

*Corso base
di
Cucina Vegan*

3 – Seitan & Tofu

29 ottobre 2014

*Menù Km zero e Fair trade
a cura di Annalisa Malerba*

Aperitivo: tisana homemade di ananas, arancia e zenzero

- 1. Seitan spugnoso – ricetta base
& Seitan base ripassato*
- 2. Rotolo ceciato di seitan con ripieno autunnale
& gnocchi di amido ai funghi*
- 3. Tofu – ricetta base
& spalmabile di tofu alla mediterranea*
- 4. Gioco di fermentazioni:
- tofu marinato con tamari
- insalatini di cavolo rosso e mele
- salsa sriracha*
- 5. Silken tofu, ricetta base*
- 5. Millefoglie di mela con crema al silken tofu*

NB Per 'sale' leggi 'sale marino integrale'; per 'olio' leggi 'olio extravergine di oliva', dove non diversamente indicato. Questi ingredienti sono sempre facoltativi: ognuno si regoli a gusto e *salutismo* personale.

1.SEITAN SPUGNOSO – RICETTA BASE & SEITAN BASE RIPASSATO
Ingredienti per 3-4 persone:

500 kg di farina di grano tenero
acqua q.b. per impastare

Per il brodo di cottura:

1 lt di acqua
2 cm di alga kombu
60-80 ml di shoyu
1-2 cucchiaini di succo di zenzero

Procedimento:

per facilitarvi il compito, usate una farina ad alto contenuto di glutine. Didatticamente, vedremo la Manitoba, che sconsiglio per un uso quotidiano nella panificazione, proprio per la quantità e qualità del glutine!

Impastate la farina con tanta acqua quanto basta a un impasto liscio, della consistenza del lobo dell'orecchio. Dovete ottenere una sorta di pagnotta!

Lasciate riposare la pagnotta per 8-9 ore, completamente immersa in acqua calda – che via via si raffredderà, ovviamente.

Portate a ebollizione l'acqua.

Riprendete l'impasto e lavatelo alternativamente sotto l'acqua calda e l'acqua fredda, con un movimento di strizza-e-lascia. Non torcete né tirate. Tenete da parte l'amido che verrà via via rilasciato – vedi ricetta successiva.

Quando non vi è quasi più amido adesivo al glutine, predisponetevi alla cottura. Gettate nell'acqua 'noci' di impasto, compattate tra le mani; attendete che vengano a galla e raccoglietele in una boule. Condite l'acqua con la kombu, lo shoyu e il succo di zenzero e riportatela a ebollizione. Gettatevi il seitan e cuocete per 40'-50'.

Lasciate raffreddare nel brodo di cottura; riponete in frigo nel brodo di cottura.

Lo assaggeremo prima al naturale, poi saltato con un goccio di olio aromatizzato al pomodoro secco e sfumato a fuoco alto con un poco di vino rosso (Merlot).

2. ROTOLO DI SEITAN CECIATO CON RIPIENO AUTUNNALE & GNOCCHI DI AMIDO AI FUNGHI

Ingredienti per 3-4 persone:

0,5 kg di farina di frumento
50 g di farina di ceci infornata*
vino bianco secco
olio
sale

Per il brodo:

1 lt di acqua
1 manciata di ortiche
1 carota
1 costa di sedano
1/2 cipolla bianca
sale

Per il ripieno:

110 g di rape rosse già cotte al vapore
50 g di fave secche decorticate
40 g di nocciole
salvia
timo secco
olio
sale

Per gli gnocchi di amido:

200 ml di amido di risulta**
620 g di funghi (champignon o pioppini)
4 cucchiaini di olio
1 grosso spicchio di aglio
maggiorana
sale

Procedimento:

Per il ripieno: ammollate per qualche ora le fave; cuocetele con acqua e salvia finché sono morbide e ben asciutte. Ammollate anche le nocciole in poca acqua, finché l'assorbono tutta. Frullate tutti gli ingredienti, unendo il timo sbriciolato e aggiustando di sale e olio se desiderate.

Per il rotolo: portate a ebollizione l'acqua con gli ingredienti del brodo. Preparate il glutine come da ricetta precedente. Sovrapponetelo su un tagliere, stendetelo con le mani in un rettangolo dello spessore di 1 cm, facendo attenzione a non produrre buchi. Spalmatevi il ripieno. Arrotolate stretto, quindi avvolgete in un telo cosparso di crusca. La crusca eviterà all'impasto di appiccicarsi al telo. Legate prima le estremità, poi la parte centrale. Fate attenzione: le zone tra le legature tenderanno a espandersi, se stringete troppo il punto legato funzionerà da punto di rottura una volta srotolato il seitan: fate legature meno strette e più ravvicinate.

