

Reggio nell'Emilia, 23 agosto 2015

Legumi... dall'antipasto al dolce!

*Menù inedito della serata
a cura di Annalisa Malerba*

Verrines con crema di borlotti e mayo di fave

Canederli estivi

Insalata di cannellini in vigna

Tartellette di piselli spezzati

Torta ai ceci caramellati con crema pasticcera di carrube e tamarindo

&

Sorbetto di melone e salvia

NB Salvo diversa indicazione, per 'olio' leggete 'olio extravergine di oliva'; per 'sale', 'sale marino integrale'.

VERRINES MEDITERRANEE CON CREMA DI BORLOTTI E MAYO DI FAVE

Ingredienti per 8-12 persone:

Per la crema mediterranea ai borlotti:

300 g di fagioli borlotti
250 g di pomodori maturi e dolci
40 g di capperi sotto sale
aceto di vino
origano essiccato
olio
sale

Per la mayo di fave:

420 g di fave secche
37 g di limone, tra scorza e succo
25 g di senape in pasta
olio
sale

Per i bicchierini:

3 melanzane
1 grossa cipolla rossa
basilico fresco
olio
sale
pepe

Procedimento:

la mattina precedente, mettete in ammollo i fagioli borlotti; la sera precedente, le fave decorticate. Il giorno successivo scolate e lavate i legumi e metteteli separatamente, se le avete, in due pentole a pressione, coperti da due dita d'acqua, con erbe aromatiche a piacere. Quando bolle togliete la schiuma, chiudete e abbassate la fiamma. Cuocete i fagioli borlotti per 40' dal sibilo, e salate a fine cottura; le fave decorticate per 15' – 20' e aggiustate di sale.

Scolate eventuale liquido non assorbito, e tenetelo da parte se ce n'è bisogno per allungare le salse o usatelo come base per creme, vellutate, minestrone o per cuocere dei gustosi piatti di cereale.

Per le melanzane grigliate: affettate finemente le melanzane e grigliatele su una piastra rovente. Marinatetele con cipolla rossa tritata, basilico, olio, sale e pepe per qualche ora.

Per la crema mediterranea ai borlotti: tagliate grossolanamente i pomodori e cospargeteli di sale fino. Copriteli con un peso e lasciate che cedano l'acqua di vegetazione: il peso si ridurrà di circa il 50%. Ammollate i capperi nell'acqua, in modo che perdano parte del sale. Dopo qualche ora strizzate pomodori e capperi; radunate tutti gli ingredienti, a parte olio e sale, che andranno aggiunti alla fine, aggiustando secondo il sapore.

Per la mayo di fave: lavorate tutti gli ingredienti, unendo l'olio a filo.

Per i bicchierini: componete tutto alternando la crema di borlotti, le melanzane, la mayo di fave.

L' idea in più

Per rendere ancora più golosa la crema ai borlotti, potete unire un trito di noci del Brasile o di semi di zucca decorticate; ancora, provatela con l'aggiunta di qualche oliva. Decorate i bicchierini con infiorescenze fresche di finocchio o con semi di finocchio.

CANEDERLI ESTIVI

Ingredienti per 8-12 persone:

480 g di farina integrale
415 g di lenticchie decorticate
400 g di lenticchie
400 g di pane raffermo a pasta madre

180 g di farina di ceci
180 g di porri (la parte bianca)
100 ml di bevanda di soia e riso al naturale
95 g di prugne secche
65 g di semi di girasole tostiti
timo limone
coriandolo
olio
sale

Per condire:

2 peperoni rossi
2 peperoni gialli
3 spicchi di aglio
rosmarino essiccato
alloro
vino bianco secco
olio
sale

Per spolverare:

gomasio

Procedimento: mettete in ammollo la sera precedente le lenticchie, sia intere, sia decorticate. Il giorno successivo scolatele, lavatele e mettetele in pentola a pressione, coperte da un dito d'acqua, con erbe aromatiche a piacere. Quando bolle togliete la schiuma, chiudete e abbassate la fiamma. Cuocete per 15' – 20' e aggiustate di sale.

Scolate eventuale liquido non assorbito, e tenetelo da parte se ce n'è bisogno per allungare le salse o usatelo come base per creme, vellutate, minestrone o per cuocere dei gustosi piatti di cereale. Spezzettate grossolanamente il pane raffermo e immergetelo nelle lenticchie ancora calde; versate la bevanda vegetale poco alla volta, in modo da non raffreddare velocemente. Il pane raffermo, grazie alla temperatura, si imbibirà facilmente e non avrete bisogno di usare troppo liquido in ammollo; ciò vi regalerà il vantaggio di non dover usare troppe farine nel passaggio successivo.

