COLORI E VITA NEL PIATTO

IL POTERE DELLE VERDURE

1° CAPITOLO

SCUOLA DI CUCINA

Un percorso teorico-pratico per sperimentare ricette
e metodiche di cucina salutari

Un progetto realizzato dalla dott.ssa Laura Masini e dal Sodalizio Lady Chef Abruzzesi
con il supporto di Franceschelli Marketing & Sales.

COSA IMPAREREMO?

In questo incontro esploriamo un approccio alla cucina che unisce gusto, leggerezza e rispetto per le qualità nutrizionali degli alimenti.

Le ricette proposte sono pensate per valorizzare gli ingredienti attraverso tecniche di preparazione moderne, semplici ma efficaci, con un'attenzione particolare al benessere e alla stagionalità.

Scopriremo come preparare verdure crude fermentate – come crauti, carote o limoni sotto sale – per arricchire i piatti di sapore e benefici probiotici. Approfondiremo le marinature a freddo, ideali per ammorbidire e insaporire gli alimenti mantenendone intatta la freschezza, migliorando al contempo la digeribilità.

Non mancheranno suggerimenti per abbinare i colori nel piatto, stimolando appetito e buonumore attraverso l'equilibrio cromatico degli ingredienti.

Le cotture delicate avranno un ruolo centrale: dal vapore alla bassa temperatura (CBT), dalla cottura sottovuoto fino all'uso consapevole del microonde, ogni tecnica è pensata per preservare le qualità organolettiche e nutrizionali degli alimenti. Completa il quadro la friggitrice ad aria, un'alternativa leggera e pratica per ottenere consistenze croccanti con un ridotto apporto di grassi.

Un invito, dunque, a cucinare in modo più attento e consapevole, senza rinunciare al piacere della tavola.





Cosa bolle in pentola?



Menù

1. Cialde Croccanti di Farina di Lenticchie
2. Cavolo Cappuccio Lattofermentato
3. Crackers
4. Cous Cous di Cavolfiore
5. Chutney di Cavolo Rosso, Finocchi e Cipolla Rossa
6. Tzatziki
7. Ricotta di Anacardi
8. Marinata di Zucchine
9. Tempura di Ortaggi



CIALDE CROCCANTI DI FARINA DI LENTICCHIE

INGREDIENTI:

- 300 g di farina di lenticchia rossa decorticata o farina di ceci
- 60 ml di acqua (può variare in base alla necessità)
- 1/2 cucchiaino di sale fino
- Olio per friggere q.b.

PROCEDIMENTO:

In una ciotola, mescola la farina di lenticchie setacciata e sale.
Aggiungi gradualmente l'acqua, mescolando fino a formare un impasto morbido ed elastico. Se necessario, aggiungi un po' più d'acqua.
Trasferisci l'impasto su un piano leggermente infarinato e impasta a mano per circa 5 minuti. Forma un cilindro di circa 5 cm di diametro e dividilo in 12 parti.
Prendi un pezzo alla volta, spennella un lato con un po' d'olio e stendilo con un mattarello fino a ottenere un disco sottile (circa 15 cm di diametro).
Lascia riposare e asciugare i dischi per almeno un paio d'ore.
Friggi in abbondante olio caldo, facendoli roteare, finché non diventano dorati e croccanti. Appena li togli dall'olio, si induriranno.
In alternativa, puoi cuocerli in forno preriscaldato a 150°C per circa 20 minuti.

IN ALTERNATIVA...