Calate il rotolo di seitan nel brodo bollente e cuocete per 40'-50', meglio se in pentola a pressione. Lasciate raffreddare nel brodo di cottura, che potrete recuperare per zuppe, minestre, salse.

Rimuovete i legacci, srotolate dolcemente dal telo e fate rosolare in padella con un poco di olio. Sfumate con il vino bianco.

Infornate a 180° per 10 minuti per ottenere una croccante crosticina e servite con gli gnocchi che avrete preparato nel frattempo.

Per gli gnocchi: saltate i funghi con l'aglio, l'olio e la maggiorana. Salate e fate asciugare bene l'acqua di vegetazione. Frullateli. Dalla bacinella in cui avete lavato il seitan gettate l'acqua di superficie, magari recuperandola per lavarvi o per irrigare l'orto. Mantenete lo strato di amido sul fondo e il velo di acqua superficiale. Frullate l'amido e mescolatelo ai funghi, mantenendo la padella sul fuoco: quando arriva ai 60° la consistenza cambia. Mescolate velocemente, togliete dal fuoco e lasciate intiepidire continuando a mescolare. Versate in un sac-à-poche con beccuccio a stella o con beccuccio liscio e spremete gli gnocchi direttamente in acqua bollente salata,

tagliando con un coltello. Sollevateli con un mestolo forato quando vengono a galla e conditeli con un goccio di olio e, volendo, una spolverata di paprika dolce o di curcuma.

*farina di ceci infornata: portando la farina di ceci a 90° per 3 per ore, le sue proteine cambiano struttura e assumono un comportamento simile al glutine di frumento.

*amido di risulta: l'acqua di lavaggio del seitan è ricca in amido, rilasciato dalla farina. Vi consiglio di lasciarla depositare tutta notte, coperta con un telo leggero. La mattina l'amido si sarà depositato in uno strato spesso e duro, mentre l'acqua sovrastante risulterà giallina e non bianca come durante il lavaggio. Vi consiglio di recuperare l'acqua per l'igiene personale o per l'igiene dei capi delicati. L'amido può essere essiccato e usato per tutti gli impieghi previsti per l'amido di mais in polvere, o mescolato con il velo di acqua sovrastante per creare questi gustosi gnocchi. Altri gnocchi, meno impegnativi in termini di tempo ai fornelli e interessanti per i bambini perché si possono ritagliare con gli stampini, si possono preparare limitandosi a infornare l'amido, magari condito. Trovate un an(n)archico esempio qui:

<http://passatotralemani.wordpress.com/2014/05/07/riciclando-gnocchi-di-amido-e-un-sabato-da-non-perdere/>

3. TOFU BASE &..

Ingredienti per un panetto:

2 lt di bevanda di soia al naturale

8 g di nigari o di cloruro di magnesio

Procedimento:

portate la bevanda di soia a 85°-90°. In alternativa, portate a ebollizione e lasciate per 5 minuti che la temperatura scenda. Nel frattempo, sciogliete il nigari in 400 ml d'acqua e portatelo a ebollizione. Versate metà nigari nella bevanda, mescolando in profondità prima in un senso, poi nell'altro; attendete che si formi un inizio di cagliata. Versatene l'altra metà in superficie, mescolate in un senso e poi nell'altro, lasciate cagliare. Predisponete un colapasta o una fuscella, o l'apposito stampo per tofu, foderato all'interno con un telo di cotone a trama larga. Raccogliete i fiocchi con un mestolo forato e versateli nel telo. Alla fine versate tutta l'acqua, facendola scolare delicatamente lungo le pareti. Coprite con il telo anche la superficie e sovrapponetevi un peso: la compattezza dipende anche dal grado di pressatura.

..SPALMABILE DI TOFU ALLA MEDITERRANEA

Ingredienti per 3-4 persone:

il panetto risultante da 2 lt d bevanda di soia

36 mezzi pomodori secchi

4 cucchiaini di capperi sotto sale

olive (facoltativo)

il succo e la scorza di 1 grosso limone

origano secco
olio
sale

Procedimento: mettete a mollo la sera prima i pomodori con acqua e un goccio di aceto, i capperi con acqua. Il giorno dopo scolateli, strizzateli e tritateli finemente. Radunate tutti gli ingredienti nel boccale del mixer e frullate fino a ottenere un composto liscio e compatto. Vi invito a provarla senza olio: è ugualmente gradevole. Perfetta con piadine all'olio di oliva, chapati, verdure crude o per farcire verdure già cotte; interessante anche per pasta e cereali.