Preparate la parte aromatica dei canederli: tostate i semi di girasole e tritateli finemente. Tritate finemente i porri, le prugne secche, il coriandolo e il timo; saltateli in padella finché sentirete gli aromi sprigionarsi e finché il porro avrà smesso di cedere acqua. Uniteli all'impasto, lavorate con la farina di ceci e lasciate riposare per qualche ora in luogo fresco o, in questa stagione, in frigorifero.

Preparate il condimento: lavate e fiammeggiate i peperoni sul gas, finché la buccia sarà completamente bruciata e si staccherà facilmente. Mondateli e tagliateli a striscioline; preparate una marinata con olio, sale, rosmarino e lasciateveli per qualche ora. Mondate e sbucciate l'aglio, lasciandolo intero.

Riprendete l'impasto e unite la farina integrale: dovrete ottenere una consistenza sufficientemente soda da poterne ricavare palline grandi quanto una noce o un'albicocca. Preparate una capiente pentola di acqua bollente salata, o in alternativa

del buon brodo vegetale, o l'acqua di cottura dei legumi (vedi ricetta precedente e ricette seguenti), o di sbollentatura delle verdure (vedi ricetta delle tartellette). Immergete nel liquido bollente i canederli. Attendete che l'ebollizione riprenda e aspettate 5-7 minuti: per essere cotti, dovranno venire a galla. Scolateli. Preparate nel frattempo una padella larga con olio e un goccio d'acqua; rosolatevi l'aglio, salate, unite i peperoni. Sfumate con il vino bianco, versato goccia a goccia. Rosolatevi i canederli finché sono ben asciutti e coloriti, servite spolverando con il gomasio.

L'idea in più

Le erbe aromatiche aggiunte in cottura prima, come condimento poi, grazie al loro potere antisettico e carminativo diminuiscono la formazione di gas intestinale. Anche *l'ammollo* contribuisce a diminuirlo: infatti viene prodotto non solo per fermentazione della cellulosa del rivestimento esterno, ma anche degli zuccheri presenti all'interno dei legumi.

Per ottenere una *crosticina croccante*, passate i vostri canederli nella farina di mais bramata – quella a granulometria grossa, usata per la polenta – prima di lessarli.

INSALATA DI CANNELLINI IN VIGNA

Ingredienti per 10-12 persone:

1 kg di fagioli cannellini
700 g di uva bianca da vino
650 g di uva nera da vino
600 g di Portulaca oleracea, freschissima
500 g di noci sgusciate
succo e scorza di limone

Per il condimento:

250 ml di sapa (o saba, detto all'emiliana!)
150 ml di olio
sale

Per le chips di accompagnamento:

1 grosso cavolo cappuccio
3 cucchiaini di succo di zenzero fresco
2 cucchiaini di cannella appena macinata
1,5 cucchiaini di cumino in semi
1 cucchiaino di malto di riso
1 cucchiaino di aglio essiccato
il succo e la scorza di 2 limoni
olio
sale

Procedimento:

la mattina precedente, mettete in ammollo i fagioli; la sera precedente, le noci. La

sera precedente mettete anche a marinare il cavolo cappuccio: staccate la parte foliacea delle singole foglie e spezzettatela con le mani, riservando le costine più dure a un minestrone. Emulsionate i restanti ingredienti e ottenetene una marinata in cui lasciar riposare le foglie spezzettate, mantenendole in frigorifero.

Il giorno successivo scolate e lavate i legumi e metteteli in pentola a pressione, coperti da due dita d'acqua, con erbe aromatiche a piacere. Quando bolle togliete la schiuma, chiudete e abbassate la fiamma. Cuocete i fagioli per 30' dal sibilo e salate a fine cottura. Scolate eventuale liquido non assorbito, e tenetelo da parte se ce n'è bisogno per allungare le salse o usatelo come base per creme, vellutate, minestrone o per cuocere dei gustosi piatti di cereale. Salate. Preparate le chips di cavolo, infornando in uno strato sottile a 180°, per 15 minuti.

Tritate le noci e la portulaca e sgranate l'uva; tritate la scorza di limone e spremete il succo. Mescolate tutto.

Per il condimento: scaldate gli ingredienti a bagnomaria, emulsionando bene. Condite e servite freddo, con le chips calde.

L'idea in più

Se dovete servirle subito e non le volete conservare, e vi piace *alternare consistenze diverse*, riducete a chips anche le parti che comprendono la nervatura: resterà morbida e fornirà un gradevole contrasto con la parte foliacea, ben secca.

