

1 aprile 2015, Baura

Tra golosità, benessere e scienza:

Cucina di Pasqua

2015

Menù

a cura di Annalisa Malerba

Aperitivo:

semi di girasole tostati

té nero,

aromatizzato con

frutti di bosco, albicocche secche,

mela, arancia e limone

Uova del pollaio felice

Nidi di cicoria croccante

Tagliata di erbe di campo e pompelmo

Bis di primi:

Lasagna alla doppia fava

Fusilli integrali al profumo di agrumi

Tofu Confit

Teglia di carciofi

Duchesse di barbabietola rossa

Cassata profumata

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'.

I contenuti di questa dispensa: calibrati sulle richieste dei corsisti, vogliono spesso essere una 'ricetta-nella-ricetta', per offrire quanti più spunti possibile.

1. UOVA DEL POLLAIO FELICE

Ricetta gluten-free



Ingredienti per 20 pezzi:

500 ml di bevanda di soia al naturale

1,5-3 cucchiaini di agar-agar
2 cucchiaini di lievito alimentare
1 cucchiaino di germe di grano (facoltativo)
½ cucchiaino di sale

Per il tuorlo:

200 g di acqua o di brodo vegetale chiaro
100 g di lenticchie rosse
30 g di yogurt di soia al naturale
30 g di carota
20 g di olio
10 g di scalogno o di cipollotto
½ cucchiaino di agar-agar
qualche mm di alga kombu
curcuma

Per servire:

prezzemolo tritato

Procedimento:

Per l'albume:

stemperate tutti gli ingredienti nella bevanda di soia. Mettete su fuoco basso e, mescolando sempre, portate a ebollizione. Schiumate se necessario. Spegnete e versate nelle formine inumidite. Lasciate raffreddare perfettamente.

Scavate il pozzetto del tuorlo con uno scavino da melone o con una punta di un cucchiaino.

Per il tuorlo:

lavate con cura le lenticchie sotto acqua corrente. Ammollate le lenticchie e l'alga nell'acqua o nel brodo vegetale per qualche ora. Grattugiate la carota. Cuocete lenticchie, scalogno, alga e carota fino a completo assorbimento. Frullatevi lo yogurt e l'olio e rimettete sul fuoco, asciugando bene. Fuori dal fuoco, unite la curcuma. Versate nel pozzetto del tuorlo aiutandovi con un sac-à-poche e lasciate raffreddare completamente prima di servire con il prezzemolo.

2. NIDI DI CICORIA CROCCANTE

Ricetta soy-free

Ingredienti per 3-4 persone:

500 g di cicoria
semi di girasole e di zucca decorticati, lino, sesamo, papavero, ecc
200 g di ceci già cotti
4 cucchiaini aceto di kombucha o 3 cucchiaini di aceto di mele
2 cucchiaini di malto di orzo
peperoncino
3 spicchi aglio
cannella
olio
sale

Procedimento:

lavate e mondate la cicoria. Tagliate i cespi a pezzi di 10 cm di lunghezza. Saltatela brevemente con olio, aglio, cannella e peperoncino. Condite con un poco di malto di orzo e aceto di kombucha emulsionati, sciogliendo bene nella verdura.. Formate su carta forno dei nidi e cospargete con i semi e i ceci tritati. Infornate a 100° per un'ora, finché la cicoria è ben asciutta e croccante alle estremità, pur mantenendo i succhi nella costa bianca. Servite subito.

NB conserviamo il liquido di cottura dei ceci per la *Duchesse di barbabietola*.

3. TAGLIATA DI ERBE DI CAMPO E POMPELMO

Ricetta raw, fitoalimurgica, gluten-free



Ingredienti per 4 persone:

giovani foglie e fiori di *Taraxacum officinale*
giovani getti di *Plantago lanceolata*
giovani getti di *Silene vulgaris*
fiori di *Lamium purpureum*
foglie carnose di *Stellaria media*
foglie centrali di *Papaver rhoeas*
giovani getti di *Foeniculum vulgare*
fiori di *Bellis perennis*
foglie di *Diplotaxis tenuifolia*
foglie e fiori di *Allium Schoenoprasum*
1 cipollotto
2 grossi pompelmi
semi di papavero
olio
miso di riso

Procedimento:

lavate e mondate le erbe di campo. In alternativa, usate bietoline, foglie giovanissime di ravenello e di cicoria, insalata e radicchio di diverse varietà o barbette di finocchio.

