

8 aprile 2015, Baura

Tra golosità, benessere e scienza:

Verdure!

Dall'antipasto al dolce

Menù inedito

a cura di Annalisa Malerba

Pickles delle ventiquattr'ore

Insalatini dolcissimi

Spaghetti crudisti con ragù in bianco

Sartù di cardi

Cotolette di saor

'Pizza' di cavolfiore con sugo e olive

Crostata smeraldo,

ovvero torta di ortica

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. PICKLES DELLE VENTIQUATTRE ORE

Ricetta crudista, gluten-free, soy-free



Ingredienti:

Aceto di kombucha, *oppure* un buon aceto fruttato
sale

Variante ombrellifera:

carote grattugiate

limone

scalogno tritato

mela con la buccia

foglie di sedano

Variante costoluta:

coste freschissime di sedano

pennacchio verde dei cipollotti

fichi secchi

arancia

Variante fitoalimurgica:

fiori di tarassaco, di *lamium purpureum* e di pratolina

foglie freschissime di bietola

radicchio rosso

foglie verdi del porro

Procedimento:

tagliate a piccoli pezzi frutta e verdura e coprite con il kombucha, eventualmente addizionato di sale. Potete unire spezie ed erbe aromatiche a piacere; con gli zuccheri della frutta, il kombucha

nelle settimane continuerà a fermentare, quindi tenete i coperchi svitati, anche se conservate in frigo.

Potete consumare già dopo 24 ore a temperatura ambiente; oltre i 3 giorni, consiglio la maturazione in frigorifero.

Tecniche di cucina

Pulizia delle verdure.

Nel caso di frutta e verdura, spesso la parte più ricca in antiossidanti è proprio la buccia, che infatti è colorata! Vi consiglio di usare una spazzola in fibra di cocco, o in saggina, così da eliminare ogni traccia di terra senza sbucciare. E' vero che in cottura le carote diventano leggermente grigie, e che la buccia tende a staccarsi, ma via via vi abituerete! Se avete ospiti e siete costretti per motivi estetici a sbucciare carote e altre verdure, recuperate gli scarti per un ottimo minestrone.

2. INSALATINI DOLCEAMARI

Ricetta crudista, gluten-free, soy-free



Ingredienti per 3-4 persone:

4 radici di cicoria di Chiavari

7 grosse carote

succo e scorza di un'arancia

succo e scorza di un limone

foglie freschissime di rucola

fiori secchi di *Robinia pseudoacacia*

olio

sale

Procedimento:

grattugiate grossolanamente le radici e le carote, o riducetele a lingue sottili. Mettetele in due ciotole di acciaio distinte e conditele subito con gli agrumi, rispettivamente arancia e limone. Contdite la cicoria con la rucola e le carote con la robinia. Potete già aggiungere, se ritenete, un pizzico di sale. Mettete in pressa, usando un piatto e un peso, per almeno 12-24 ore. Spremete bene tra le mani, usando il liquido di scolatura come dressing per successive insalate o come condimento per gustose zuppe, crudiste o meno; ottimo anche per allungare salse cremose. Condite a piacere con olio e sale o con acidulato di umeboshi, servite.

Gli insalatini di tradizione macrobiotica

Chi ama la cucina macrobiotica ricoderà sicuramente di aver mangiato un buon piatto di verdure pressate: radici e talvolta foglie tagliate al coltello o con la mandolina e messe in pressa, con l'apposito pressaverdure o con sistemi più casalinghi, addizionate o meno di sale e succo di limone o erbe aromatiche.

Questi veloci fermentati possono essere consumati dopo 6, 8, 12 o 24 ore: il gusto e la popolazione microbica cambieranno di volta in volta! Si tratta di cibi a significato sia PRObiotico, in quanto già di per sé albergano una certa quota di microbi, sia PREbiotico, in quanto la fibra solubile e non-solubile, in parte, va a *nutrire* la quota di microbi benefici presente nel nostro colon.

3. SPAGHETTI CRUDISTI CON RAGÙ IN BIANCO

Ricetta raw, fitoalimurgica, gluten-free, soy-free



Ingredienti per 4 persone:

Per gli spaghetti di sedano rapa:

un grosso sedano rapa
succo e scorza di 1 limone
pepe bianco in grani
sale

Per gli spaghetti di ravanello:

un grosso ravanello a candela, meglio se a buccia rossa
succo di 1 limone
cumino
sale

Per il ragù

120 g di anacardi
57 g di daikon grattugiato
35 g di foglie verdi di cipollotto
27 g di scalogno tritato
2 cm di zenzero tritato
olio
sale

Procedimento:

lavate e mondare le verdure. Riducete ravanello e sedano rapa a 'spaghetti' con l'apposito utensile, badando a non tagliarvi, specie con il sedano rapa che è di consistenza piuttosto dura. Vista la buccia piuttosto irregolare, meglio toglierla, lavarla benissimo e usarla per i minestrini.

