

Un aperitivo di metà marzo

vegano, raw-vegan
&
fitoalimurgico

Menù

a cura di Annalisa Malerba

Salsa di lenticchie con foglie di sedano e pomodori secchi
Crema di cannellini e Papaver rhoeas
Cappuccini con puntine ed Helianthus tuberosus
Tajine di legumi con Lamium purpureum e Bellis perennis
Mayo con ravanelli e foglie dei medesimi
Pickles rapidissimi di foglie di porro
Sformato alle tre farine con Urtica sp. pl.
Chips di verza
Chips di sedano rapa
Insalata di radici e germogli
Cappelle di funghi allo zabaione salato
Pastiera primordiale
Tisana di Sambucus nigra e Tilia cordata

NB Sale e olio sono facoltativi; ciascuno si regoli a gusto personale. Ovviamente ciò non vale per le dosi di olio degli impasti. Per 'sale' leggete sempre 'sale marino integrale'; per 'olio', 'olio extravergine d'oliva'.

In tavola il **vassoio dei condimenti**, buona pratica quotidiana:

- succo di limone per la vitamina C e l'assorbimento del ferro
- prezzemolo tritato, immerso nell'olio perché non si ossidi, stesso significato del succo di limone
- scorza di limone in olio, per profumare e fare il pieno di antiossidanti e antisettici
- germe di grano, ricco in ferro
- semi di lino pestati per gli omega-3, da consumare velocemente
- il gomasio, a base di sesamo e sale marino integrale, per il calcio
- il condimento al ravanello, ovvero olio extravergine d'oliva, sale, aceto di mele in cui siano stati marinati abbondanti ravanelli
- erbe aromatiche miste in olio

1. SALSA DI LENTICCHIE CON FOGLIE DI SEDANO E POMODORI SECCHI

Ricetta gluten-free, soy-free

Ingredienti per 4-6 persone:

400 g di lenticchie
223 g di noci del Brasile Fairtrade
138 g di foglie freschissime di sedano
6 mezzi pomodori secchi
1 piccola cipolla rossa
olio
sale

Procedimento:

la sera precedente ammolate le lenticchie con abbondante acqua e le noci del Brasile con poca acqua. Reidratate i pomodori con acqua e aceto di mele. Il giorno successivo scolate le lenticchie, lavatele e cuocetele coperte a filo d'acqua, con un rametto di rosmarino. Salate solo a fine cottura e scolate.

Tritate finemente tutti gli ingredienti e lavorateli con l'aiuto di un minipimer, unendo a filo l'acqua di ammollo delle noci se necessario. Se desiderate, aggiustate di sale e olio. Servite.

Questa gustosa salsina è un ottimo modo per aumentare la quota di crudo nella dieta!

2. CREMA DI CANNELLINI E PAPAVER RHOEAS Ricetta gluten-free, soy-free

Ingredienti per 4-6 persone:

375 g di fagioli cannellini secchi
una bella zuppiera di rosette basali di *Papaver rhoeas*
50 g di semi di girasole decorticati
13 g di erba cipollina freschissima
2 spicchi di aglio
2 cucchiaini di aceto di kombucha o di aceto di mele non pastorizzato
1 cm di zenzero fresco
santoreggia
olio
sale

Procedimento:

ammollate in poca acqua i semi di girasole; ammolate in abbondante acqua i fagioli per 12-24 ore, al fresco. Scolateli, sciacquateli, metteteli in pentola a pressione con la santoreggia e acqua fredda fino a sovrastarli di un dito.

Portate a ebollizione, schiumate, coprite con il coperchio. Quando inizia il sibilo abbassate la fiamma al minimo e cuocete per 30 minuti. Quando la pressione scende salate e attendete 10 minuti. Lavate e mondate le rosette di papavero e procedete alla sbollentatura. Portate a ebollizione abbondante acqua, salatela (8 gr sale/lt), versate le rosette poche alla volta. Appena avranno modificato la propria consistenza, ma il colore sarà ancora verde brillante, scolatele e passatele sotto l'acqua fredda o in acqua e ghiaccio finché sono ben fredde. Scolate e strizzate accuratamente, pesatene 610 g, tritatele. Recuperate l'acqua di sbollentatura per i *Cappuccini* (vedi sotto).

