

29 aprile 2015, Baura

Tra golosità, benessere e scienza:

Tutti tutti

tutti tutti

...

*i fagioli
del Mondo!*

Menù inedito

a cura di Annalisa Malerba

Kombucha di maggio & Soia tostata (Setsubun)

Germogli di lenticchie in insalata

Zuppa di fagioli dall'occhio all'africana

Dosa bigusto con Chutney di cardi e uvetta

Shin-tamanegi-no-miso-yaki: Cipolle al miso

Tacos con bolillas de frijoles

Macedonia con Anko

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 DI MAGGIO & SETSUBUN

Ingredienti per 8-12 persone:

1,5 lt succo mela limpido

700 ml di kombucha

1 cm zenzero fresco

4 grosse fragole a fette

2 piccoli kiwi a fette

Ricetta gluten-free



SETSUBUN

Ingredienti

Per setsubun semplice:

soia gialla

olio

sale

Per setsubun con schichimi:

soia gialla

shichimi

Per lo schichimi (七味):

2 cucchiaini di semi di canapa
2 cucchiaini di semi di sesamo
2 cucchiaini di semi di sesamo nero
2 cucchiaini di fiocchi di dulce
2 cucchiaini di zenzero essiccato
2 cucchiaini di semi di papavero
½ cucchiaino di peperoncino secco
sale

Procedimento:

Per lo schichimi (七味): tostate canapa, sesamo, sesamo nero. Macinate con gli altri ingredienti o lavorate con il mortaio. Conservate in un vasetto di vetro a chiusura ermetica.

Per la soia base: ammolate la soia gialla per 48 ore, cambiando l'acqua ogni 12 ore. Lavatela bene sotto acqua corrente e mettetela in pentola a pressione con acqua nuova ed erbe aromatiche o alga kombu. Portate a ebollizione, schiumate, chiudete con il coperchio e, quando sale la pressione, abbassate la fiamma al minimo e interponete uno spargifiamma. Cuocete per 30 minuti. Spegnete, attendete che la pressione scenda, salate e attendete 10 minuti, quindi scolate recuperando il liquido per altre preparazioni.

Condite la soia con semplice olio e sale, o salsa di soia – shoyu o tamari, oppure con lo schichimi, addizionato o meno di sale. Infornate a 180° per 15' o 30' secondo il grado di croccantezza desiderato. Servite.

Schichimi tōgarashi (七味唐辛子)

Letteralmente 'peperoncino dei setti sapori', è un mix di spezie a varia composizione, preparato in casa o disponibile in commercio nel Paese di origine e all'estero. Come per altri condimenti, per esempio il miso (vedi sotto), a diversa area geografica si accompagnano diversi ingredienti.

2. GERMOGLI DI LENTICCHIE IN INSALATA



Ricetta gluten-free, soy-free

Ingredienti per 4-6 persone:

1 tazza di germogli di lenticchie
un piccolo cespo di radicchio rosso (cicloria di Verona a palla)
una cipolla di Tropea
un finocchio
olio
aceto aromatico
sale o salsa di lenticchie

Procedimento:

Preparate il dressing mescolando bene gli ingredienti. Mondate e lavate le verdure, riservando le parti più dure per una buona minestra. Mescolate gli ingredienti, condite e servite.

Tecniche di cucina

Salse fermentate di legumi.

Shoyu e tamari sono i fermentati più conosciuti in occidente; in realtà rappresentano entrambi un variegato mondo con tanti differenti ricette, secondo il Paese e la Regione di appartenenza.

Oltre alla soia, si può fermentare potenzialmente qualsiasi legume e cereale, e perfino la canapa! Trovate già alternative in commercio: in Italia sono presenti almeno due produttori.

3. ZUPPA ALL'AFRICANA

Ricetta gluten-free, soy-free

Ingredienti per 8-12 persone:

Per il 'parmigiano' di cavolfiore:

1 piccolo cavolfiore
succo e scorza di limone
olio
sale
pepe verde

Per i crostini/chips di spinaci:

due mazzi di spinaci freschissimi
cannella macinata
aceto di kombucha
olio
sale

Per la zuppa:

2,5 di lt di brodo vegetale
200 g di fagioli dall'occhio secchi
1 grossa cipolla bianca tritata
¼ di cavolo rosso
3 mazzi di spinaci freschissimi
olio
sale

Procedimento

La sera precedente, ammollate i fagioli dall'occhio. Grattugiate finemente il cavolfiore e conditelo immediatamente con gli ingredienti indicati. Essiccatelo in essiccatore, a 40°, per 12-18 ore, o sul termosifone, o al sole. Sgranatelo e conservatelo in un vasetto di vetro a chiusura ermetica. Preparate anche i crostini: mondate e lavate bene gli spinaci, eliminando ogni traccia di terra. Conditeli con gli ingredienti indicati ed essiccate a 40° per 6-8 ore o con i metodi alternativi. Vi ricordo che il forno elettrico va impostato a 50°, funzione ventilato, con sportello semiaperto.

