

*Corso base
di
Cucina Vegan*

4 – Basi di cucina

3 novembre 2014

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

Aperitivo:

*té nero allo zenzero e arancia
semi di girasole*

1. Bevanda di soia al naturale – ricetta base

è

- Mayo/Panna salata di soia – ricetta base

- Panna dolce di soia – ricetta base

2. Yogurt di soia al naturale – ricetta base

è

Bavarese alla stracciatella con salsa ai cachi

3. Gomasio – ricetta base

è

Millefoglie di riso al gomasio e sedano rapa

4. Labné vegetale

è

Palline multicolore

5. Bevanda di semi oleaginosi al naturale

è...

- Batata ripassata al rosmarino e 'latte' di mandorla

- 'Formaggino' estemporaneo

6. 'Sale' di sedano

1. BEVANDA DI SOIA AL NATURALE

Ingredienti per 20 persone:

2,25 lt di acqua fredda
250 g di soia gialla in chicchi
6 g di alga Lithothamnium calcareum

Procedimento:

lavate e mondate bene la soia. Lasciatela a mollo per 48 ore, cambiando l'acqua ogni 12 ore. Se vengono a galla le bucce, gettatele. Sciacquatela e frullatela usando parte dei 2,25 lt di acqua. Versate il frullato di soia e l'acqua in una pentola capiente; portate a ebollizione ricordandovi di mescolare: è molto facile che si attacchi sul fondo! Attenzione anche a quando bolle: straripa molto facilmente. Foderate un colapasta con un canovaccio a trama fitta e gettatevi la bevanda di soia. Strizzate molto bene, recuperando il liquido, che è la parte che ci interessa. La polpa – detta 'okara' – non va gettata: è un ingrediente utilissimo!

Prima di essere consumata, la bevanda di soia va fatta bollire per almeno 7-15 minuti. Prima di versare in una bottiglia sterile, aggiungete l'alga.

MAYO DI SOIA – RICETTA BASE

Ingredienti:

50 ml latte di soia al naturale – una marca che monti!
235 - 265 gr olio di semi oppure olio extravergine d'oliva, o un mix dei due
1 cucchiaino di aceto o di succo di limone
1 cucchiaino di senape in pasta
curcuma
sale

Procedimento:

Frullate il latte ben freddo 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.

PANNA DOLCE DI SOIA

Ingredienti:

88 ml di olio di girasole bio deodorato
50 ml di bevanda di soia al naturale
28 g di malto di riso
10 g di succo di limone
vaniglia
sale

Procedimento:

sciogliete il malto nella bevanda di soia, a fiamma bassissima. Raffreddate perfettamente. Unite il sale e il succo di limone e montate come descritto per la mayo.

Terminate con la vaniglia. Attenzione! Questa panna va usata a freddo: l'emulsione non è stabile al calore!

2. YOGURT DI SOIA AL NATURALE – RICETTA BASE

Ingredienti:

1 lt di bevanda di soia al naturale
1 capsula di probiotici privi di lattosio
oppure
1 cucchiaino di yogurt di soia bianco

Procedimento:

portate la bevanda di soia a 40°. Scioglietevi i probiotici e mettete in un vaso sterile, mantenendo il coperchio svitato. Avvolgete in un panno caldo o mettete sopra il calorifero e lasciate riposare per 8-12 ore, secondo il grado di acidità desiderato.

BAVARESE ALLA STRACCIATELLA CON SALSA AI CACHI

Ingredienti per 20 persone:

Per la bavarese:

500 g di yogurt di soia al naturale
400 ml di bevanda di soia naturale
1 porzione di panna dolce di soia (*vedi sopra*)
150 g di malto di riso
100 g di cioccolato fondente fairtrade all'82%
10-12 g di agar agar
vaniglia

Per la salsa ai cachi:

250 g di cachi maturissimi
40 g di malto di riso (facoltativo)
10-15 g di amido di mais
il succo e la scorza di 1/2 limone
cannella
sale

Procedimento:

Per la bavarese:

montate lo yogurt, il malto, la vaniglia e la panna con un frullatore a immersione. Mescolatevi il cioccolato grattugiato. Sciogliete l'agar-agar nella bevanda di soia e portatelo a ebollizione su fuoco bassissimo. Versatelo velocemente nel composto di yogurt, mescolando con energia per qualche istante, quindi gettate rapidamente in uno stampo da bavarese. Lasciate raffreddare completamente prima di sformare.

Per la salsa ai cachi: frullate i cachi con il malto, il limone e l'amido di mais. Portate a ebollizione, abbassate la fiamma e cuocete 5 minuti. In uscita unite la vaniglia e la scorza di limone. Servite calda con la bavarese fredda.

3. GOMASIO – RICETTA BASE

Ingredienti per 20 persone:

200 g di sesamo
sale (facoltativo)

Procedimento:

tostate il sesamo in una padella di ferro o in una padella antiaderente di ottima qualità. I semi non devono restare adesi al cucchiaino di metallo quando li sollevate, ma ricadere all'istante. Mettete il sesamo e il sale, se lo desiderate, in un suribachi e pestate con movimenti circolari, appoggiandovi il suribachi al plesso solare.