Tritate finemente tutti gli ingredienti e lavorateli con l'aiuto di un minipimer, unendo a filo l'acqua di ammollo dei semi di girasole, se necessario. Se desiderate, aggiustate di sale e olio. Servite.

3. CAPPUCINI CON PUNTINE ED HELIANTHUS TUBEROSUS

Ricetta fitoalimurgica, soy-free

Ingredienti per 6-8 persone:

brodo vegetale (vedi ricetta precedente)
300 g di *Helianthus tuberosus* (topinambour)
160 g di puntine (pastina di grano duro)
120 g di fave decorticate, già cotte
8 grosse foglie di cavolo cappuccio
1 spicchio di aglio
alloro
vino bianco secco
olio
sale

Procedimento:

lavate e mondate le foglie di cavolo; sbollentatele per 5-6 minuti come spiegato nella ricetta precedente. L'acqua può essere recuperata per zuppe, polenta, cottura del cereale per assorbimento e per tutti gli usi cui si può destinare un brodo vegetale. Raffreddatele bene e conditele con olio e sale, massaggiandole con cura. Eliminate eventuale nervatura troppo dura.

Mondate e tritate l'aglio, mondate e affettate sottilmente i topinambour, servendovi eventualmente di una mandolina. Cuocete le puntine *risottandole*: saltate l'aglio e l'alloro nell'olio, unite i topinambour. Salate e sfumate con il vino bianco secco. Versate le puntine e portate a cottura unendo il brodo di sbollentatura del papavero, bollente. Unite a metà le fave, schiacciate con una forchetta.

Scaldare il forno a 180°. Foderate degli stampini monoporzione con le foglie del cavolo, dopo averle tamponate, lasciandole debordare abbondantemente. Riempite con le puntine, compattando bene. Richiudete le foglie su se stesse e infornate per una ventina di minuti o finché le punte del cavolo diventano brune e croccanti. Servite.

Attenzione! Conservate questa ricetta per autunno: in questi giorni i topinambour stanno germogliando. Ciò non implica sviluppo di molecole tossiche (non sono solanacee, come le patate), ma le radici diventano fibrose e meno gradevoli. Dovete aspettare l'autunno e la secchezza della parte aerea per raccogliarli.

4. TAJINE DI LEGUMI CON BELLIS PERENNIS E LAMIUM PURPUREUM

Ricetta soy-free

Ingredienti per 4-6 persone

200 ml di bevanda di avena al naturale
100 g di lenticchie
100 g di fagioli dall'occhio
100 g di cannellini
100 g di ceci
100 g di borlotti
100 g di soia gialla
1 grossa cipolla gialla
2 porri – la parte bianca
(per la parte verde, vedi ricetta n. 6)
salvia, alloro, rosmarino, timo, issopo, dragoncello
una manciata di *lamium purpureum*
una manciata di *bellis perennis* (pratolina)

olio
sale

Ammollate separatamente, e in abbondante acqua, tutti i legumi, per 12-24 ore, al fresco. La soia andrebbe tenuta in ammollo per più di 36 ore, cambiando l'acqua ogni 12 ore. Scolate, sciacquate mettete in pentola a pressione separatamente, insieme alle erbe aromatiche, e acqua fredda fino a sovrastarli di un dito. Cuocete finché sono morbidi.

Sbollentate separatamente il *lamium* e la pratolina. Scaldate nella tajine l'olio, unite i porri. Mettete il coperchio, con l'acqua nell'apposita scanalatura, e cuocete per un quarto d'ora. Unite i legumi, la bevanda d'avena e lasciate insaporire per una decina di minuti. Unite lamium e pratolina, spegnete. Lasciate riposare coperto per un quarto d'ora prima di servire.