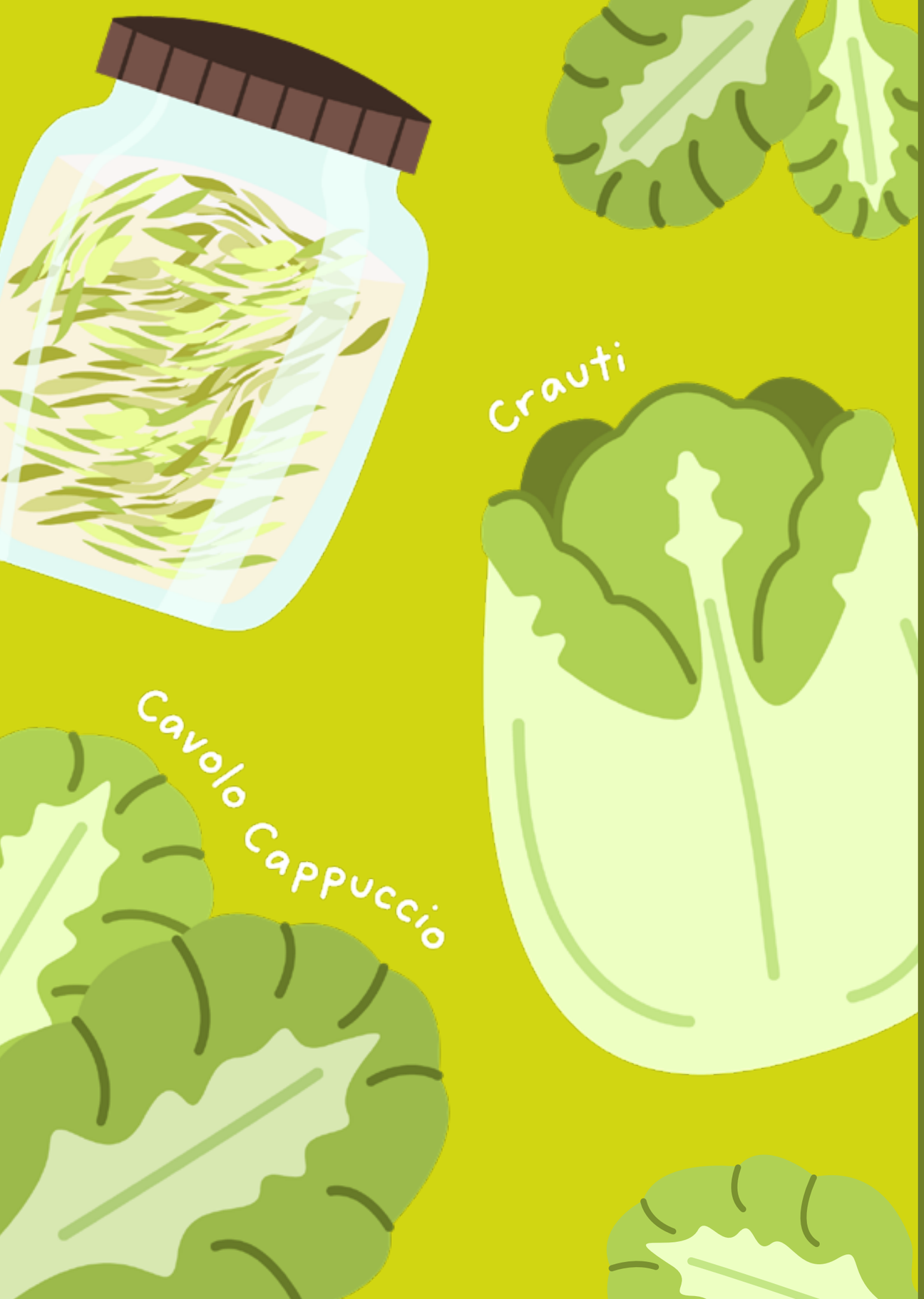
**Questa opzione prevede l'utilizzo di lenticchie già cotte*

INGREDIENTI:

- Lenticchie cotte (circa 200g)
- Un po' di brodo vegetale (se necessario)
- Sale
- Olio extravergine d'oliva

PROCEDIMENTO:

Frulla le lenticchie cotte con un po' di brodo vegetale fino ad ottenere una purea liscia e omogenea (la consistenza non deve essere troppo liquida).
Scalda una padella antiaderente con un filo d'olio.
Versa un cucchiaio o due di purea di lenticchie nella padella e stendila con il dorso del cucchiaio per formare un cerchio sottile.
Cuoci a fuoco medio per qualche minuto per lato, finché la cialda non diventa dorata e croccante.
Rimuovi dalla padella e lascia raffreddare su un foglio di carta assorbente.



CAVOLO CAPPUCCIO LATTOFERMENTATO

O PIÙ SEMPLICEMENTE...CRAUTI!

