

11 aprile 2015, Bologna

# *Gluten-free & Vegan!*

## *Con goduria..*

### *Menù inedito*

*a cura di Annalisa Malerba*

*Mayo vegana*

*Hummus di ceci*

*Cous cous di mais con pesto di ortiche*

*Pasta gluten-free con sugo alla ricotta*

*Ricotta di soia*

*Torta salata al luppolo*

*Mousse di cioccolato all'acqua*

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'.

### **1. 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.

## 2. HUMMUS DI CECI

### Ricetta soy-free

#### Ingredienti per 3-4 persone:

250 g di ceci secchi

il succo e la scorza di 1 limone

2 cucchiaini di tahin

1 spicchio d'aglio

cumino

alloro

sale

olio

Per servire

Verdure crude: sedano, ravanelli, carote..

#### Procedimento:

la sera precedente **mettete a mollo i ceci in abbondante acqua**. Il giorno dopo scolateli,

lavateli e metteteli in pentola a pressione con acqua fredda e alloro. Portate a

ebollizione, schiumate, chiudete il coperchio. Attendete il sibilo, abbassate la fiamma

al minimo e cuocete per almeno 20'-25'.

Quando la pressione è scesa aprite il coperchio, salate, mescolate bene, richiudete per

una decina di minuti. Scolate e recuperato il liquido di cottura come base per zuppe,

minestre, cottura dei cereali, focacce e perfino dolci – vi si possono ottenere le meringhe!

Mondate e schiacciate l'aglio. Tritate la buccia dei limoni e spremetene il succo.

Riunite tutti gli ingredienti nella ciotola del mixer e frullate a più riprese, aggiustando

di sale e di olio.

Servite con bastoncini di verdure crude, scelte tra l'offerta di stagione.

#### *Una salsa prototipo*

Tipica dei Paesi mediorientali, l'hummus è una salsa che si presta a valorizzare piatti di cereale, verdure cotte e crude, semplici bruschette. Può egregiamente sostituire la mayonnaise.

Potete ottenere tante gustose varianti dell'hummus, cambiando il legume prescelto, la liliacea (aglio con erba cipollina, cipolla, cipollotto,..) e le erbe aromatiche. Un esempio qui: <https://passatotralemani.files.wordpress.com/2014/11/20141020dispensastampa.pdf>

### 3. COUS COUS DI MAIS CON PESTO DI ORTICHE

**Ricetta fitoalimurgica, soy-free**

**Ingredienti per 4 persone:**

280 g di cous cous di mais

acqua o acqua di sbollentatura dell'ortica **porto io o hai tu?**

olio

sale

Per il pesto:

160 g di ortiche sbollentate e ben strizzate **porto io o le hai tu?**

1 cipollotto o 1 spicchio di aglio

60 g di nocciole

il succo e la scorza di 1 arancia

sale

olio

**Procedimento:**

la sera precedente, **ammollate le nocciole in poca acqua**. Il giorno successivo tritate finemente gli ingredienti del pesto, tenendo l'acqua delle nocciole per allungare la salsa. Frullate tutto, unendo l'acqua a filo. Se desiderate, una volta ben emulsionato montate con l'olio.

Preparate

#### *Ammollo di..tutto ciò che germoglia*

Non solo i legumi, ma anche i cereali e la frutta secca oleaginosa sono in grado di germogliare. Se ci ricordiamo, cerchiamo sempre di mettere in ammollo per almeno una notte: la germogliazione, che in questo modo si attiva anche se l'effetto non è immediatamente visibile sotto forma di radichetta (= germoglio), è un ottimo modo per aumentare il contenuto in vitamine, come la vit. C, e la biodisponibilità, cioè la quantità assorbita e utilizzabile dal nostro organismo, dei minerali

### 4. PASTA GLUTEN-FREE CON SUGO ALLA RICOTTA

**Ingredienti per 3-4 persone:**

280 g di pasta gluten-free

Per il sugo:

un ricottina (vedi ricetta successiva) risultante da 2 lt di bevanda di soia

120 g di mandorle

16-24 mezzi pomodori secchi

1 cm di porro (facoltativo)

origano

sale

olio

Per servire:

erba cipollina tritata

**Procedimento:**

Per il sugo: la sera precedente preparate la ricottina come descritto nella ricetta successiva → **noi la facciamo sul momento**. **Ammollate le mandorle il poca acqua e i pomodori come descritto sotto**.