Condite separatamente sedano rapa e ravanello con erbe aromatiche, sale e succo di limone e lasciate riposare in frigo per 12-24 ore. Al momento di servire scolate bene, recuperate il liquido formatosi per frullati o dressing, condite a piacere con olio o con gomasio o semi oleaginosi, oppure proponete questa gustosa salsa, dal retrogusto dolce.

Per il ragù: tritate finemente tutti gli ingredienti e lavorateli con un buon cutter, o con pestello e mortaio, fino a ottenere una crema liscia. Perfetta per verdure crude a bastoncino, crackers crudisti e cotti, cereali e legumi lessi: un ottimo modo per aumentare la quota di crudo nella dieta!

“At the individual level, reducing the intake of calories by increasing the consumption of a variety of minimally processed plant foods and by significantly reducing the intake of animal foods will significantly increase health span and reduce health care costs, environmental pollution, soil erosion, water pollution and shortage, CO2 production and global warming, violent weather and associated planetary consequences.”

Fontana L, A. V., Kammen DM. (2013). Energy efficiency as a unifying principle for human, environmental, and global health. F1000 Research.

4. SARTÙ DI SARACENO E CARDI CON TARTARE

Ingredienti per 8-10 persone:

brodo vegetale

450 g di grano saraceno decorticato

2 g di zafferano

sale

olio

Per il ripieno:

4 grosse coste di cardo

70 g di noci di macadamia (facoltativo)

4 cm di porro (la parte bianca)

2 chiodi di garofano

sale

olio

Per la tartare:

1 grosso finocchio

1 mazzo di *allium fistulosum* (aglio da taglio)

alcune cimette di melissa

paprika dolce

sale

olio

Procedimento:

lavate il grano saraceno e tostatelo con un goccio di olio. Diluite con il brodo vegetale caldo: calcolatene un volume doppio rispetto a quello del grano saraceno. Noi useremo quello del cavolfiore (vedi sotto, *Pizza di cavolfiore*). Portate a ebollizione, abbassate la fiamma e cuocete per 20-30 minuti. Il grano saraceno deve essere ben cotto e iniziare a disfarsi. Aggiustate di sale e olio e terminate con lo zafferano, che regalerà una piacevole e discreta tonalità giallina. Se volete un colore più carico, grattugiate tre carote e lessatele insieme al saraceno.

Preparate nel frattempo il ripieno: lavorate i cardi come indicato nel box di approfondimento. Tagliateli a pezzi lunghi 10 cm e sbollentateli per almeno 10 minuti. Scolateli, passateli sotto l'acqua fredda. Riduceteli a dadini. Saltateli con olio, chiodo di garofano e porro, tritato finemente.

Ungete leggermente uno stampo a ciambella e cospargete di pangrattato grossolano per ottenere un piacevole effetto estetico. Compattatevi il grano saraceno, ancora caldo, formando uno strato di almeno 1 cm lungo il fondo e i bordi. Proseguite con il ripieno e terminate con altro saraceno, premendo bene. Sformate direttamente sul piatto da portata. Se cuocete il saraceno in anticipo, scaldatelo nuovamente e diluitelo con bevanda vegetale a vostra scelta prima di foderare lo stampo.

Per la tartare: lavate e mondate il finocchio. Riducetelo a cubetti di 5 mm di lato e conditelo con i restanti ingredienti. Lasciate riposare per qualche ora, se potete, o preparate al momento e servite nell'incavo del sartù.

Tecniche di cucina

Pulire i cardi

Dal sapore tra il carciofo e la castagna, i cardi sono tra le verdure ormai dimenticate. Per prepararli è sufficiente lavarli accuratamente e sfilare i tralci fibrosi che decorrono paralleli alle coste. Se non volete ritrovarvi con le mani annerite, bagnate le mani con succo di limone, che userete anche per spruzzare subito le coste. I polifenoli infatti, in seguito alle operazioni di taglio, vengono ossidati a composti chinonici.

Troverete indicato nei testi di cucina che è necessaria l'operazione di 'imbianchimento', ovvero sbollentare unendo farina raffinata al liquido di sbollentatura. E' una pratica non necessaria e che incide sulle caratteristiche organolettiche, non certo sulla salubrità.

5. COTOLETTE DI SAO^R

Ingredienti per 4-6 persone:

2 grossi radicchi a palla di Verona
3 cipolle rosse
5 fichi secchi
3 cucchiaini di aceto non pastorizzato (mele o kombucha)
rosmarino essiccato
olio
sale

Per la panatura:

450 ml di acqua
150 g di farina di ceci
farina di mais fioretto
sale
olio

Procedimento:

lavate e mondate i radicchi. Separate le singole foglie, tagliando il lato della radice. Sbollentatele per un paio di minuti, quindi raffreddatele e tamponatele con un canovaccio pulito e asciutto.