Il giorno successivo cuocete i fagioli come indicato per la soia nella ricetta del setsubun. Sbollentate separatamente il cavolo e gli spinaci, strizzandoli bene e tritandoli finemente. Saltate la cipolla nell'olio e, quando è morbida, unite il brodo vegetale. Noi assaggeremo: brodo di cottura delle varie ricette di questa serata! L'assortimento è stato scelto apposta. Unite i fagioli, poi le verdure sbollentate e spegnete.

Servite con il parmigiano di cavolfiore e i crostini di spinaci.

Spinaci

Siete appassionati di orto o avete la fortuna di poter attingere a un buon mercato contadino? Provate lo spinacio perenne (*Tetragonia tetragonioides*) o una pianta imprescindibile negli orti dei conventi medioevali, l'atrelice (*Atriplex hortensis*).

4. DOSA BIGUSTO CON CHUTNEY DI CARDI E UVETTA Ricetta fermentata, soy-free

Ingredienti per 8-10 persone:

Per i dosa al farro:

500 g di farro
360 g di lenticchie decorticate
curry dolce
sale

Per i dosa all'orzo:

500 g di orzo
178 g di piselli spezzati
curry forte
sale

Per la chutney di cardo:

2 grosse coste di cardo
80 g di uvetta
1 grossa cipolla rossa
500 ml di siero di kefir
2 steli di menta variegata
2 steli di menta piperita
3 cucchiaini di tandoori masala
1 porro intero, parte verde compresa
30 g di grano saraceno cotto
30 g di riso integrale cotto
olio
sale

Procedimento

Per i dosa: ammolate per 24 - 36 ore, secondo la stagione e la temperatura, il cereale e il legume scelto, separatamente, sciacquando e cambiando acqua ogni 8-12 ore. Scolate, lavate, frullate fino alla consistenza desiderata – più o meno granulosa o fine. Unite tanta acqua quanto basta a ottenere una pastella di viscosità simile a quella per fritti. Salate e unite spezie a vostro piacere. Lasciate fermentare per 24-48 ore, a temperatura ambiente, secondo la stagione e la temperatura.

Scaldare una padella antiaderente, o in ghisa, o in terracotta finché è bella rovente. Gettate un mestolo di pastella, dopo averla ben mescolata. Appiattitela a uno strato di 3-4 mm; inizieranno a formarsi bolle e la pastella si cuocerà dal fondo verso la superficie. Abbassate la fiamma, attendete che la superficie sia quasi cotta e giratela, con l'aiuto di un piatto. Alzate nuovamente la fiamma, rimettete a cuocere, abbassate e spegnete. Servite fredda: perderà tutto il sentore fagioloso che talvolta alcuni impasti, specie se poco fermentati, mantengono nei primissimi momenti dopo la cottura.

Per la chutney di cardo: mondate e tritate grossolanamente tutte le verdure. Saltate nell'olio cipolla, menta e porro; salate, sfumate con il siero di kefir versato poco a poco. Unite l'uvetta e il cardo e

cuocete per 5 minuti; versate il riso e il grano saraceno, schiacciati con una forchetta o frullati. Mescolate bene e terminate la cottura a fuoco basso. Spegnete, versate il tandoori masala e attendete qualche minuto prima di servire.

Idli & Dosa

Si tratta di preparazioni tipiche della cucina indiana: cereali e legumi lasciati fermentare, macinati e trasformati in pastella, con tutti i benefici

- della germogliazione
- della fermentazione.

Gli idli vengono cotti al vapore in appositi stampi, i dosa direttamente su una teglia di terracotta o di ghisa, o un antiaderente di ottima qualità.