4. GIOCO DI FERMENTAZIONI

Ingredienti per 3-4 persone:

Per il tofu marinato

il tofu risultante da 2 lt di bevanda di soia
40 ml di tamari
60 ml di vino bianco secco
olio

Per gli insalatini di cavolo rosso:

1 grosso cavolo rosso
8 mele varietà 'decio' o 4 mele golden delicious
ginepro o cumino*
olio
sale

Per la salsa sriracha

370 g di jalapeno verde
150 g di cayambe rosso
130 g di aceto di kombucha
80 ml di acqua
50 g di malto di riso
2 scalogni
1 cucchiaino di sale

Procedimento:

Per il tofu:

Pressate bene il vostro tofu, lasciandovi sopra un peso per qualche ora, così da espellere la maggior quantità possibile di acqua. Tagliatelo a cubetti e lasciatelo marinare in frigo, per almeno una notte, nel tamari e nel vino bianco mescolati.

Il giorno dopo scolatelo e saltatelo in padella, unendo se gradito un filo d'olio.

Per gli insalatini: affettate sottilmente il cavolo rosso. Condite con il cumino o il ginepro e, se lo volete più morbido, con il sale. Pressatelo sovrapponendo una ciotola

e un peso o usate l'apposita pressa. Lasciatelo a riposare, con il peso sovrapposto, per 12-48 ore. Piano piano il cavolo emetterà il proprio liquido di vegetazione: fate in modo che sia sempre immerso. Al momento di comporre l'insalata lavate e mondate le mele e affettatele sottilmente. Scolate il cavolo e usate il liquido come condimento liquido di probiotici nel giro di 1-2 gg. Condite l'insalata con sale e olio, se desiderate.

Per la salsa sriracha: con un paio di guanti ben spessi lavate, mondate e private i peperoncini dei semi e dei filamenti. Potete sperimentare con varietà diverse, diversamente piccanti. Frullateli con l'acqua, il malto, gli scalogni e il sale. Metteteli in un vasetto di vetro e coprite con il coperchio, senza avvitare. Riponete in luogo fresco, tra i 10° e i 15°, per 3-5 giorni: vedrete formarsi delle bollicine. Scolate con un colino a maglia fine, premendo bene per separare il liquido e la polpa dalle bucce. Mescolate il liquido risultante con l'aceto e portate a ebollizione. Lasciate ridurre per 10'-15' e conservate in frigo fino a 21-30 gg.

*se avete ospiti gravide proponete il cumino piuttosto che il ginepro. Entrambi stimolano le contrazioni dell'utero, ma a quanto ne sappiamo il cumino alle dosi di impiego in cucina non è rischioso, il ginepro sì.

5. SILKEN TOFU – RICETTA BASE

Ingredienti per 1,5 lt di silken tofu:

3 lt di bevanda di soia al naturale, industriale

oppure

1,5 lt di bevanda di soia autoprodotta, concentrata

3 cucchiaini di delta-glucono-lactone

Procedimento:

Per ottenere un tofu seta, o kinugoshi tofu, la bevanda di soia di partenza deve contenere almeno il 10-12% tra proteine e grassi. Quelle normalmente in commercio arrivano al 5% o poco più.

E' molto più semplice prepararsi in casa una bevanda di soia sufficientemente concentrata; se non avete modo, potete far evaporare una bevanda commerciale fino a ridurla della metà. Sciogliete nella bevanda già concentrata, e riportata a temperatura ambiente, il delta-glucono-lactone. Versate in vasi a chiusura ermetica e mettete in una pentola piena d'acqua. Mettete su fuoco basso e, quando vedrete comparire le prime bollicine accanto alle pareti (empiricamente: 80°-90°), mantenete la fiamma bassissima e cuocete per 40'-60'. Spegnete e lasciate riposare nell'acqua stessa fino a raffreddamento. Riponete in frigorifero.

6. MILLEFOGLIE DI MELA E SILKEN TOFU

Ingredienti per 3-4 persone

960 g di silken tofu

175 g di malto di riso

14 cucchiaini di farina di mandorle

7 cucchiaini di crema di mandorle e malto

il succo e la scorza di 2 limoni o di 1 arancia e 1 limone

vaniglia

Per le mele essiccate:

6 mele

succo di limone

cannella

Procedimento:

affettate sottilmente le mele, secondo piani diversi. Bagnatele subito con succo di limone e cospargetele di cannella. Essiccatele in essiccatore o sopra il termosifone. Lavorate il silken tofu, ben freddo, con un minipimer e unite via via i restanti ingredienti. La crema è ancora migliore dopo qualche ora in frigorifero: la troverete più compatta.

Componete la millefoglie in ciotoline e servite.

Grazie a tutti!

Come nasce questa dispensa

Ricette **inedite** di Annalisa Malerba:

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

<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 appassionante letture di testi di cucina, botanica e nutrizione