Tagliate a metà i pompelmi e svuotatene uno e mezzo, avendo cura di non rovinare né la buccia, né gli spicchi. Private questi ultimi della pellicina bianca. Spezzettate le erbe, mescolatele al pompelmo.

Spremete l'altro mezzo pompelmo ed emulsionatene il succo con l'olio e il miso. Aggiustate di sale, unite il papavero. Affettate il cipollotto e mescolate tutti gli elementi dell'insalata; condite con il dressing, dividete nei mezzi pompelmi. Decorate con altri semi di papavero (oh, mangiateli, eh! Non sono di sola rappresentanza) e servite.

4. 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 (noi useremo quello risultante dalla cottura dei fagioli cannellini)
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 ammollate, 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, sovrapponetene 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.

Tecniche di cucina

Ammollo dei legumi

Indispensabile per i legumi non decorticati, io lo consiglio anche per quelli privati del rivestimento esterno. Non solo accelera la cottura ed elimina parte degli antinutrienti, ma anche concorre ad aumentare la digeribilità, permettendo l'idratazione e la parziale fermentazione dell'amido, nonché, almeno in parte, un accenno di germogliazione. Da qui una maggiore biodisponibilità dei nutrienti, ovvero una maggior capacità di assorbirli da parte del nostro tratto gastro-intestinale.

5. FUSILLI INTEGRALI AL PROFUMO DI AGRUMI

Ricetta soy-free

Ingredienti per 4 persone:

280 g di fusilli integrali

50 g di mandorle ridotte in farina

succo e scorza di ½ arancia

succo e scorza di ½ limone

il succo di 1 cm di radice di zenzero

1 cm di radice di porro

bevanda di avena al naturale

olio

sale

Procedimento:

lavate gli agrumi e lo zenzero; recuperate la buccia degli agrumi e tritatela finissimamente, avendo cura di usare solo la parte colorata. Spremete il succo e mescolatelo con quello dello zenzero, ricavato grattugiando lo zenzero e spremendo la fibra tramite un colino a maglia fine.

Cuocete i fusilli e scolateli al dente, recuperando parte dell'acqua di cottura. Saltate nell'olio lo scalogno, bagnate con la bevanda di avena o con l'acqua di cottura se tende ad asciugare troppo. Versate i fusilli, poi la farina di mandorle, e mescolate fino a ottenere un composto cremoso. Aggiungete quindi i restanti ingredienti, e mescolate a fiamma viva per un minuto. Servite.

Tecniche di cucina

Per ridurre in farina la frutta secca oleaginosa, senza che questa rilasci l'olio, vi consiglio di tenerla in freezer per qualche ora. Lavoratela con un buon cutter, poco alla volta, per evitare il riscaldamento, mescolando spesso e liberando delicatamente le lame. Non conservate a lungo, pena l'ossidazione dei grassi: se proprio vi avanza, tornate a sfruttare il freezer per riporre le vostre farine di frutta secca oleaginosa.

6. TOFU CONFIT

Ricetta gluten-free



Ingredienti:

1 cup = 240 ml, unità di misura in volume, molto usate nella cucina anglosassone

500 g di tofu al naturale

semi di sesamo decorticati

Per la marinata:

¼ cup di vino bianco secco

1/8 cup di tamar

1/8 cup di uvetta

1/8 cup di olio

rosmarino essiccato

1 cipollotto, mondato e tritato

Procedimento:

mescolate tutti gli ingredienti della marinata. Tagliate il tofu a fette di 5 mm di spessore. Mettetele in un contenitore a chiusura ermetica, coperte con la marinata, e lasciate in frigorifero per almeno 24 ore. Scolate con cura, ricoprite con i semi di sesamo, schiacciando bene per farli aderire al tofu, quindi cuocete alla piastra, 3 minuti per parte. Servite caldo. E' gradevole anche il giorno successivo, freddo, in insalata o come ripieno di un sandwich.

Tecniche di cucina

Valorizziamo la marinata.