Le proporzioni di sale e sesamo possono variare a gusto personale.

Gradevole anche il gomasio alle alghe, preparato con fiocchi di dulce o meglio ancora di nori, dal gusto ancora più delicato.

MILLEFOGLIE DI RISO AL GOMASIO E SEDANO RAPA

Ingredienti per 20 persone:

1,5-2 lt di brodo vegetale (assaggeremo brodo di fagioli rossi)
1 kg di riso integrale o di riso basmati
200-210 g di gomasio
tamari (facoltativo)
olio
sale

Per il sedano rapa:

650 g di sedano rapa
coriandolo (semi)
1 cucchiaino di succo di zenzero
2 cucchiaini di succo di limone
olio
sale

Procedimento:

la sera precedente ammollate il riso nel brodo di fagioli. Mondate e affettate il sedano rapa con l'aiuto di una mandolina. Vi consiglio uno spessore di 1-2 mm. Preparate una marinata con gli ingredienti proposti e immergetevi il sedano. La radice del sedano, nella porzione più convoluta, va mondata bene dei residui di terra e impiegata in zuppe e minestre, ma anche in salse crude e cotte. Riponete in frigo il riso e il sedano.

La mattina dopo cuocete il riso finché il liquido è stato assorbito; conditelo con il gomasio e un goccio di tamari, se desiderato. Sgocciolate il sedano rapa, componete la millefoglie e servite.

4. LABNÉ VEGETALE

Ingredienti:

2 lt di yogurt di soia al naturale

olio (facoltativo)
sale

Procedimento:

mescolate lo yogurt con un po' di sale. Versatelo in un colino foderato con un telo a trama fitta. Raccogliete il telo a fagotto e legatelo. Sovrapponete un peso e lasciate a scolare in frigorifero per un paio di giorni, raccogliendo in una ciotola il liquido che si forma. La maggior parte del liquido si raccoglierà nelle prime ore. Raccogliete il labné, aggiustate di sale e olio e condite con scorza di limone grattugiata ed eventualmente con erbe aromatiche, spezie e frutta secca oleaginosa.

PALLINE MULTICOLORE

Ingredienti:

labné vegetale
semi oleaginosi
paprika
curcuma
erbe aromatiche

Procedimento:

formate palline a partire dal labné già condito. Rotolatele nel condimento prescelto, condite se desiderato con un giro di olio e servite.

5. BEVANDA DI SEMI OLEAGINOSI AL NATURALE

Ingredienti per 20 persone:

2 lt di acqua
400 g di mandorle (o altra frutta secca a scelta)
sale
dolcificante a piacere (uvetta, malto, succo di mela concentrato,..)

Procedimento:

ammollate le mandorle nell'acqua per una notte, mantenendole in frigo. Il giorno dopo frullate accuratamente, a più riprese. Foderate un colino con un telo a trama fitta e appoggiatelo direttamente in un imbuto, per colare la bevanda in una bottiglia. Versate il liquido misto alla polpa, chiudete la polpa nel telo e strizzate energicamente.

La polpa può essere recuperata per polpette, torte, biscotti, minestre ed essere essiccata per gli stessi usi.

La bevanda si può preparare più o meno concentrata, da un rapporto 1:3 tra mandorle e acqua, a un rapporto 1:5 come sopra descritto

BATATA RIPASSATA AL ROSMARINO E 'LATTE' DI MANDORLA

Ingredienti per 20 persone:

5 patate, varietà affusolata

bevanda di mandorle, come descritto, sopra, ottenuta con 100 g di mandorle

2 scalogni

rosmarino

olio

sale

Procedimento:

Cuocete al vapore le patate: dovete contare 20 minuti dall'inizio dell'ebollizione.

Mondate e tritate gli scalogni e il rosmarino. Una volta tiepide, sbucciate le patate e riducetele a cubetti di 4 mm di lato.

Saltate lo scalogno con l'olio e la bevanda; unite le patate e il rosmarino. In pochi minuti si formerà una gradevole crema. Servite calde o tiepide.

'FORMAGGINO' ESTEMPORANEO**Ingredienti:**

polpa residua dalla lavorazione della bevanda di mandorla

lievito alimentare

cipollotto

aglio

erbe aromatiche

succo e scorza di limone

olio

sale

Procedimento:

lavorate tutti gli ingredienti, fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Se possibile, lasciate maturare il 'formaggino' in frigo per qualche giorno.

6. 'SALE' DI SEDANO**Ingredienti:**

foglie di sedano freschissime

Procedimento:

lavate e mondate le foglie di sedano. Essiccatele in essiccatore, sopra il termosifone o in caldaia. Conservatele ben chiuse in vasetti di vetro, sbriciolandole al bisogno. Il sapore è sorprendentemente salato.

Come nasce questa dispensa

Ricette **inedite** di Annalisa Malerba:

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

<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.

Grazie a tutti!