

6 maggio 2015, Baura

Tra golosità, benessere e scienza:

Senza latte, senza uova

&...

Menù inedito

a cura di Annalisa Malerba

Kombucha alla Robinia pseudoacacia

Kefir agli agrumi

*Formaggino fermentato di noci - fresco
con composta di prugne essiccate e sidro*

*Formaggino fermentato di noci stagionato
con sapa*

Ricotta di soia con caglio di limone

Ricotta piccantina

con gomasio ai semi di papavero e fiori di sambuco & Saltata di luppolo

Mayonnaise di soia con bastoncini di verdure

*Penne con ragù di seitan autoprodotta
alla crusca tostata*

Passatelli in brodo

Brazadèla con brulé ai fiori di maggio

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. KOMBUCHA ALLA ROBINIA PSEUDOACACIA

Ricetta fermentata, crudista, gluten-free, soy-free



Ingredienti per 8-12 persone:

2 lt di kombucha al té verde, che ha già subito la prima fermentazione, tolto dal bagno con la SCOBY

3 grosse mele

4 grappoli di fiori di *Robinia pseudoacacia*

2 rametti di basilico greco
un dolcificante a piacere (nel mio caso, succo di mela concentrato)

Procedimento:

versate tutti gli ingredienti in un vaso a chiusura ermetica che sopporti le pressioni. Lasciate fermentare per 5 giorni in frigorifero o per 2 giorni a temperatura ambiente. Controllate di tanto in tanto lo sviluppo di gas. Servite freddo.

2. KEFIR AGLI AGRUMI

Ricetta fitoalimurgica, fermentata, crudista, gluten-free, soy-free



Ingredienti per 8-12 persone:

3 lt di kefir di acqua che ha già subito la prima fermentazione, filtrato
2 grosse arance
1 grosso limone
8 datteri
3 steli di *Melissa officinalis*

Procedimento:

versate tutti gli ingredienti in un vaso a chiusura ermetica che sopporti le pressioni. Lasciate fermentare per 2 giorni in frigorifero o per mezza giornata a temperatura ambiente. Controllate di tanto in tanto lo sviluppo di gas. Servite freddo.

**3. FORMAGGINO FERMENTATO DI NOCI, FRESCO
con COMPOSTA DI PRUGNE ESSICcate E SIDRO**

Ricetta fitoalimurgica, fermentata, crudista (il formaggino), gluten-free, soy-free



Ingredienti per 8-12 persone:

Per il formaggino fermentato:

250 g di noci del Brasile
50 g di mandorle sgusciate
1 capsula o 1 bustina di probiotici vegani
paprika forte
foglie di erba aglina – *Allium fistulosum*
Mentha spp.
Maggiorana
Melissa officinalis
fiori di erba cipollina – *Allium schoenoprasum*
olio
sale

Per la composta:

frutti di *Prunus spinosa* essiccati
succo di mela concentrato
sidro
cannella
sale

Procedimento

Per il formaggino fermentato: ammolate separatamente per 12 ore le mandorle e le noci del Brasile. Scolate le mandorle e sbucciatele, quindi sciacquatele per togliere il sapore amaro dato dalla pellicina. Frullate insieme alle noci del Brasile e alla loro acqua, che risulterà vagamente dolce. Unite i probiotici, aprendo la capsula se sono in blister e frullando tutto. Unite un pizzico di sale e lasciate fermentare a temperatura ambiente per 24 o 36 ore, secondo la stagione. Condite con i

restanti ingredienti, versate in una fucella per dare forma e servite con la composta.

Per la composta:

reidratate in acqua le prugne per 7-8 ore: mettetele in una vaschetta, ben distese, coperte a filo. Se hanno ancora il nocciolo, toglietelo. Frullatele con l'acqua stessa, aggiungete il succo di mela e mettete sul fuoco; portate a ebollizione, abbassate la fiamma e cuocete per una decina di minuti. Alzate la fiamma, aggiungete il sidro e lasciate evaporare la parte alcolica.

Per una composta tutta a crudo e alcolica, idratate solo la metà delle prugne e frullatele con le prugne non reidratate. Aggiustate di dolcificante, sale e sidro.

4. FORMAGGINO FERMENTATO DI NOCI, STAGIONATO

proposto con SAPA

Ricetta fermentata, crudista, gluten-free, soy-free



Ingredienti per 8-10 persone:

Per il formaggino stagionato:

250 g di noci del Brasile

150 g di noci sgusciate

2 capsule o 2 bustine di probiotici vegani

olio

sale

Procedimento

ammollate separatamente per 12 ore le noci e le noci del Brasile. Scolate le noci, quindi sciacquatele per togliere il sapore amaro dato dalla pellicina. Frullate insieme alle noci del Brasile e alla loro acqua, che risulterà vagamente dolce. Unite i probiotici, aprendo la capsula se sono in blister e frullando tutto. Unite un pizzico di sale, mescolate bene e mettete in un telo pulito, lavato con sola acqua bollente e aceto. Appendete perché possa scolare il liquido in eccesso e lasciate 24-36 ore secondo la stagione. Togliete dal telo, usate il siero scolato per condire insalate o per preparare biscottini e cracker crudisti. Aggiustate di sale, modellate a caciottina, ottenendone tre forme, ungete con un velo di olio.