Il giorno successivo tritate tutti gli ingredienti e lavorateli in un cutter, montando via via con l'acqua

di ammollo dei pomodori e delle mandorle. Se non siete abituati a usare olio, troverete la salsa già gradevole; in alternativa, potete aggiungerne.

Lessate e scolate la pasta, conditela con il sugo e servite con erba cipollina tritata.

### *Tecniche di cucina*

#### **Le verdure essiccate**

Pomodori, peperoni, melanzane essiccate andrebbero sempre lavati e poi ammollati per qualche ora, con qualche goccia di aceto o di succo di limone. Il liquido dell'ammollo, se non viene impiegato direttamente nella ricetta, può essere una base per dressing, salse e zuppe.

## **5. RICOTTA DI SOIA AGRUMATA**

### **Ingredienti per 4-6 persone:**

2 l di bevanda di soia al naturale

14 g di sale

il succo e la scorza di 2 limoni

(almeno 130 g di succo)

### **Procedimento:**

mescolate succo, scorza e sale, sciogliendo bene. Portate a ebollizione la bevanda di soia e spegnete. Quando la temperatura sarà scesa attorno a 80°-85° - empiricamente, attendete dai 3 ai 5 minuti secondo la stagione - versate lentamente la spremuta, mescolando in profondità e poi in superficie. Attendete per una ventina di minuti che si formi la cagliata. Versate in una fucella foderata con un telo di cotone a maglie larghe, molto delicatamente, prima con l'ausilio di un mestolo forato e poi versando piano piano. Sovrapponete un peso e attendete che raffreddi completamente prima di riporre in frigorifero.

Da 2 l di bevanda di soia otterrete in media 600 g di ricottina.

Chi non usa sale la troverà gradevole anche senza addizionalo durante il processo di caglio. Il liquido che scola può essere riciclato per lavarsi i capelli o per pulire i piani inox, in quanto dotato di potere sgrassante: vi finiscono infatti parte delle saponine.

### *Tecniche di cucina*

#### **Cagliare le bevande vegetali**

E' possibile cagliare le bevande vegetali, o ricavarne yogurt, il che significa coagularne le proteine. Servono bevande sufficientemente ricche in proteine e non addizionate di ingredienti che posso ostacolare il processo di cagliatura.

Alcune alternative al limone sono l'aceto, l'aceto di kombucha, il nigari, il cloruro di magnesio e il calcio solfato.

## 6. 'FORMAGGIO' DI NOCI

### **Ingredienti per 4-6 persone:**

2 tazze (470 ml) di noci

1 capsula di probiotici vegani

Per condire: (lo fanno a casa)

succo e scorza di limone

succo e scorza d'arancia

erbe aromatiche

spezie

lievito alimentare in scaglie

tamari

miso

sale

olio

### **Procedimento**

la sera precedente ammoliate le noci in poca acqua. Scolatele e lavoratele in un cutter con 240 ml di acqua tiepida e la polvere della capsula.

Foderate un colapasta con un telo a maglia fitta, colatevi la pasta di noci. Chiudete il telo e appendetelo o sovrapponetevi un peso, lasciando sotto una boule per raccogliere il liquido che scola. Avvolgete il tutto con un canovaccio pulito e lasciate fermentare per 24 ore a temperatura ambiente.

Condite con gli ingredienti prescelti e lasciate maturare in frigo per altre 12 ore, quindi servite.