Tecniche di cucina

Chi ama *la cucina crudista* può preparare queste chips servendosi dell'essiccatore: a 40°, occorreranno circa 8-10 ore perché siano belle croccanti. In alternativa, regolate il forno a 50°, predisponendo la funzione ventilata e tenendo lo sportello semiaperto, o essiccate al sole disponendo su arelle e ritirando la sera.

TARTELLETTE DI PISELLI SPEZZATI

Ingredienti per 10 – 12 persone:

Per la pasta:

450 g di farina integrale di orzo

240 g di farina integrale di grano saraceno

240 g di crema di arachidi

150 – 180 ml di acqua fredda

120 ml di vino bianco (in questo caso, Chardonnay emiliano senza solfiti)

60 g di olio

sale

Per il ripieno:

590 g di piselli spezzati
500 g di cimette di ortica freschissime
320 g di carote
1 grossa mela estiva
2 grosse cipolle gialle
noce moscata
pepe rosa
olio
sale

Per servire:

foglie di melissa freschissime
olio

Procedimento:

Per il ripieno: la mattina precedente, mettete in ammollo i piselli.

Il giorno successivo scolate e lavate i legumi e metteteli in pentola a pressione, coperti da due dita d'acqua, con erbe aromatiche a piacere. Lavate, mondate, tritate mela e cipolle e unitele ai piselli. Mettete sul fuoco e, quando raggiunge l'ebollizione, togliete la schiuma, chiudete e abbassate la fiamma. Cuocete i piselli per 30' dal sibilo e salate a fine cottura. Scolate eventuale liquido non assorbito, e tenetelo da parte se ce n'è bisogno per allungare le salse o usatelo come base per creme, vellutate, minestrone o per cuocere dei gustosi piatti di cereale. Salate.

Mondate, lavate le cimette di ortica e gettatele in acqua bollente salata; dopo 1 minuto scolatele e passatele sotto acqua fredda per raffreddarle completamente. Strizzatele bene.

Mondate, lavate le carote e riducete a cubetti; sbollentate anch'esse, come le ortiche, tenendole nell'acqua bollente per 3 minuti.

Frullate il composto di piselli e il composto di ortiche e aggiustate di sale; dovrete ottenere una crema asciutta. Mescolate le carote e, se volete, aggiustate di olio.

Per la pasta: emulsionate crema di arachidi, olio e metà acqua; setacciate bene le farine, insieme al sale. Lavorate tutto velocemente, con la punta delle dita, unendo la restante acqua poco per volta. Raccogliete a palla e lasciate riposare, coperto bene perché la superficie non si secchi, per una mezz'ora, in luogo fresco.

Componiamo le tartellette: rivestite con la pasta stampini monoporzioni; dovete ottenere uno strato sottile, di 2-3 mm di spessore, perché in cottura la pasta tenderà a gonfiarsi. Rialzate di almeno 1,5 – 2 cm sui bordi. Pennellate con olio e cospargete di pangrattato o di fette biscottate senza zucchero, ben sbriciolate. Versate il ripieno, arrivando fino al bordo; bagnate quest'ultimo con un'emulsione di olio e bevanda vegetale. Infornate a 175° per 20 minuti.

Serviamo: tritate finemente la melissa e copritela di olio. Conditevi le tartellette appena uscite dal forno e servite.

L' idea in più

Con le stesse dosi potete preparare una torta salata unica: avanzerà un po' di pasta, con cui potrete decorare la superficie o confezionare originali frollini salati. Per servire il giorno dopo, vi consiglio di unire al ripieno 3 o 4 cucchiaini di amido di mais o di farina integrale, o ancora di fiocchi d'avena macinati finemente.

TORTA AI CECI SCIROPpati con CREMA PASTICCERA CRUDISTA DI CARRUBE E MANDORLE e GELATO ALLA SALVIA

Ingredienti per 8-10 persone:

Per i ceci sciropati:

75 g di ceci
68 g di malto d'orzo
35 g di succo di mela concentrato
1 cucchiaino di olio di girasole bio deodorato
sale

Per la torta:

324 ml di bevanda di soia e riso
300 g di sciroppo di riso
251 g di farina integrale
230 ml di olio di semi di girasole bio deodorato
120 g di farina di farro
50 g di anacardi
16 g di lievito per dolci
cannella appena macinata e/o scorza di limone tritata
un pizzico di sale

Per la crema pasticcera crudista:

280 – 320 g di acqua
250 g di mandorle sgusciate
150 g di datteri snocciolati
57 g di farina di polpa di carrube
18 g di olio extravergine d'oliva
14-18 g di pasta di tamarindo
1 pizzico di sale

Per guarnire:

pesche
fichi
uva da vino sgranata
agar agar

Per il gelato alla salvia:

470 g di melone maturo e profumato
160 ml di bevanda di soia e riso al naturale
128 g di fichi secchi
125 g di uvetta

2-3 g di salvia essiccata
sale

Procedimento: per i ceci sciropati: mettete in ammollo i ceci la sera precedente. Il giorno successivo scolateli, lavateli e metteteli in pentola a pressione, coperti da un dito d'acqua. Quando bolle togliete la schiuma, chiudete e abbassate la fiamma. Cuocete per 30 minuti, spegnete, salate leggermente.