Utilizzare un cavolo cappuccio fresco, possibilmente coltivato in modo naturale, senza l'apporto di fertilizzanti chimici o pesticidi (agricoltura biologica/biodinamica).
Rimuovere le prime due foglie del cavolo e sciacquarlo velocemente sotto acqua corrente.
Dividere il cavolo in due e rimuovere la parte centrale bianca e dura.
Pesare il cavolo e preparare il 2% del peso in sale non iodato.

Tagliare finemente il cavolo in sottili listelli e metterlo all'interno di una capiente ciotola.
Aggiungere il sale non iodato ed incominciare a "massaggiare" il cavolo.
Continuare a massaggiare fino a quando i listelli non si ammorbidiscono.
Massaggiando si estrae l'acqua contenuta nel cavolo che insieme al sale inserito precedentemente andrà a comporre la vostra salamoia.
Per accelerare l'estrazione dell'acqua potete appoggiare un piatto sul cavolo lavorato e posizionare un peso sul piatto stesso. In questo modo la pressione applicata sul cavolo aiuterà ad estrarre l'acqua. Fate riposare il cavolo per circa 1 ora in modo da estrarre sufficiente acqua dal cavolo.

Prendete il cavolo ed inseritelo all'interno di un barattolo in vetro precedentemente sanificato. Il cavolo va pressato leggermente con le dita fino a raggiungere il livello di circa 3 cm al di sotto della bocca del barattolo. Versate la salamoia fino a coprire la parte solida del cavolo. Potete aiutarvi con un pressino in plastica alimentare per aiutare il cavolo a rimanere sommerso nella sua salamoia. Chiudere il barattolo con il suo coperchio e mantenere a temperatura ambiente (20°C circa) lontano dalla luce diretta del sole per 3-4 settimane senza mai aprire il barattolo.

A fermentazione conclusa dopo 3-4 settimane, potrete aprire il barattolo e verificare alcuni parametri di controllo che accerteranno che il processo è andato a buon fine.
Al momento dell'apertura del barattolo, vedrete bollicine di anidride carbonica salire in superficie e l'odore sarà gradevole e acetico. Il valore del pH della salamoia, con l'aiuto di un pHmetro o cartina tornasole, sarà al di sotto di 4,4, dunque sufficientemente acido.







Tempo di preparazione: 15 minuti
Tempo di cottura: 12 minuti
Porzioni: 16 crackers

CRACKERS

INGREDIENTI:

- 1 manciata di fiori di rosmarino
- 125 g di farina integrale
- 4 cucchiai di Parmigiano grattugiato
- 1 pizzico di sale
- 5 cl di olio extravergine d'oliva
- 10 cl di panna liquida
- 1 manciata di semi di papavero blu

PER LE DECORAZIONI:

- Fiori commestibili a scelta
- Semi di papavero

PROCEDIMENTO:

Preriscalda il forno a 180°C.
In una ciotola, mescola la farina, il Parmigiano, il sale e i semi di papavero.
Aggiungi l'olio extravergine d'oliva e la panna. Mescola e unisci delicatamente i fiori di rosmarino. Inserisci la pasta tra due fogli di pellicola alimentare e appiattiscila con il mattarello per formare un rettangolo di 2-3 millimetri di spessore. Togli la pellicola e disponi la pasta su un foglio di carta da forno e tagliala in piccoli quadrati.
Inforna per 10-12 minuti, controllando che non si colorino troppo velocemente. I crackers devono risultare leggermente dorati.



COUS COUS DI CAVOLFIORE

In questa ricetta non troverete il cous cous vero e proprio, ma qualcosa di molto meglio: un modo diverso di preparare il cavolfiore. Se grattugiato finemente, ha una struttura simile al cous cous, dona la croccantezza e un gusto particolare a questa insalata semplice ma sofisticata.
Ingredienti per 4-6 porzioni:

INGREDIENTI:

- 1 cavolfiore grattugiato finemente
- ½ bicchiere di nocciole
- ½ bicchiere di noci
- ½ bicchiere di mandorle
- ½ bicchiere di mirtilli disidratati
- ½ bicchiere di bacche di Goji
- 4 cucchiai di spremuta di limone
- 1 cucchiaino di semi di coriandolo, tostati e pestati in un mortaio
- ½ cucchiaino di semi di cumino, tostati e pestati in un mortaio
- 4 cucchiai di olio evo
- Sale q.b.