5. SHIN-TAMANEKI-NO-MISO-YAKI: CIPOLLE AL MISO

Ingredienti per 8-10 persone:

4 cipolle gialle
4 cucchiaini di aceto di kombucha o un buon aceto fruttato
2 cucchiaini di miso di riso, o di miso di ceci e canapa
2 cucchiaini di petali di rosa antica
olio

Procedimento:

lavorate insieme tutti gli ingredienti, a parte le cipolle. Mondate e lavate le cipolle. Tagliatele a metà in senso longitudinale, poi separate delicatamente gli strati, ottenendo blocchetti di un paio di strati. Spalmate con la crema al miso. Ricomponete le cipolle, mettetele in una pirofila. Ungete con un filo d'olio, coprite con un foglio di alluminio. Infornate a 180° per mezz'ora, poi togliete l'alluminio, alzate a 200° e cuocete ancora per 5 minuti.

Il Miso

Si tratta di una pasta fermentata di fagioli di soia o altri legumi con cereali o altri tipi di semi, tipo la canapa. Una volta cotti, vengono inoculati con una cultura di *Aspergillus oryzae* e lasciati a fermentare a lungo.

Il miso non pastorizzato è un'ottima fonte di enzimi attivi e un cibo 'vivo' in tutti i sensi, e può essere usato a sua volta per innescare fermentazioni. Nei cibi va sempre aggiunto a fine cottura, in modo da preservare l'attività degli enzimi in esso contenuti.

6. TACOS CON BOLILLAS DE FRIJOLES

Ingredienti per 8-10 persone:

Per le tortillas:

pasta da pane preparata con

- pasta madre
- 3 parti di farina di grano tenero
- 1 parte di farina di grano duro Tumminia
- 1 parte di farina di miglio
- olio
- sale

Per il ripieno:

foglie di lattuga freschissime

pomodori secchi reidratati una notte in acqua e aceto

carote grattugiate

Per le polpette:

500 g di fagioli neri

150 g di semi di zucca decorticati

2 cucchiaini di cumino

1 cucchiaino di aglio essiccato

½ cucchiaino di noce moscata

½ cucchiaino di peperoncino

salvia e rosmarino

olio, pangrattato e/o farina di mandorle per la crosticina

Procedimento:

Per le polpette: la sera precedente ammollate i fagioli. Il giorno successivo scolateli, lavateli, metteteli in pentola a pressione e cuoceteli come la soia nella ricetta del Setsubun, unendo in cottura salvia e rosmarino. Salate a fine cottura. Scolate e, una volta intiepiditi, frullateli lasciandone interi un paio di cucchiai. Riducete in crema o in farina i semi di zucca e lavorate insieme tutti gli ingredienti, fino a ottenere un impasto sodo. Lasciate in frigorifero 12 ore a rassodare.

Formate con le mani umide delle polpette grandi come una piccola noce; passatele nel pangrattato e/o nella farina, premendo bene, poi ungetele di olio. Mettete su una leccarda foderata con carta forno e cuocete a 160° per 15'-20'; se volete una crosticina più croccante e non temete le crepe in superficie, passate per mezzo minuto sotto il grill.

Per la tortilla: prendete una grossa noce di impasto e appiattitela tra le mani. Poggiate la su una padella rovente e leggermente unta e schiacciatela con il fondo di una pentola, anch'esso leggermente unto. Attendete che gonfi, giratela e cuocete da ambo i lati.

Farcite la tortilla con gli ingredienti e servite.

7. ANKO

Ingredienti per 4 vasetti da 400 g circa:

433 g di succo di mela concentrato

400 g di azuki

il succo e la scorza di 2 arance

2 cucchiai di semi di finocchio

sale

Procedimento:

due giorni prima ammollate gli azuki con abbondante acqua e cambiatela ogni 12 ore. Scolateli e sciacquateli bene. Portate a ebollizione abbondante acqua, gettate gli azuki e cuocete per 5-10 minuti. Scolate. Rimettete sul fuoco con acqua nuova e i semi di finocchio e cuocete come indicato per la soia nella ricetta del Setsubun. Cuocete per 30-40 minuti, scolate. Non salate. Lasciate intiepidire, poi frullate bene con i restanti ingredienti. Aggiustate di sale se volete esaltare il sapore. Rimettete sul fuoco, portate a ebollizione, abbassate la fiamma e cuocete per 10 minuti. Invasettate e conservate in frigo, o sterilizzate per 45 minuti.

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 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 tutti!