5. MAYO CON RAVANELLI E FOGLIE DEI MEDESIMI

Ricetta gluten-free



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

Per il condimento:

un mazzetto di ravanelli

erba cipollina

aceto di mele o di kombucha

olio

sale

Procedimento:

Per il condimento: mondate e lavate molto bene i ravanelli e le loro foglie. Tritateli finemente, insieme all'erba cipollina; lasciateli a marinare per una notte con aceto, olio e sale. Sgocciolateli bene ed essiccateli al sole, in essiccatore, sul termosifone o in forno, regolato a 50°. Devono diventare quasi croccanti.

Per la mayo: 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 unite ravanelli e foglie: otterrete un grazioso effetto pointillisme. Servite.

6. PICKLES RAPIDISSIMI DI FOGLIE DI PORRO

Ricetta crudista, gluten-free, soy-free



Ingredienti:

la parte verde dei porri

prugne secche

zenzero

aceto di kombucha (ottimale)

oppure

aceto di mele, aceto ai lamponi

Procedimento:

tagliate le foglie di porro in senso trasversale, così da ottenere ogive di spessore 2-3 mm. Mettete una prugna secca e 2-3 fettine di zenzero per ogni vasetto da 250 ml di capacità. Riempite con il porro e terminate con il kombucha. A gusto personale, si può aggiungere mezzo cucchiaino di sale o si possono aggiungere scorze di agrumi.

7. SFORMATO ALLE TRE FARINE CON URTICA SP. PL.

Ricetta soy-free

Ingredienti per 12-16 persone

1 l di acqua
500 ml di brodo vegetale
(io avevo usato acqua di sbollentatura delle taccole)
280 g di farina di ceci molita a pietra
150 g di fiocchi di farro
50 g di noci sgusciate
25 g di farina integrale di mais fioretto molita a pietra
25 g di farina integrale di grano saraceno molita a pietra
2 grosse rape rosse
1 manciata di ortica sbollentata
1 grosso scalogno
olio
sale

Procedimento:

ammollate le farine nell'acqua per una notte; contemporaneamente, ammolate i fiocchi nel brodo vegetale, mantenendo però in frigorifero. Il giorno successivo cuocete i fiocchi nel brodo e cuocete le rape al vapore; grattugiatele una volta intiepidite. Scaldate in una teglia olio e scalogno tritato, unite l'ortica tritata e poi le rape. Lasciate insaporire, versate le noci tritate. Spegnete e unite ai fiocchi di farro.

Condite il composto di farine con olio e sale, versatevi il farro e le verdure. Mescolate bene e rovesciate in una leccarda foderata di carta da forno. Cuocete a 200° per almeno mezz'ora. Sfornate, tagliate a quadratoni una volta tiepido, servite tiepido o freddo.

8. CHIPS DI VERZA

Ricetta gluten-free, soy-free



Ingredienti:

verza
succo di mela concentrato
cumino
peperoncino
aceto di vino o di kombucha
sale
olio

Procedimento:

usate le foglie più esterne della verza, private della nervatura centrale, che andrà impiegata per i vostri minestrini. Le foglie interne saranno un'ottima insalata.

Spezzettate con le mani le foglie e conditele con i restanti ingredienti. Lasciate marinare una notte, sgocciolate, mettete in essiccatore o in forno regolato a 50°; in estate, potete lasciarle al sole. Quando diventano croccanti, chiudetele in un sacchetto spesso o in un vaso a chiusura ermetica.

9. CHIPS DI SEDANO RAPA

Ricetta soy-free

Ingredienti:

sedano rapa
malto di riso integrale
finocchietto selvatico
rosmarino
succo e scorza di limone
curcuma
olio
sale

Procedimento:

mondare e lavare con cura il sedano rapa. Aiutandovi con un pelapatate, rimuovete la parte esterna e la radice vera e propria: lavatele con estrema attenzione e potranno essere riciclate per ottimi minestrini.