Mettete in essiccatore, a 40°, per 48 ore. In frigorifero continua a maturare e si consuma perfettamente anche dopo dieci giorni.

In alternativa all'essiccatore, usate il forno domestico o lasciate semplicemente a maturare in frigo, servendovi di una fucella e di un peso per continuare a far perdere acqua.

Servite con la sapa.

La sapa

Uno dei dolcificanti più antichi, ottenuto dal mosto d'uva. Il mosto viene fatto sobbollire per ore, fino a ridurlo a un volume di 1/3 o di 1/5 rispetto all'iniziale. Non stupitevi di trovare all'interno della sapa, dal vago sapore caramellato, dei cristalli di acido tartarico: è un fenomeno da aspettarsi e sono perfettamente edibili.

5. RICOTTA DI SOIA CON CAGLIO DI LIMONE

Ricetta gluten-free



Ingredienti per una ricottina:

2 lt di bevanda di soia al naturale

(una marca di qualità!)

160 ml di succo di limone

Procedimento:

portate a 85° la bevanda di soia; se non avete un termometro, portate a ebollizione, spegnete e attendete 5-7 minuti. Versate il succo di limone in due riprese, prima mescolando in profondità in senso orario, antiorario, di nuovo orario; poi, dopo 5 minuti, versando direttamente sulla spatola e cagliando in superficie. Aspettate tranquillamente che la cagliata si formi – ma sarà istantaneo.

Foderate una fucella o un colapasta con un telo pulito, lavato con sola acqua bollente e aceto. Sollevate delicatamente i fiocchi con un mestolo forato e adagiateli nel telo; versate delicatamente il liquido, cercando di non spostare la cagliata. Staccate dalle pareti con un cucchiaio e premete delicatamente. Coprite con i lembi del telo e, se volete, sovrapponetevi un peso.

Potete condire la cagliata, una volta formata e messa nel telo e prima di premerla, con

- semplice sale
- tamari
- acidulato di umeboshi
- scorza di limone e/o di arancia
- erbe aromatiche tritate e/o spezie
- capperi, olive tritate, origano
- pochissimo yogurt mescolato con malto di riso
- una capsula di probiotici per una ricottina fermentata, da lasciare qualche ora a temperatura ambiente

Usate la cagliata per tutte le preparazioni in cui volete sostituire la ricotta.

6. RICOTTA PICCANTINA con GOMASIO NERO, OLEITO DI FIORI DI SAMBUCO E FIORI SPONTANEI & SALTATA DI LUPPOLO

Ricetta gluten-free



Ingredienti per 8-10 persone:

Per la ricotta:

2 lt di bevanda di soia al naturale

180 g di aceto di kombucha

27 g di succo di limone

zenzero polverizzato, peperoncino polverizzato, pepe bianco macinato

sale

Per il gomasio nero:

7 parti di semi di sesamo nero

1 parte di sale

Per l'oleito:

olio di ottima qualità

fiori di sambuco freschi o secchi

Per la saltata di luppolo:

un mazzo di cimette di *Humulus lupulus*

1 cipolla gialla

olio

sale

Procedimento:

Per la ricotta: seguite il procedimento della ricetta precedente, usando come caglio il kombucha e il succo di limone mescolati. Condite la cagliata con le spezie polverizzate e con il sale, premete delicatamente e lasciate raffreddare.

Per il gomasio nero: tostate i semi di sesamo in una padella dal fondo pesante; dovete arrivare a vedere che i semi, sollevati con un cucchiaino di metallo, non restano appiccicati al cucchiaino stesso, ma si staccano subito.

Secondo la tradizione macrobiotica, tostate anche il sale, così che il cloro in parte evapori.

Unite i due ingredienti in un suribachi e pestate con il surikogi, effettuando un movimento circolare.

In alternativa, usate un buon robot da cucina o un macinacaffè, azionato a impulsi.

Vi possono essere numerose varianti, nelle quali cambia il rapporto tra sesamo e sale o nelle quali vengono aggiunti ingredienti come le alghe.

Per l'oleito: lasciate in infusione i fiori per almeno dieci giorni; consumate l'olio via via, mantenendo il fiore nella bottiglia.