PER LE DECORAZIONI:

- Chicchi di ribes rosso o di melagrana

PROCEDIMENTO:

Grattugiate finemente il cavolfiore, quindi mettetelo in una ciotola grande. In una padella antiaderente tostate separatamente le nocciole, le noci e le mandorle, quindi tritatele finemente. Aggiungete al cavolfiore insieme agli altri ingredienti e mescolate bene. Fate riposare in frigo per almeno 1 ora, quindi servite quest'insalata decorata con chicchi di ribes o melagrana.



CHUTNEY DI...

I chutney di frutta e di verdura sono molto interessanti per dare forza a piatti di verdura, di proteine vegetali o di cereali neutri come il riso o il grano saraceno cotti per assorbimento.

CHUTNEY DI CAVOLO ROSSO

INGREDIENTI:

- 200 g di zucchero
- 400 g di aceto di vino rosso
- 1 kg di cavolo rosso
- 400 g di mele
- 30 g di scorza grattugiata di arancia
- 5 g di sale
- olio extravergine d'oliva q.b.

PROCEDIMENTO:

Tagliare il cavolo rosso a concassé. Far stufare il cavolo rosso con l'olio e il sale in una casseruola con un coperchio per 40 minuti. Realizzare poi un petit boulé (lo stadio appena precedente alla caramellizzazione) con lo zucchero e l'aceto. Aggiungere il petit boulé al cavolo rosso assieme alle mele tagliate a cubi di 1 cm di lato. Cuocere per altri 30 minuti e terminare con la scorza di arancia.

CHUTNEY DI FINOCCHI

INGREDIENTI:

- 150 g di zucchero di canna grezzo
- 300 g di aceto
- 1 kg di finocchi
- 300 g di mele
- 30 g di curry dolce

PROCEDIMENTO:

In una casseruola realizzare un petit boulé (lo stadio appena precedente alla caramellizzazione) con lo zucchero e l'aceto. Introdurre poi il finocchio e la mela tagliati a cubi di 1 cm. Aggiungere il curry e far cuocere il tutto a fuoco lento per 40 minuti.

CHUTNEY DI CIPOLLE ROSSE

INGREDIENTI:

- 500 g di cipolle rosse
- 125 g di zucchero di canna
- 125 ml di aceto di riso
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 1 foglia di alloro
- sale q.b.

PROCEDIMENTO:

Tagliare finemente le cipolle rosse. In una casseruola scaldare l'olio extravergine d'oliva e aggiungere le cipolle rosse. Farle appassire a fuoco dolce per circa 20 minuti, mescolando di tanto in tanto. Aggiungere lo zucchero di canna, l'aceto balsamico, la foglia di alloro e un pizzico di sale. Cuocere a fuoco basso per circa 30-40 minuti, o finché il chutney non si sarà addensato. Togliere la foglia di alloro e far raffreddare prima di servire. Si conserva bene in frigo fino a 3-4 giorni.



