2015

Laboratorio di cucina

DISPENSA DELLE RICETTE, DEI PICCOLI ACCORGIMENTI E DEGLI ARGOMENTI TRATTATI DURANTE IL 1° CORSO DI CUCINA NATURALE VEGETARIANA

ASSOCIAZIONE NATURALE NOSTRA **MATER TERRA**

DOTT. ANDREA FAVALLI

SOMMARIO

PREMESSA	Pag. 4
RICORDIAMOCI CHE…	Pag. 5
PRIMA COLAZIONE	
Ghee (burro chiarificato)	Pag. 7
Porridge	Pag. 7
Granola (muesli casalingo)	Pag. 7
Marmellata sciropposa all'arancia	Pag. 7
Composta di frutta	Pag. 8
Nutella casalinga	Pag. 8
Pancakes	Pag. 8
PANE E FOCACCE	
Pane (ricetta base valida anche per focacce e pizze)	Pag. 9
Crackers alle noci e avena	Pag. 9
Crackers di orzo	Pag. 9
Corn bread	Pag. 10
Cheese corn bread	Pag. 10
Pane veloce al mais e frutta	Pag. 10
ANTIPASTI	
Rotolo (impasto base) e rotolo di patate e sesamo	Pag. 11
Crostoni alle olive	Pag. 11
Crocchette di cavolfiore	Pag. 11
Calzone di patate	Pag. 12
SALSE E PATÉ	
Salsa per pinzimonio	Pag. 12
Burro di formaggio (base)	Pag. 12
Salad dressing	Pag. 12
Insalata pera e rucola	Pag. 13
Paté di fagioli	Pag. 13
Paté di piselli	Pag. 13
Homus	Pag. 14
Salsa di finto arrosto	Pag. 14
Salsa al curry	Pag. 14
Salsa fredda al prezzemolo	Pag. 15
TORTE SALATE, QUICHE E FLANS	

Crocchette patate e formaggio	Pag. 15
Frittata di mais	Pag. 15
Paneer	Pag. 15
Zuppa di carote all'arancia	Pag. 16
Quiche Lorainne	Pag. 16
Pasta brisée (variante)	Pag. 17
Pasta per le torte in crosta (all'olio)	Pag. 17
Flan agli spinaci	Pag. 17
Sfoglia di ricotta (ricetta base)	Pag. 18
Torta salata al radicchio rosso	Pag. 18
Idee per il ripieno di torte salate e rotoli	Pag. 18
SECONDI	
Polpette di melanzane	Pag. 18
Nut-loaf (polpettone vegetariano)	Pag. 19
Funghi al gratin	Pag. 19
DOLCI E BEVANDE	
Pasta frolla tradizionale e dietetica (senza uova)	Pag. 19
Torta di riso (base e dietetica)	Pag. 20-21
Ricotta arrosta	Pag. 21
Polentina alla frutta	Pag. 21
Croccante di mele	Pag. 22
Barrette di avena e frutta secca	Pag. 22
Lassi (bevanda indiana)	Pag. 22
Farcia dietetica per crostate	Pag. 22
The allo zenzero	Pag. 23
Bignè	Pag. 23
Biscotti al cocco e arancio	Pag. 23
Fritti e soffritti	Pag. 24
Conclusioni	Pag. 24

PREMESSA

Questa dispensa raccoglie gli argomenti, gli spunti e le ricette trattate durante il 1° Corso di Cucina Naturale Vegetariana, organizzato dall'Associazione Naturale NOSTRA MATER TERRA e tenuto dall'insegnante Clara Locuoco nell'arco di 10 lezioni fra novembre 1999 e febbraio 2000.

Scopo principale della dispensa è quello di raccogliere lo spirito che ha animato gli incontri, con la redazione di tutte le ricette affrontate (ed anche qualcuna inedita) e una rapida lista dei trucchi, dei consigli pratici e teorici per vivere meglio in cucina (e non solo).