## *Tecniche di cucina*

### **'Formaggio' fermentato di frutta secca**

La fermentazione si può attivare anche con yogurt di soia, kefir, miso, kombucha, rejuvelac o con il semplice riposo della frutta secca attivata con l'acqua. Questi 'formaggi' si possono anche stagionare, fino a diventare veri e propri prodotti da grattugiare. Buone sperimentazioni!

## 7. TORTA SALATA AL LUPPOLO

### **Ingredienti per 8-12 persone:**

Per la pasta frolla:

170 g di farina di mais fioretto

150 g di riso integrale

80-100 g di acqua fredda

80 g di farina di mandorle  
70 g di farina di grano saraceno  
70 g di olio extravergine d'oliva  
40 g di semi di lino macinati  
4 datteri snocciolati  
5 g di lievito a base di cremortartaro

Per isolare:

olio extravergine d'oliva  
gallette di mais sbriciolate

Per il ripieno:

550 g di acqua  
250 g di lenticchie rosse decorticate  
50 g di semi di girasole decorticati  
1 cm di zenzero  
un francobollo di alga kombu

Per i bruscandoli:

1 mazzetto di germogli di luppolo  
1 cipolla bianca  
olio  
sale

Per pennellare:

bevanda di soia al naturale  
olio

**Procedimento:**

Per il ripieno: la sera precedente ammolate le lenticchie con l'acqua, dopo averle lavate. Mettetele in pentola a pressione con l'alga, coperte da un dito di acqua, e cuocete finché sono morbide e quasi ridotte a crema. Frullatele con i semi di girasole e lo zenzero.

Per la frolla: frullate i datteri con l'olio e con parte dell'acqua, fino a ottenere una crema. Setacciatevi le farine e iniziate a impastare con la punta delle dita, procedendo piuttosto velocemente. Unite l'acqua a filo. Raccogliete a palla e lasciate riposare una ventina di minuti in luogo fresco.

Riprendete l'impasto, stendetelo con un matterello e foderatene il fondo e i bordi di uno stampo da crostata. Pennellate con l'olio e spargete le gallette sbriciolate in uno strato sottile. Proseguite con la crema di lenticchie e i bruscandoli.

Pennellate i bordi e infornate, coperto con un foglio di alluminio, a 175° per 25 minuti; togliete l'alluminio, cuocete altri 5 minuti e togliete dal forno. Sformate e tagliate solo quando fredda.

## **8. MOUSSE DI CIOCCOLATO FONDENTE**

### **Ricetta di Hervé This (1995)**

**Ingredienti:**

300 g di cioccolato fondente di ottima qualità  
acqua

**Procedimento:**

dovrete aggiungere acqua fino a ottenere un 34% di materia grassa rispetto all'acqua, quindi fate una proporzione partendo dai grassi contenuti nella tavoletta. Se questi risultano essere il 40%, ogni 300 g di cioccolato dovreste impiegare:

$$(40 \cdot 100 / 34 = 117,6 \text{ g di acqua}) \cdot 3 = 352,8 \text{ g}$$

Sciogliete il cioccolato, ridotto in scaglie, in un pentolino: impiegherà meno di un minuto. Unite l'acqua e attendete che, grazie alla lecitina, si formi un'emulsione. Mettete il pentolino in acqua e ghiaccio e montate per 2 minuti con una frusta: vedrete che la mousse via via ispessirà.

Servite o riponete in frigorifero.

*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](mailto:annalisa.malerba@gmail.com)

+393407275918 (no avviso di chiamata: provate :-)) e vi sarà risposto)

*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:**

Laura B. Russell, Rebecca Katz, *Brassicas: Cooking the World's Healthiest Vegetables: Kale, Cauliflower, Broccoli, Brussels Sprouts and More*, Ten Speed Press

**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

J. Fuhrman, *La dieta nutrizionaria*, Sperling&Kupfer (in uscita a maggio 2015)

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

**Link utili:**

<http://www.vegpyramid.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/>

***Grazie a tutte!***