Affettate il sedano rapa a 2-3 mm, servendovi di una mandolina, e conditelo con i restanti ingredienti. Lasciate marinare una notte, sgocciolate, mettete in essiccatore o in forno regolato a 50°; in estate, potete lasciarle al sole. Quando le chips diventano croccanti, chiudetele in un sacchetto spesso o in un vaso a chiusura ermetica.

10. INSALATA DI RADICI E GERMOGLI

Ricetta crudista, gluten-free, soy-free



Ingredienti per 6-8 persone:

150 g di germogli di lenticchie
una grossa batata a polpa arancione
una piccola batata a polpa bianca
2 grosse carote
1 grosso daikon
succo di limone
sale

Per il dressing:

tamari o salsa fermentata di lenticchie
prezzemolo tritato
semi di sesamo nero
succo di 1 limone
olio

Procedimento:

affettare le radici servendovi di una spaghettrice o di una mandolina; in alternativa, usate un pelapatate. Condite con sale e succo di limone e riponete in frigo per una notte; scolate dal liquido ottenuto, che sarà impiegabile come dressing per future insalate.

Preparate il dressing sul momento, condite e servite, unendo i germogli sciacquati in acqua e aceto.

11. CAPPELLE DI FUNGHI ALLO ZABAIONE SALATO

Ricetta soy-free

Ingredienti per 20-22 pezzi:

cappelle di funghi tenute al sole per 2 ore (sviluppano vitamina D)

Per lo zabaione:

496 ml di acqua di cottura dei ceci (vedi *Tajine di legumi*)
200 ml di vino bianco secco

173 g di lenticchie rosse decorticate
34 g di scalogno
rosmarino
zafferano
olio
sale

Procedimento:

Per lo zabaione: ammollate le lenticchie nel brodo dei ceci per qualche ora. Cuocetele con il rosmarino. Saltate nell'olio lo scalogno, dopo averlo mondato e affettato; sfumate con il vino bianco. Versate in un recipiente da bagnomaria. Unite le lenticchie e lo zafferano, cuocete per 5 minuti, frullate con un minipimer.

Componete il piatto: disponete in una leccarda le cappelle di funghi, con il lato piatto verso l'alto. Farcitele con lo zabaione. Infornate per 15 minuti a 180°: lo zabaione assumerà un bel colore dorato.

12. PASTIERA PRIMORDIALE

Ingredienti per 2 tortiere di diametro 22-24 cm:

Per la pasta:

300 g di farina
250 g di malto di riso
100 g di olio di girasole bio deodorato
93 g di farina di nocciole
1 cucchiaio di aceto di kombucha o di mele
sale

Per il ripieno:

grano germogliato
700 ml di bevanda di riso al naturale
400ml di bevanda d'avena al naturale
240 g di tofu
170 g di datteri
scorza di limone, arancia e mandarino
vaniglia

Per la copertura:

5 pere
1 cucchiaio di vino bianco secco
malto di riso
cannella

Per comporre la pastiera:

olio di girasole bio deodorato
fette biscottate/biscotti vegani/pangrattato
marmellata di limoni senza zucchero

Procedimento:

vi sembrerà un po' lungo, ma, a detta di chi l'ha assaggiata, ne vale la pena!

Per procurarvi il grano germogliato, è sufficiente lavare bene i chicchi di frumento e lasciarli in ammollo per una giornata. Scolateli e lasciateli al buio per 3-4 giorni, avendo cura di sciacquarli almeno 2 volte al giorno. I chicchi sono pronti quando inizia a spuntare la radichetta.