La dispensa non vuole essere esaustiva, anzi a molti apparirà incompleta o carente in molte sue parti: ma, in perfetto accordo con lo spirito del corso, vuole essere soltanto il punto di partenza, lo stimolo per un nuovo rapporto con il cibo e con la vita in generale: molte ricette sono da intendersi come base per elaborazioni successive cui dedicarsi con la massima fantasia e all'insegna della sperimentazione di nuovi abbinamenti, di combinazioni insolite secondo la propria creatività…
Non per niente ci è piaciuto intitolarla proprio Laboratorio di Cucina, per evidenziare quel carattere di artigianalità, quell'unione di razionalità e invenzione, la combinazione fra solide basi e libertà creativa quale deve essere l'arte culinaria.

Buon Divertimento e Buon Appetito!

RICORDIAMOCI CHE…

- ✓ La salute è basica: la proporzione corretta fra alimenti acidi e basici deve essere quella di 1 a 4 (circa, cerchiamo di non essere fanatici!)
- ✓ Le proteine non sono appannaggio esclusivo della carne: pesce, legumi, frutta oleosa sono serbatoi proteici altrettanto validi, introduciamoli nella nostra dieta.
- ✓ È meglio Mangiare ciò che ci cresce accanto. evitiamo di stravolgere del tutto la nostra appartenenza ad un territorio ed un clima cui siamo abituati fin dalla nostra nascita: esotici sì, ma con giudizio!
- ✓ È preferibile Mangiare seguendo il ciclo delle stagioni: ormai nel nostro negozio di fiducia troviamo le fragole anche a Natale, buone come quelle di Ferragosto cerchiamo però di non farci venire queste voglie troppo spesso: ogni stagione ha bisogno di alimenti appropriati!
- ✓ La nostra dieta deve essere bilanciata e varia, ruotando gli alimenti nell'arco dei pasti settimanali: inseriamo dei piatti unici, evitiamo la ripetitività che causa anche l'assuefazione a certi gusti!
- ✓ Non è una cattiva idea quella di ridurre i grassi (soprattutto quelli animali), i fritti e i cibi in scatola: non asteniamoci totalmente da quelle piccole trasgressioni che rendono così piccante la nostra vita, ma evitiamo di cadere nell'errore opposto…un hamburger con le patatine fritte ve lo concediamo, ma non ogni giorno: e che diamine, avete delle azioni della McDonald's?
- ✓ È cosa buona e giusta Lavare bene la frutta e le verdure, magari aiutandoci con del bicarbonato: concimi chimici e antiparassitari non sono molto digeribili!
- ✓ Il gas costa e stracuocere i cibi non è sempre una buona idea: gli alimenti vegetali soprattutto ne risentono, poiché molte vitamine sono termolabili e molte altre sostanze nutritive non possono resistere a temperature alte e per tempi di cottura prolungati.
- ✓ Moderare il consumo di zucchero è consigliato perfino dai medici (e se lo dicono loro.): per dolcificare possiamo usare il miele, lo sciroppo d'acero, il malto d'orzo etc. etc.: il nostro pancreas ci sarà riconoscente per tutta la vita!
- ✓ I popoli antichi mangiavano molti cereali, dal farro all'orzo, passando per la segale, l'avena e il mais (i cinesi addirittura il riso): non si vive di solo pane vuol anche dire che non esiste solo il grano e la farina che da esso si ricava! Cerchiamo di variare ed alternare anche il consumo dei cereali (meglio ancora sarebbero quelli integrali, però non ci allarghiamo troppo.)
- ✓ È assai saggio curare il transito intestinale: più acqua, fibre e alimenti disinfettanti come lo zenzero, il peperoncino, etc…. andare al gabinetto una volta al giorno dovrebbe essere la regola e non l'eccezione!
- ✓ Mangiare esclusivamente per gola ed in maniera pantagruelica indica che il nostro rapporto con il cibo si sta leggermente deteriorando: sarebbe bello ricordarci che ogni alimento ha una sua energia e una funzione ben precisa e che tutto questo ci viene trasmesso quando lo ingeriamo.
- ✓ Oltre alle diete dimagranti, detossinanti, purificanti, ingrassanti, remineralizzanti, è bene fare anche quelle di buoni pensieri: talvolta possono essere più utili di quanto si creda!