Preparate il saor: saltate le cipolle in una padella fondo spesso. Unite olio, rosmarino e fichi tritati e scaldate a fuoco bassissimo, lasciando insaporire per una decina di minuti. Spegnete, unite il kombucha o l'aceto prescelto. Versate sul radicchio, usando possibilmente un recipiente largo, così che il radicchio sia completamente immerso.

Lasciate riposare in frigo dalle 24 alle 48 ore.

Formate una pastella con farina di ceci e acqua. Togliete il radicchio dalla marinata, strizzate delicatamente per non rompere le foglie. Fatene una cotoletta tra le mani, premetela bene, passatela nella pastella di ceci e poi nel fioretto.

Disponete le cotolette su carta forno, pennellate con un velo di olio e infornate a 180° per 15-20 minuti o finché i lati sono entrambi dorati: vi consiglio di voltare a metà cottura.

6. 'PIZZA' DI CAVOLFIORE CON SUGO E OLIVE

Ingredienti per 4-6 persone:

Per la base:

350 g di cavolfiore, preparato come descritto

160 g di fave decorticate, preparate come descritto

20 g di semi di lino macinati

2 cucchiaini di olio

sale

Per il condimento:

700 g di pomodori pelati

2 cipolle gialle

1 scalogno

2 foglie di alloro

1 stecca di cannella

vino bianco secco (facoltativo)

olio

sale

Per la pizza:

olive a vostro piacere, capperi, origano, aglio,...

Procedimento:

la sera precedente ammolate le fave con abbondante acqua. Il giorno successivo lavatele, scolatele, mettetele in pentola a pressione con acqua nuova, coperte a filo, e due rametti di rosmarino.

Cuocete per quindici minuti dal fischio, o finché l'acqua sarà stata completamente assorbita.

Aggiustate di sale e lasciate intiepidire.

Lavate e mondate il cavolfiore. Staccatene i gambi principali e sbollentateli per 10-12 minuti.

Lasciate raffreddare perfettamente.

Attenzione! Il peso delle fave e del cavolfiore è riferito agli alimenti già cotti. Lavorate i semi di lino con il cavolfiore e le fave, usando un cutter con lame affilate. Unite l'olio e aggiustate di sale.

Formate una base rotonda, spessa 4-5 mm, su una leccarda foderata di carta da forno. Infornate a 160°, coperto per i primi 20 minuti, scoperto per i successivi 10. Lasciate raffreddare e voltate, servendovi di altra carta da forno.

Preparate il sugo. Lavate e mondate le cipolle e lo scalogno e tritateli finemente. Saltate nell'olio cipolle, scalogno, alloro e cannella; sfumate con vino bianco, se desiderate. Tritate i pelati e uniteli al sugo.

Accendete il grill e passatevi sotto la base della pizza, per 5 minuti, finché sarà asciutta; coprite con il sugo, condite con gli ingredienti scelti e infornate a 180° per altri 10 minuti, per far amalgamare i sapori. Servite tiepida o fredda, per evitare di romperla. Se la desiderate calda, vi consiglio 'pizzette' singole.

7. CROSTATA SMERALDO

Ingredienti per 8-12 persone:

300 g di farina integrale molita a pietra
160 g di malto di riso
120 g di noci del Brasile ridotte in farina
50 g di olio extravergine d'oliva delicato
sale

Per isolare:

olio di girasole bio deodorato
marmellata di arance amare

Per spolverare:

fette biscottate sbriciolate

oppure

pangrattato

oppure

biscotti vegani sbriciolati

Per il ripieno:

150 g di ortiche sbollentate e ben strizzate
180 g di yogurt di soia al naturale
140 g di datteri snocciolati
20 g di farina integrale di riso (molita fine)
il succo e la scorza di un'arancia
sale

Per pennellare:

emulsione di bevanda di soia al naturale e olio di girasole bio deodorato

Procedimento:

Per la frolla: lavorate il malto con l'olio e il sale; unite le noci del Brasile e la farina, impastando rapidamente con la punta delle dita. Unite acqua ghiacciata fino a ottenere un impasto liscio e sodo. Lasciate riposare in luogo fresco per una ventina di minuti.

Per il ripieno: tritate finemente tutti gli ingredienti; versate in un cutter e lavorate fino a ottenere una crema omogenea.

Componiamo la crostata: stendete la frolla a uno spessore di 3-4 mm servendovi di un matterello. Foderate il fondo e i bordi di uno stampo da crostata. Ungete con un velo di olio, stendete la marmellata e il pangrattato. Proseguite con il ripieno e terminate con strisce di pasta avanzata dalla base. Pennellate la grata e bordi con l'emulsione e infornate a 170° per 30 minuti, dapprima coperto, per una ventina di minuti, poi scoperto fino a doratura.

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, 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 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!