! Edizioni, Milano 2011

A. Savorelli, *Cucinare i cereali*, Terra Nuova Edizioni, Firenze 2011

### **Come nasce questa dispensa**

Ricette **inedite** di Annalisa Malerba:

<http://passatotralemani.wordpress.com/>

Pagina Fb: <https://www.facebook.com/pages/Passato-tra-le-mani>

<http://cucinaselvatica.wordpress.com/>

Le ricette saranno postate nuovamente nel blog, con approfondimenti e nuove idee. Sono state concepite dopo accurate e appassionate letture di testi di cucina e nutrizione e dopo il confronto con persone diverse e ricche di curiosità; inedite perché studiate e sperimentate proprio per questo incontro, questa sede e questi corsisti.

**Vi sarò estremamente grata se lascerete un vostro feed-back nel blog!**

***Grazie a tutti!***