- ✓ È buona cosa Benedire e ringraziare il cibo che giunge sulla nostra tavola: un po' di sana spiritualità non può fare che bene anche a dei mangiapreti come voi!
- ✓ Molto spesso i minuti sono contati, ma mangiare lentamente non è mai uno spreco di tempo e permette di assaporare meglio il gusto dei cibi (e della vita...)
- ✓ I colori delle pietanze e gli abbinamenti cromatici rendono meno monotono il pasto (consiglio non valido per i daltonici)
- ✓ La terrina di insalata non sarebbe male mangiarla come primo piatto: vitamine, sostanze nutritive, fibre vengono assimilate meglio dal nostro corpo, il senso di sazietà ci raggiunge prima (occhio alla linea!) e SI EVITA anche di rallentare la digestione … l'alimento fresco, freddo (e anche il dolce, ahimè!) assunti alla fine del pasto rallentano tutti i processi metabolici DELLA DIGESTIONE (BUON ABBIOCCO!)
- ✓ Tutto è veleno e nulla è veleno… (oppure) È la dose che fa il veleno… e altre amenità del genere! Il burro e le uova contengono colesterolo (e non è certo colpa loro) ma mangiarli anche una, due o tre volte alla settimana non vi condurrà certo alla rovina fisica totale…
- ✓ Non è solo una moda comprare alimenti biologici e biodinamici: se sono controllati saranno sicuramente più ricchi e più buoni di quelli del supermercato, ma occhio al portafoglio e alle facili truffe! Anche le multinazionali si sono accorte del business, ed il buonsenso deve guidarvi verso la scelta più oculata e non verso quella "alternativa" a tutti i costi.
- ✓ Un po' di attività fisica, anche moderata, predispone il vostro fisico ad una migliore assimilazione dei cibi: evitate però di partecipare a maratone che si disputano nelle due ore successive ad un pranzo di nozze o un addio al celibato!
- ✓ NON ECCEDETE NELL'USO DEL SALE. Meglio averne un poco di più in zucca che nel piatto.
- ✓ La dieta vegetariana non vieta il vino: vegetariani sì, stupidi no…

ORA, VIA CON ALCUNE ANTEPRIME DI RICETTE!

MARMELLATA SCIROPPOSA ALL'ARANCIA

INGREDIENTI
UNA CONFEZIONE DI MARMELLATA
UNA o DUE FETTE DI ARANCIA TAGLIATE A SPICCHI
ACQUA
IL SUCCO DI UN'ARANCIA

PREPARAZIONE
VALE LA PROPORZIONE: PER OGNI CUCCHIAIO DI MARMELLATA OCCORRE UN CUCCHIAIO ALMENO DI ACQUA. METTERE SUL FUOCO LA CONFETTURA E AGGIUNGERVI L'ACQUA, IL SUCCO E LE FETTINE DI ARANCIA E LASCIARE CUOCERE FINO AD OTTENERE UN PREPARATO DALLA CONSISTENZA DI UNO SCIROPPO. USARLO COME ACCOMPAGNAMENTO CALDO SU PANE, FETTE DI TORTA, PANCAKES, CRACKERS ETC.

CRACKERS ALLE NOCI & AVENA

INGREDIENTI
1 TAZZA (250 ML) FARINA
1 TAZZA ¾ FIOCCHI DI AVENA
MEZZO CUCCHIAINO DI SALE
1 CUCCHIAINO DI LIEVITO IN POLVERE
1 TAZZA DI LATTE
(o LATTE DI SOIA)
½ TAZZA DI NOCI IN GRANELLA

PREPARAZIONE
MESCOLARE TUTTI GLI INGREDIENTI E LASCIARE RIPOSARE IL COMPOSTO OTTENUTO PER 15 min. ca., POI STENDERLO SU UNA TEGLIA DA FORNO IMBURRATA O COPERTA DA CARTA OLEATA E CUOCERE PER 10/15 min. A 180/200°C.