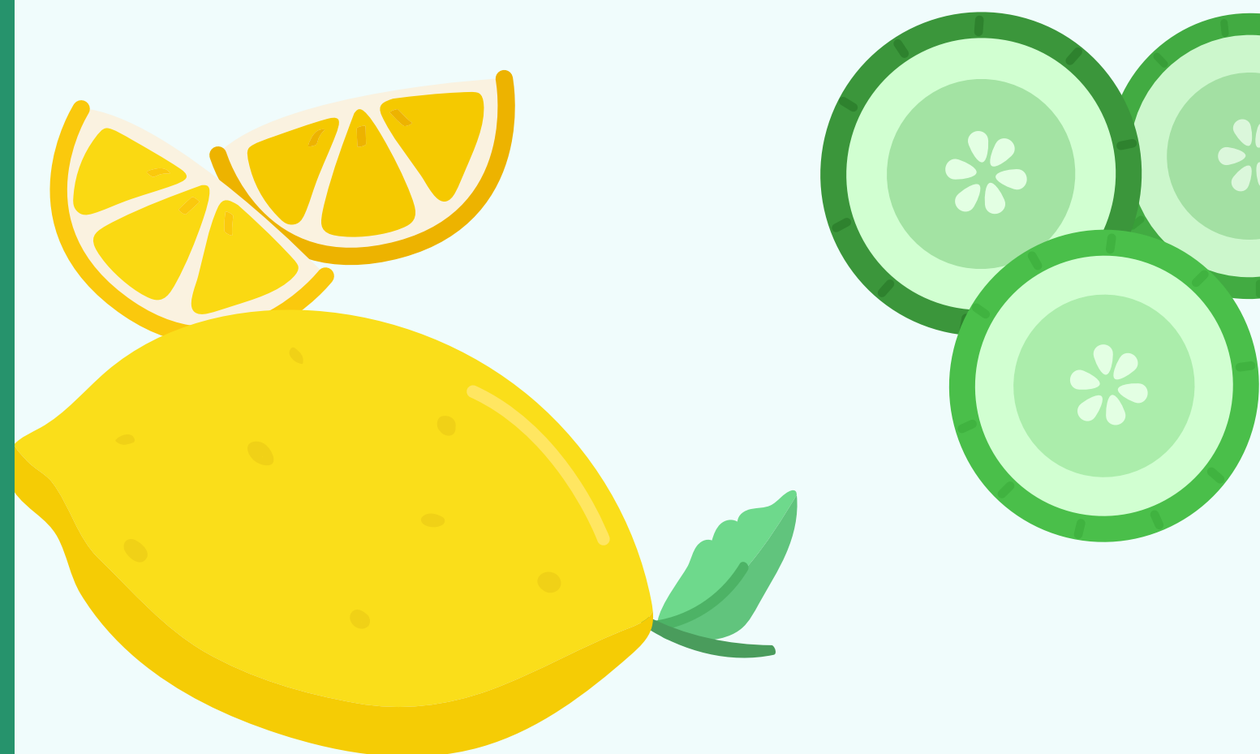
TZATZIKI

INGREDIENTI:

- 125 g di cetriolo
- 125 g di yogurt greco
- 1 spicchio d’aglio tritato
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1 cucchiaio di olio extravergine d’oliva
- menta fresca tritata q.b.
- sale q.b.

PREPARAZIONE:

Grattugiare il cetriolo e strizzarlo bene per eliminare l’acqua in eccesso. Versare lo yogurt in una ciotola. Aggiungere il cetriolo grattugiato, l’aglio tritato, il succo di limone, l’olio extravergine d’oliva, la menta tritata e il sale. Mescolare bene tutti gli ingredienti Servire fresco.



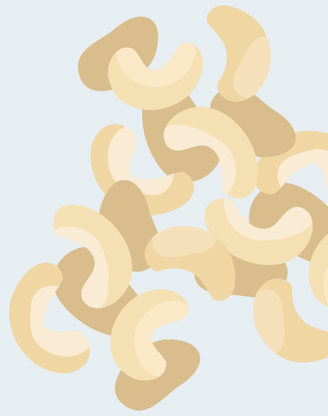


RICOTTA DI ANACARDI

VERSIONE SALATA INGREDIENTI:

Una volta frullati tutti gli ingredienti, potete abbinare a questo prodotto tutti gli extra che più vi piacciono: dalle erbe aromatiche, ai pomodori secchi, olive, carciofi, finendo con i ravanelli, sedano o altre verdure croccanti.

- 100 g di anacardi lasciati in ammollo per una notte intera in acqua
- 6 cucchiai di acqua
- 6 cucchiai di spremuta di limone
- 1 cucchiaio di lievito alimentare
- sale q.b.



FACOLTATIVI:

- ½ spicchio d'aglio, sminuzzato finemente
- erbe aromatiche a piacere

PREPARAZIONE:

Sciacquate gli anacardi messi a mollo la notte prima, dopodiché frullateli insieme all'acqua, al succo di limone e al lievito alimentare. Frullate fino a ottenere una crema liscia e aggiustate di sale e pepe. Una volta pronta, mescolate la ricotta con erbe aromatiche ed extra che più vi piacciono.