Per la saltata di luppolo: sbollentate per un minuto le cime di luppolo. Se freschi, potete usare tranquillamente gli 8 cm apicali. Scolate e passate sotto l'acqua fredda. Saltate la cipolla in olio e acqua, salate e, quando è morbidissima, unite il luppolo, mescolate e spegnete.

Servite le ricottine con un condimento a base di fiori di *Borago officinalis* e di *Calendula officinalis* e con la saltata di luppolo.

Tecniche di cucina

Suribachi e surikogi.

Rispettivamente, il mortaio zigrinato (per rompere i semi dalla cuticola dura!) e il pestello in legno, tipici della cultura giapponese. Ottimi non solo per sesamo e lino, ma anche per prepararvi salse e condimenti. Raccomando di pulire solo con acqua.

Per l'oleito:

olio di ottima qualità

fiori di sambuco freschi o secchi

7. MAYONNAISE DI SOIA CON BASTONCINI DI VERDURE

Ricetta gluten-free 

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 (facoltativa)

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 con verdure di stagione a bastoncino: carote, finocchio, sedano. Si può aromatizzare in vario modo.

8. SPAGHETTI CON RAGÙ DI SEITAN AUTOPRODOTTO ALLA CRUSCA TOSTATA

Ingredienti per 12-14 persone:

1 kg di spaghetti integrali

800 g di pomodori pelati

6 carote

2 coste di sedano

2 cipolle bianche

vino rosso

alloro

rosmarino

olio

sale

Per il seitan:

il seitan ricavato dalla ricetta sotto, o 500 g di seitan già pronto

100 ml di Chianti

100 ml di brodo vegetale o di brodo di cottura del seitan

100 ml di shoyu

Procedimento

Per il seitan: vi occorreranno 750 g di farina di grano tenero ad alto contenuto e alta qualità di glutine, o *farina di forza*, e 75 g di crusca di frumento molito a pietra, pesata dopo la tostatura in padella.

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

del glutine!

Impastate la farina e la crusca 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 misto a crusca che verrà via via rilasciato – vedi ricetta successiva.

Quando non vi è quasi più amido adeso 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 alga kombu, shoyu, zenzero a fettine, tre carote, una cipolla e una costa di sedano e riportatela a ebollizione. Gettatevi il seitan e cuocete per 40'-50'.

Lasciate raffreddare nel brodo di cottura; preparate la marinata con il Chianti, il brodo di cottura o il brodo vegetale e lo shoyu e immergetevi il seitan freddo e ben scolato, pressato tra le mani, o il seitan acquistato in negozio e tagliato a fettine sottili. Lasciate riposare per una notte in frigo; il giorno successivo scolate bene, tritate grossolanamente e saltate con un goccio di olio per far evaporare l'alcool e ottenere un effetto 'arrostito'.

Per il ragù: saltate le verdure con olio e acqua; salate. Sfumate con il Chianti, goccia a goccia, o con la marinata stessa. Unite alloro e rosmarino; se non volete lasciare pezzi di quest'ultimo, lasciate i rametti interi anziché tritarli. Unite i pomodori pelati, tritati, e il loro eventuale liquido. Cuocete finché il ragù inizia ad addensare. Unite il seitan, lasciate insaporire.

Cuocete gli spaghetti al dente, condite con il sugo e servite. Una grattugiata di formaggio stagionato, dite che sta bene?

Il mio ragù preferito, in realtà, è fatto direttamente con legumi e/o cereali in chicco. Riporto qui per comodità uno dei tanti esempi, proposto nel primo incontro di questo ciclo.

LASAGNE ALLE DUE FAVE

Ingredienti per 4-6 persone:

250-300 g di sfoglie di grano duro

50 baccelli di fave

erba aglina (*Allium fistulosum*)

succo e scorza di 1 limone

olio

sale

Per il ragù di fave secche

500 g di fave secche

6 coste di sedano

6 carote

2 scalogni

1 grossa cipolla bianca

salvia essiccata

un mazzetto di erbe aromatiche

vino bianco

olio

sale

Per la béchamel

580 ml di bevanda di soia e riso

500 ml di brodo vegetale
120 g di farina integrale
60 g di olio
40 g di farina di grano saraceno
noce moscata
alloro
sale

Per la crosticina:

pangrattato
anacardi ridotti in farina

Procedimento:

Preparate le fave: calcolate che sgranando 25 baccelli otterrete più o meno 300 g di fave fresche. Lavatele e gettatele in una pentola di acqua bollente salata; secondo la grandezza, sbollentate per 5-8 minuti. Scolate e raffreddate con acqua fredda a filo dal rubinetto, o versando in una ciotola con acqua e ghiaccio. Quando ben fredde scolatele e conditele con olio, limone ed erba aglina; aggiustate di sale e riponete in frigo per 24 ore.