CROCCHETTE DI CAVOLFIORE

INGREDIENTI
UN CAVOLFIORE (300 gr. ca.)
2 FETTE DI PAN CARRE'
100 gr RICOTTA
SALE q.b.

PREPARAZIONE
LESSARE IL CAVOLO (DEVE RIMANERE PERO' COMPATTO), AGGIUNGERE LA RICOTTA E LE DUE FETTE DI PAN CARRE' PRIVATO DELLA CROSTA. FRULLARE IL TUTTO NEL MIXER. CON UNA POCHE DA CUCINA FARE DELLE PALLINE DISPONENDOLE SU UNA TEGLIA DA FORNO CUOCENDO IL TUTTO IN FORNO A 180/200°C PER UNA DECINA DI MINUTI.

SALSA FREDDA AL PREZZEMOLO

INGREDIENTI

1 MAZZETTO DI PREZZEMOLO
1 VASETTO DI YOGURT
IL SUCCO DI MEZZO LIMONE
TRE CUCCHIAI DI UVETTA
2 CUCCHIAI DI COCCO GRATTUGGIATO
1 CUCCHIAIO DI CIPOLLA TRITATA

PREPARAZIONE

TRITARE IL PREZZEMOLO, L'UVETTA PRECEDENTEMENTE AMMOLLATA NEL MIXER ASSIEME A TUTTI GLI ALTRI INGREDIENTI. ANCHE IN QUESTO CASO LA CONSISTENZA DELLA SALSA DIPENDE DAL GUSTO PERSONALE E DALL'UTILIZZO CHE SE NE VUOLE FARE (SPALMARE SU PANE, CRACKERS o ACCOMPAGNARE A VERDURE COTTE O CRUDE).

FLAN AGLI SPINACI

INGREDIENTI

PER LA BESCIAMELLA

50 gr BURRO
50 gr FARINA
½ LITRO LATTE
UN PIZZICO DI SALE

PER IL RIPIENO

½ KG SPINACI LESSATI e STRIZZATI
4 UOVA SEPARATE
GRANA GRATTUGGIATO.

PREPARAZIONE

FARE SCIOGLIERE IL BURRO E AGGIUNGERE LA FARINA, POI A POCO A POCO SULLA FIAMMA BASSA AGGIUNGERE DEL LATTE FINO A CHE LA BESCIAMELLA INIZIA AD AVERE UNA CONSISTENZA CORPOSA. LASCIARLA RAFFREDDARE. QUANDO SI È RAFFREDDATA COMLETAMENTE AGGIUNGERE IL GRANA GRATTUGGIATO, IL ROSSO D'UOVO, GLI SPINACI TRITATI E LE CHIARE MONTATE A NEVE E METTERE IL TUTTO IN UNO STAMPO IMBURRATO NEL FORNO o A BAGNOMARIA PER 30 min. ca.

BARRETTE DI AVENA & FRUTTA SECCA

INGREDIENTI

100 gr FIOCCHI DI AVENA
50 gr FRUTTA SECCA MISTA (NOCI, ALBICOCCHE, PRUGNE, UVETTA, FICHI)
2 CUCCHIAI SUCCO DI LIMONE
2 CUCCHIAI DI SUCCO DI MELA CONCENTRATO (o SUCCO D'ACERO)

PREPARAZIONE

CON TUTTI GLI INGREDIENTI FARE UNA PASTELLA DA STENDERE SU UNA TEGLIA IMBURRATA E INFORNARE PER 30 min. ca. A 180/200°C. LA FRUTTA SECCA VA TRITATA (ANCHE GROSSOLANAMENTE, SECONDO I GUSTI).