VERSIONE DOLCE INGREDIENTI:

Questa ricotta è un vero must durante tutto il periodo primaverile ed estivo, quando la frutta fresca è facilmente reperibile. Mi piace molto aggiungere a questo formaggio anche un pizzico di vaniglia e poi usarlo, per esempio, al posto della panna per guarnire le fragole, nel ripieno delle crostate e delle crêpes, per decorare cupcakes, o, semplicemente, per spalmarla su una bruschetta a colazione.



- 1 bicchiere di anacardi, lasciati in ammollo per una notte intera
- 6 cucchiai di spremuta di limone
- 6 cucchiai di yogurt o latte vegetale
- 1 cucchiaino di lievito alimentare
- 2 cucchiai di sciroppo d'agave

PREPARAZIONE:

Scolate gli anacardi, quindi metteteli nel contenitore del vostro robot da cucina e frullateli insieme alla spremuta di limone, allo yogurt o al latte vegetale, al lievito alimentare e lo sciroppo d'agave fino a ottenere una crema liscia. Una volta pronta, servitela con la frutta di stagione.



MARINATA DI ZUCCHINE

INGREDIENTI:

- 250 g di acqua
- 80 g di zucchero di canna grezzo o inulina o eritrotolo
- 25 g di sale
- 100 g di aceto mele
- 20 g di succo di limone
- 20 g succo d'arancio
- 500 g zucchine

PREPARAZIONE:

Mescolate i primi tre ingredienti e fate bollire fino ad una temperatura di 80 °C, aggiungete gli altri ingredienti e versate sulle zucchine. Conservare in un contenitore a chiusura ermetica o in sacchetti sottovuoto.



10-15 **minuti** di preparazione.
Qualche minuto di cottura.

TEMPURA DI ORTAGGI

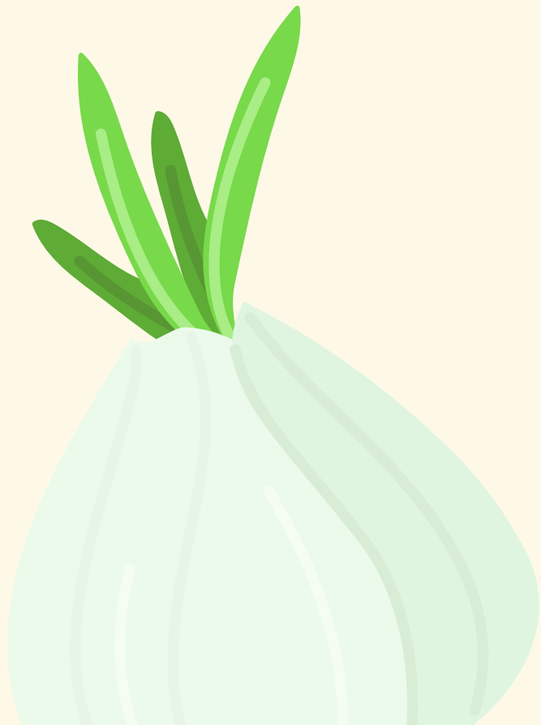
INGREDIENTI:

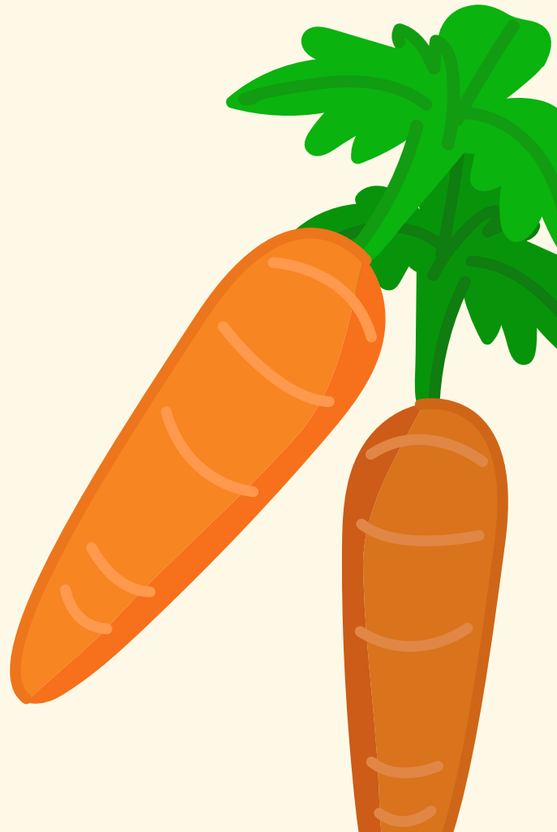
- Ortaggi crudi a scelta (carote, fagiolini verdi, zucchine)
- 10 cl di acqua molto fredda gassata
- 50 g di farina di riso
- 60 g albume freddo
- Olio Altoleico punto di fumo 230 °C per friggere