Questa golosa marinata non verrà assorbita completamente dal tofu. Essendo composta da ingredienti di qualità, possiamo riutilizzarla:

- nell'impasto, a base di frolla, di biscotti salati e torte salate;
- per esaltare il sapore di semplicissime verdure al vapore;
- come dressing di insalate miste;
- come marinatura per verdure a radice o per il seitan;
- come condimento veloce per un cereale o un buon piatto di pastasciutta;
- come condimento veloce per legumi secchi;
- come base per condire tramezzini da riempire di verdure crude e frutta secca;
- come marinatura per verdure da trasformare in chips

7. TEGLIA DI CARCIOFI

Ricetta gluten-free,  soy-free

Ingredienti per 8-12 persone:

4 grossi carciofi

Per la salsa crudista

140 g di carota

80 g di foglie di sedano freschissime

20 g di sesamo decorticato

20 g di scalogno

semi di coriandolo e pepe bianco

scorza e succo di 1 limone

melissa

acqua
olio
sale

Per la cottura in forno:

1 mela a fette sottili
2 spicchi di aglio
menta
olio
brodo vegetale

Procedimento:

mondare i carciofi, togliendo le punte, le foglie esterne e i gambi. Sbollentateli per 5 minuti e lasciateli raffreddare bene.

Per la salsa di verdure: mondare e tritare finemente tutti gli ingredienti. Lavorateli con un cutter, aggiustando via via di acqua se la salsa risultasse troppo asciutta, aggiustate di sale e di olio solo all'ultimo. Farcite i carciofi.

Per la cottura in forno: lavate e mondare tutti gli ingredienti; affettate sottilmente la mela e l'aglio. Preparate un fondo di cottura con mela, aglio, menta, un goccio di olio, che pennellerete anche sui carciofi, 2-3 cucchiaini di brodo vegetale. Coprite con alluminio e infornate 20 minuti a 170°; scoprite, portate a 200° e terminate la cottura per altri 5 minuti. Gustate.

L'idea in più

Un ripieno più budinoso.

Se volete ricreare l'effetto budino nel ripieno, mescolatevi un po' di pangrattato prima di farcire i carciofi.

Non si butta niente!

Cuocete al vapore i gambi e le altre parti che avete scartato. Passatele al passaverdure, lavorate con crema di mandorle o con olio, sale, aglio e mentuccia e ottenete una golosa salsa per i vostri tramezzini; in alternativa, diluite con brodo vegetale, intiepidite sul gas e frullate, servendo come minestra cremosa, condito con yogurt, gomasio e maggiorana secca sbriciolata.

8. DUCESSE DI BARBABIETOLA ROSSA

Ricetta gluten-free, soy-free



Ingredienti per 20-22 pezzi:

225 g di barbabietola rossa, già cotta al vapore
120 g di cannellini già lessi
50 g di brodo di cottura dei ceci (vedi *Nidi di cicoria croccante*)
35 g di semi di girasole ridotti in farina
20 g di miglio
2 cucchiaini di olio
sale

Procedimento: cuocete il miglio nel brodo di cottura dei ceci finché è morbido e completamente ridotto a purea. Frullate, ancora caldo, con gli altri ingredienti. Lasciate raffreddare, così che rassodi, e inserite in un sac-à-poche.

Spremete le duchesse direttamente sulla leccarda, foderata di carta forno. Se volete, ungete con un velo impercettibile di olio. Infornate a 175° per 10-15 minuti: il fondo deve diventare dorato e staccarsi facilmente se intervenite con una paletta, ma attenzione perché rassodano raffreddandosi!

Servite calde o fredde, a piacere. In frigorifero durano tranquillamente per 3-4 giorni.

La salute in cucina

Queste gustose *duchesse* sono ottenute solo con ingredienti completi, senza l'aiuto di amidi o di farine raffinate. Sono un piatto nutriente nel vero senso della parola, ricco in vitamine, minerali e antiossidanti. Potete anche omettere i due cucchiaini di olio.

Invito tutte/i ad approfondire il concetto di *Nutritarian* lanciato dal Dr. Joel Fuhrman, medico statunitense, grande divulgatore della dieta plant-based. Fuhrman invita proprio a consumare gli alimenti il meno lavorati possibile e a preferire legumi e cereali in chicco alle farine, a eliminare via via il sale e l'olio introducendo la frutta secca oleaginosa. Senza perdere in golosità, ovviamente!