Scolate eventuale liquido non assorbito, e tenetelo da parte se ce n'è bisogno per allungare le salse o usatelo come base per creme, vellutate, minestrone o per cuocere dei gustosi piatti di cereale. Condite i ceci con i restanti ingredienti e infornate a 180° per 15 minuti: il malto inizierà a formare grosse bolle. Spegnete il forno e lasciate riposare, a sportello chiuso, per 3-4 ore. Tritate i ceci e recuperate eventuale liquido non assorbito, mescolandolo al trito.

Per la crema pasticceria crudista: ammolate le mandorle dalla sera precedente; il giorno successivo scolatele, sciacquatele e togliete la pellicina a metà di esse. Tritate finemente i datteri, setacciate la farina di carrube e riunite tutti gli ingredienti in elenco, a parte l'acqua, nel bicchiere del frullatore. Frullate, unendo acqua a filo quanto basta per ottenere una crema liscia ma soda. Riponete in frigorifero.

Per il gelato alla salvia: tritate finemente tutti gli ingredienti; frullateli fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Lavorateli per mezz'ora con una gelatiera, o mettete il tutto in freezer e frullate ogni mezz'ora, per tre ore, riponendo in freezer durante gli intervalli.

Per la torta: emulsionate gli ingredienti liquidi, con l'aiuto di un minipimer. Tritate gli anacardi e mescolateli ai ceci. Setacciate le farine e mescolatevi sale, lievito, e cannella. Versate in una terrina l'emulsione e setacciatevi all'interno gli ingredienti secchi; unite il trito di ceci per ultimo. Versate in una tortiera rettangolare di 15 * 20 cm e infornate a 160° per 10 minuti; alzate la temperatura a 175° e continuate a cuocere per altri 20 minuti. Infilate uno stecchino per valutare il grado di cottura, spegnete e lasciate raffreddare completamente a sportello del forno aperto.

Attendete che la torta sia completamente fredda prima di sformarla; pennellate la superficie con marmellata di albicocche o, se è ben croccante, evitate di pennellare. Stendete la crema pasticceria e decorate con frutta fresca. Pennellate con agar-agar così da rendere bella lucida, attendete che rapprenda e servite con una quenelle di gelato.

Tecniche di cucina

La gelatina di origine animale, o 'colla di pesce', si può sostituire in ogni preparazione con l'agar-agar, alga dalle interessanti proprietà terapeutiche. La polvere va sciolta in acqua fredda, portata a 90° - più comodamente, a ebollizione – versata nella preparazione da far rapprendere. A 30° - 33° le molecole, che si erano idratate a 90°, gelificano. Attendete che sia perfettamente freddo prima di spostare o procedere con la ricetta.

Si ringraziano

- *Reclame srl per la progettazione e la realizzazione dell'evento, nonché per la cura dei dettagli e la divulgazione;*
- *FestaReggio per la gentile accoglienza;*
- *le corsiste che si sono adoperate attivamente in cucina*

Ricette **inedite** 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 di base:

L. Baroni, *Vegpyramid: la dieta vegetariana degli italiani*, Sonda, Casale Monferrato 2010.

L. Baroni, I. Fasan, L. Pinelli, *Vegpyramid junior*, Sonda, Casale Monferrato 2012.

G. Cacciola, *Formaggi veg*, Sonda, Casale Monferrato 2011.

B. Davis, V. Melina, *Diventare vegani*, Macro, Cesena 2011.

C. Guglielmo, *Il grande libro dell'ecodieta*, Edizioni Mediterranee, Roma 2011

S. E. Katz, *Wild Fermentation*, Chelsea Green, White River Junction, 2003

C. Campbell, *The China Study*, Macrolibrarsi, Cesena 2011

M. Correggia, *Il cuoco leggero*, Altreconomia, Milano 2010

J. Fuhrman, *Eat to live*, Macrolibrarsi, Cesena 2012

J. Fuhrman, *La dieta nutrizionale*, Sperling&Kupfer, Milano 2015

A. Ortner, *Fermare e guarire il diabete – DVD*, Macrovideo

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/>