Per il ragù di fave secche: lavate le fave. Ammollatele per una notte in abbondante acqua; scolatele, mettetele in pentola a pressione o in una pentola normale, unendo un mazzetto di erbe aromatiche. Portate a ebollizione, schiumate, coprite con un coperchio. Cuocete per almeno 20-30 minuti dall'ebollizione, a fuoco basso, secondo che usiate una pentola a pressione o una pentola normale.

Lavate e mondate le verdure; tritatele finemente. Saltate in olio e brodo vegetale la cipolla, unite la carota e il sedano. Condite con la salvia e sfumate con il vino bianco. Abbassate la fiamma e cuocete finché le verdure iniziano ad ammorbidirsi. Unite le fave, che saranno già sfatte, pestate grossolanamente con una forchetta. Lasciate insaporire. Calcolate che, in media, ogni 500 g di fave secche, non ammolate, otterrete 1400 g di fave cotte.

Per la béchamel: tostate le farine e l'alloro nell'olio; diluite con gli ingredienti liquidi, intiepiditi. Portate a ebollizione, abbassate la fiamma e cuocete per 15 minuti. Unite la noce moscata, togliete l'alloro e tenete mescolato perché non formi la crosticina in superficie.

Componete il piatto: sbollentate le sfoglie, cuocendo al massimo 5 minuti, e lasciatele asciugare su un canovaccio pulito. Formate uno strato di béchamel nella pirofila, sovrapponete uno strato di sfoglie. Proseguite con béchamel, ragù e sfoglie alternati, avendo cura di non mescolare la béchamel e il ragù. Inserite le fave cotte nello strato di ragù. Terminate con sfoglie di grano duro e béchamel; coprite con pangrattato e infornate 20 minuti a 190°, coperto con alluminio. Togliete l'alluminio, spargete sulla superficie un po' di anacardi ridotti in farina e cuocete altri 10 minuti. Servite.

9. PASSATELLI IN BRODO

Ingredienti per 4-6 persone:

1,5 - 2 lt di brodo vegetale
500 g di acqua
200 g di lenticchie rosse decorticate
50 g di pangrattato
2 cucchiari e mezzo di amido residuo dalla lavorazione del seitan
oppure
1 cucchiaino di amido di mais e 1 cucchiaino di acqua
timo
scorza di limone tritata finissimamente
pepe
sale

Procedimento

sciacquate le lenticchie rosse e ammolatetele nell'acqua per qualche ora; cuocetele con il timo finché sono ben spappolate e aggiustate di sale. Devono essere ridotte in purea, ma ben asciutte. Una volta fredde, frullatevi i restanti ingredienti e lavorate fino a ottenere un composto sodo ma elastico.

Portate a ebollizione il brodo vegetale: noi abbiamo usato l'acqua in cui avevamo sbollentato il luppolo e il brodo di cottura del seitan. Spremete i passatelli direttamente nel brodo, con l'aiuto di uno schiacciapatate a fori larghi o dell'apposito attrezzo per passatelli. Attendete un minuto: verranno a galla immediatamente; servite, con il brodo stesso.

10. BRAZADÈLA CON VIN BRULÉ AI FIORI DI MAGGIO

Per la brazadèla

450 g di farina integrale molita a pietra

260 g di malto o di sciroppo di riso

110 g di olio di girasole bio deodorato

50 g di farina di miglio

40 g di bevanda di soia al naturale

35 g di acqua

30 g farina ceci con 35 g acqua

la scorza di 1 limone

8 g di lievito a base di cremortartaro

sale

Per pennellare:

olio extravergine d'oliva

succo di mela concentrato

bevanda di soia al naturale

mandorle a scaglie

Per il vin brulé

Merlot

fiori freschi di *Robinia pseudoacacia*

cannella o anice stellato

succo di mela concentrato

Procedimento

preparate una pastella con farina di ceci e acqua e lasciate riposare per qualche ora. Lavorate bevanda di soia e olio con un minipimer, ottenendo una sorta di mayonnaise; lavorate la pastella di ceci con il malto. Setacciate le farine e il lievito; condite con un pizzico di sale e la scorza. Unite la pastella di ceci e iniziate a lavorare; incorporate poi anche la mayonnaise. Lavorate velocemente con la punta delle dita; stendete su una leccarda foderata di carta forno, ottenendo una forma a ogiva, spessa 2 cm. Pennellate con un'emulsione di olio, succo di mela e bevanda di soia, poi cospargete con mandorle a scaglie.

Informate a 175° per 15'-20' o finché uno stecchino uscirà asciutto. Va servita il giorno dopo, quando inizia a rapprendere.

Per il vin brulé: mettete gli ingredienti su fuoco basso e lasciate evaporare fino a ridurre il volume della metà. Servite.

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 (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 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 nutrizionale*, 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 tutti!