9. CASSATA PROFUMATA IN MONOPORZIONE

Ingredienti per 40 bicchierini

Per il Pan di Spagna gioioso:

400 g di malto di riso
240 g di farina integrale
200 ml bevanda di soia
130 g di olio di girasole bio deodorato
80 g di amido di mais
15 g di lievito a base di cremortartaro
1 pizzico di sale
vaniglia in polvere o scorza grattugiata di limone

Per il ripieno:

300 g di tofu o, ancora meglio, di *ricotta* di soia
100 g cioccolato fondente 72%
65 g datteri
50 g malto di riso
33 g prugne secche
scorza arancia grattugiata di 1 arancia

Per la *pasta reale*

380 g di mandorle ridotte in farina
200 g di malto di riso
200 g di fagioli cannellini già cotti
160 g di pistacchi sgusciati e sbucciati

Per la bagna:

tisana alla robinia

oppure

succo e scorza d'arancia

Per la copertura trasparente:

300 ml di bevanda di riso

1 cucchiaino di agar agar

Per decorare:

petali essiccati di rosa antica

Procedimento:

Per il Pan di Spagna gioioso: montate la bevanda di soia con l'olio; unite il malto, lavorando con un minipimer. Setacciate le farine e il lievito, unite il sale e lavorate insieme tutti gli ingredienti. Versate in una leccarda foderata con carta da forno, mantenendo lo strato di impasto entro i 4-5 mm; infornate a 160° per 5 minuti, quindi alzate la temperatura a 175° e cuocete per altri 10 minuti. La superficie inizierà a dorare. Non esagerate con la cottura, o vi ritroverete un impasto secco e duro. Se potete, preparate il Pan di Spagna con un giorno di anticipo, così che diventi un po' raffermo: potrete lavorare meglio la vostra cassata.

Per il ripieno: se avete tempo, preparate la ricotta di soia seguendo il procedimento indicato nel box qui sotto. Tritate tutti gli ingredienti, radunateli in un'insalatiera e massaggiare bene con le mani. Tenete in frigo. Se frullato pazientemente, questo ripieno diventa un'ottima mousse alla ricotta, che potrete proporre in coppette monoporzione, decorato con granella di nocciole o con il cioccolato stesso, per metà frullato all'interno della ricotta, per metà tritato grossolanamente a mo' di decorazione esterna. Questo ripieno dura fino a 5-7 giorni in frigo, in un contenitore ben chiuso.

Per la pasta reale: lavorate tutti gli ingredienti con l'ausilio di un cutter, o limitatevi a tritarli con un coltello ben affilato e a mescolare fino a ottenere una pasta più o meno liscia e omogenea. Conservate in frigo, in un vaso ben chiuso, fino a 10 giorni. Per un colore verde più accentuato, sbriciolate un po' di ortica secca nell'impasto.

Componete le monoporzioni: cominciate coprendo il fondo con un cerchietto di Pan di Spagna, ricavato con un coppapasta. Umettate con la bagna, leggermente. Prelevate dalla pasta reale una noce, lavorate tra le mani e formate un dischetto appiattito, da sovrapporre al dolce. Premete bene e fate lo stesso con il ripieno base di ricotta. Procedete con altro Pan di Spagna e con altri strati di pasta reale e ripieno, terminando con il Pan di Spagna.

La copertura: sciogliete l'agar agar nella bevanda di riso; mettete sul fuoco e portate a ebollizione. Spegnete e versate sui bicchierini, in uno strato sottile. Attendete che solidifichi e versate altra copertura. Terminate con i petali di rosa.

Riponete in frigo fino al momento di servire; consiglio, se possibile, un riposo di 24 ore.

Tecniche di cucina

RICOTTA DI SOIA

Se la bevanda di soia a vostra disposizione è sufficientemente ricca in proteine, ne potete ricavare una golosa ricotta.

Calcolate 60-80 ml di spremuta filtrata di limone per ogni litro di bevanda. Portate quest'ultima a ebollizione, spegnete e attendete che la temperatura scenda a 75°-80°. Empiricamente, attendete dai 5 ai 7 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.

*"There are two things to aim at in life: first, to get what you want, and after that, to enjoy it.
Only the wisest of mankind achieve the second."*

Logan Pearsall Smith, 1931

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.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/>

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

Grazie a tutti!