PREPARAZIONE:

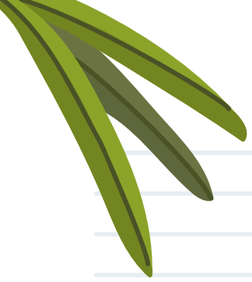
Sbattere l'albume e acqua, quindi aggiungere, poco a poco, la farina setacciata mescolando. In una piccola padella, scaldare l'olio a 160 °C. Con l'aiuto di una pinza di legno o con una forchetta, intingere o nella preparazione per la tempura.
Sgocciolare leggermente e immergere nell'olio per circa 10 secondi. Disporre le frittelle su una carta assorbente per qualche istante, poi cospargere di semi di sesamo.

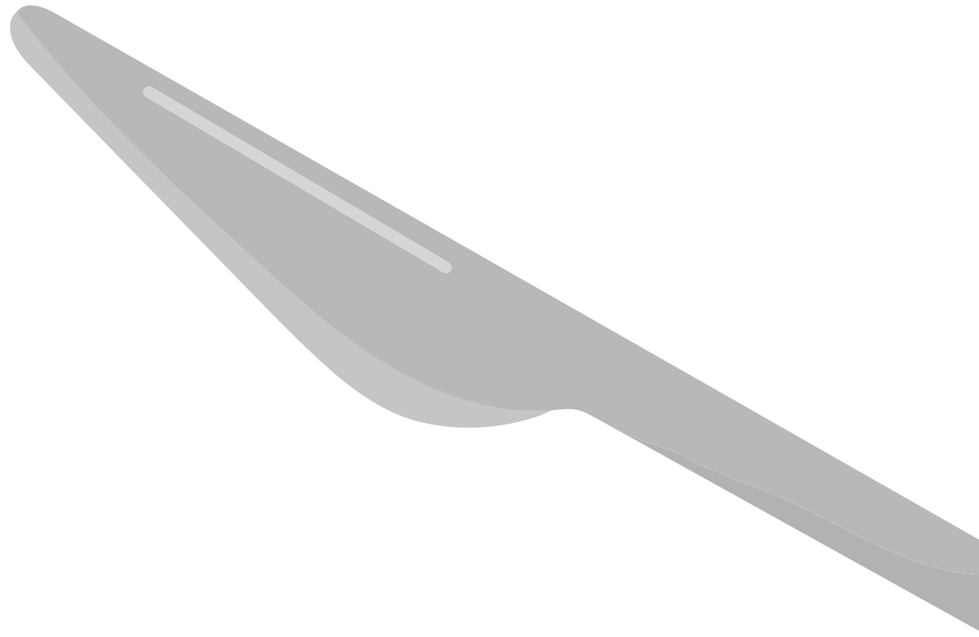




IMPARATO QUALCOSA DI INTERESSANTE?

Segnalo per non dimenticare!





“Uno non può pensare bene, amare bene,
dormire bene, se non ha mangiato bene.
- Virginia Woolf





Con il patrocinio di:

A cura di:

dott.ssa LAURA MASINI

Lady Chef ABRUZZESI

FRANCESCHELLI MARKETING AND SALES

COLORI E VITA NEL PIATTO

IL POTERE DELLE VERDURE

Un progetto realizzato dalla dott.ssa Laura Masini e dal Sodalizio Lady Chef Abruzzesi
con il supporto di Franceschelli Marketing & Sales.