Lessateli per assorbimento in abbondante acqua, leggermente salata, per un'oretta. Scolate l'eventuale eccesso di acqua e pesate 980 g di chicchi. Rimetteteli nuovamente sul fuoco con la

bevanda di riso e di avena, dopo averli frullati grossolanamente. Portate a ebollizione e cuocete per una ventina di minuti. Quando sono ridotti a una pasta abbastanza morbida, unite il tofu sbriciolato e i datteri tritati; lasciate insaporire e terminate con la scorza degli agrumi e la vaniglia. Lasciate intiepidire.

Per la pasta:

emulsionate malto, olio, aceto e sale. Mescolate le farine e lavorate tutti gli ingredienti velocemente, con la punta delle dita. Raccogliete a palla e tenete in luogo fresco, coperto da un telo, per almeno mezz'ora.

Per la copertura: riducete le pere a striscioline con una spaghettrice o una pelapatate dentellato. Vi raccomando di mantenere la buccia, che è la più ricca in antiossidanti. Spruzzate subito con succo di limone per evitare l'ossidazione; condite con i restanti ingredienti e infornate in uno strato sottile, a 178°, per una ventina di minuti o finché le pere risultano quasi asciutte.

Componete la pastiera: foderate le tortiere con carta forno. Stendete la pasta in uno spessore di 3-4 mm, servendovi di un matterello; tagliate a dischi e spostate nelle tortiere, avendo cura di rialzare i bordi di almeno 3-4 cm. Ungete il fondo di olio, sbriciolatevi fette biscottate, biscotti vegani o pangrattato in uno strato sottile. Proseguite con la marmellata di limone, quindi con il ripieno. terminate con la copertura di pera e infornate a 170° per mezz'ora. Se i bordi si seccano troppo, pennellateli con un'emulsione di bevanda di soia e olio.

13. TISANA AL SAMBUCUS NIGRA E TILIA CORDATA

Ricetta soy-free

Ingredienti:

una tazza di acqua bollente
mezzo cucchiaino di fiori di *Sambucus nigra*
mezzo cucchiaino di fiori di *Tilia cordata*
malto di mais a piacere
scorza d'arancia e di limone

Procedimento:

versate l'acqua bollente sulle erbe essiccate. Coprite e lasciate in infusione 3-5 minuti, unendo le scorze di agrumi. Filtrate e dolcificate.

Ricette di Annalisa Malerba:

<https://passatotralemani.wordpress.com/>,

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

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

<https://www.facebook.com/CucinaSelvatica>

Riferimenti: annalisa.malerba@gmail.com

+393407275918

Le ricette sono state create per l'occasione. Nel blog saranno postate nuovamente, una per volta, con foto e approfondimenti.

Qui una sezione di 'Materiale scaricabile', pronto per la stampa e la proiezione:

<https://passatotralemani.wordpress.com/materiale-scaricabile/>

Bibliografia, webografia e letture consigliate:

Link utili:

<http://www.vegyramid.info/>

<http://www.scienzavegetariana.it/>

<http://www.vegfacile.info/>

<http://genitoriveg.com/> (sito di confronto peer-to-peer, con l'omonimo gruppo Facebook)

la mia pagina di recensioni: <https://passatotralemani.wordpress.com/i-giovedi-del-libro-di-cucina/>

Bibliografia di base:

L. Baroni, *Decidi di stare bene!*, Sonda Edizioni
M. Berati, *Vegan si nasce o si diventa?*, Sonda Edizioni
C. Campbell, *The China Study*, Macrolibrarsi
M. Correggia, *Il cuoco leggero*, Altreconomia
J. Fuhrman, *Eat to live*, Macrolibrarsi
A. Ortner, *Fermare e guarire il diabete – DVD*, Macrovideo
AAVV, *Vegpyramid*, Sonda Edizioni
AAVV, *Vegpyramid junior*, Sonda Edizioni
Materiale della Casa Editrice Agire Ora
Collana di cucina di Sonda Edizioni

Grazie a tutti!