

Marianna Franchi

di
Farina
in
farina

Guido Tommasi Editore

Per mia madre Giuseppina

8 C

<i>Introduzione</i>	6
<i>Amaranto</i>	11
<i>Avena</i>	37
<i>Farro</i>	63
<i>Grano Saraceno</i>	89
<i>Kamut</i>	119
<i>Mais</i>	147
<i>Miglio</i>	173
<i>Orzo</i>	199
<i>Quinoa</i>	227
<i>Riso</i>	253
<i>Indici</i>	283

Sono vegetariana dall'età di 18 anni. Frequentavo le scuole superiori e in quell'anno ho avuto, tra i diversi professori, un insegnante macrobiotico, molto attento all'alimentazione e all'ambiente che ha positivamente influenzato le mie scelte etiche e, di conseguenza, il mio stile di vita.

Mi è sempre piaciuta una cucina semplice perché convinta che la semplicità di un piatto sia garanzia di un sapore vero e sincero, anche se ho iniziato ad avvicinarmi alla vera cucina con la fine dell'Università, quando mia madre, poco prima di Natale, si ruppe un polso. Panico. Per il pranzo delle feste e non solo. Oggi, sono però sicura di averla sostituita egregiamente in più occasioni. Fare biscotti e dolci da forno rappresenta una parte importante della mia vita, questo mi ha portata a riflettere che potrei seriamente rinunciare a tutto ma non all'entusiasmo di sfornare una torta. Una passione autentica che, nel corso degli anni, mi ha spinto ad andare alla ricerca di farine "alternative" alla più "comune" farina di grano, mescolandole e abbinandole insieme per creare dei sapori ogni volta diversi e sorprendenti.



Tutto è cominciato da un semplice pacchetto di quinoa e dall'idea che, io, avrei utilizzato quei piccoli chicchi per una crostata di ciliegie. Una crostata di ciliegie simile alle altre, certo, ma con un sapore unico e soprattutto nuovo.

Non è stato difficile, è bastato tritare finemente la quinoa in un normalissimo mixer, tostarla a fuoco dolce in una larga padella e unirla agli altri ingredienti: la tostatura ne incrementa notevolmente il sapore e il profumo. Incredibile!

Ancora oggi, nonostante siano passati anni, ricordo l'espressione di gioia sul volto di mia madre quando assaggiò per prima una fetta della crostata, e sorrido ancora, perché non c'è nulla di più bello per me che far felici gli altri con cose semplici ma straordinariamente buone, cucinate con amore e passione, e condividere quei momenti insieme. Volevo creare con le mie mani un dolce delizioso e diverso dal solito, non troppo distante dal mio concetto di genuinità, e mi accorsi di esserci riuscita.

Preso dall'entusiasmo ho iniziato a utilizzare l'amaranto, in chicchi. Come per la quinoa, non ho avuto subito la fortuna di conoscerlo



sotto forma di farina. Oggi molte cose sono cambiate, ma quando tutto questo è iniziato, entrambi sono stati per un bel po' dei prodotti complicati da reperire perché poco conosciuti. Nonostante tutto, questo non ha mai rappresentato un grosso problema, o un ostacolo insuperabile, che mi avrebbe impedito di usarli per prodotti da forno e non, perché avevo deciso che mi sarei fatta la farina da sola.

Dopo la quinoa e l'amaranto, è stata la volta della farina di grano saraceno, poi della farina di miglio, di mais e di seguito delle altre farine che troverete nei dieci capitoli di questo libro.

Inutile negarlo, mi piace cucinare, sperimentare, abbinare farine e ingredienti diversi fra loro per creare un piatto sempre nuovo e speciale. Grazie a tutto questo, sono riuscita a ottenere sfoglie piacevolmente ruvide, poco raffinate e perfette per trattenere sughi e pesti. Pani e focacce dai toni vivacemente sani e rustici, crumble e pan brioche, torte salate e quiche molto diverse fra loro.

Credo molto nei diversi tipi di farina ma penso che vengano valorizzati poco e utilizzati solo da alcuni esperti. Questo è un vero



peccato perché nascondono un potenziale straordinario: provate a immaginare una torta, una semplicissima torta fatta con pochi ingredienti, poi pensate di rifare la stessa torta cambiando solo il tipo di farina e nient'altro (ovviamente facendo attenzione alla proporzione fra solidi e liquidi). Il risultato sarà diverso, nonostante possa sembrarvi la stessa torta di sempre. Alternando le farine, avrete la possibilità di creare sapori e profumi ogni volta differenti: non trovate che sia fantastico?

La mia strada è ancora in salita, lo so, e questo libro è un punto di partenza per tutto quello che le farine potrebbero permettervi di creare insieme alla vostra fantasia. Ogni ricetta rappresenta una guida, non abbiate mai paura di inventarne di nuove, di stravolgerle completamente aggiungendo o sostituendo uno o più ingredienti, di commettere errori e, soprattutto, non smettete mai di credere in voi stessi...

Un abbraccio.

Marianna Franchi



Torta salata con spinaci, gorgonzola e mandorle

Sono una sostenitrice accanita delle torte salate... Scherzi a parte, le trovo perfette per utilizzare le verdure di stagione in modo stuzzicante, pratico e originale.

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

PER LA PASTA BRISÉE

80 g di farina di grano saraceno
120 g di farina di farro
55 g di olio extravergine d'oliva
55 g d'acqua fredda
1 cucchiaino di zenzero in polvere
Sale

PER IL RIPIENO

500 g di spinaci freschi
1 cipolla media
100 g di ricotta fresca
100 g di gorgonzola
50 g di mandorle
50 g di pinoli
1 uovo intero
100 g di latte
Noce moscata
Olio extravergine d'oliva
Sale

Mescolate la farina di grano saraceno con la farina di farro, un cucchiaino di zenzero in polvere e un pizzico di sale. Disponete a fontana sulla spianatoia, o sul piano di lavoro, al centro aggiungete l'olio e l'acqua fredda. Amalgamate gli ingredienti e impastate fino a ottenere un composto omogeneo e liscio. Avvolgete nella pellicola trasparente e riponete in frigo per almeno 30 minuti.

Preparate nel frattempo il ripieno. Mondate e lavate a più riprese gli spinaci per eliminare l'eventuale terriccio presente. Metteteli in una casseruola capiente, aggiungete un pizzico di sale e coprite con un coperchio, mescolate spesso e cuoceteli a fuoco medio finché sono teneri. Trasferiteli in una ciotola, schiacciateli con un cucchiaio di legno per eliminare l'acqua in eccesso e fateli raffreddare, in ultimo tritateli grossolanamente.

Scaldate due cucchiai di olio in una padella, unite la cipolla affettata finemente e fatela soffriggere per alcuni minuti mescolando spesso. Aggiungete gli spinaci, mescolate e lasciate insaporire per alcuni minuti. Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare. In una ciotola sbattete l'uovo con il latte, unite la ricotta setacciata e continuate a mescolare fino a ottenere una crema. Incorporate gli spinaci, parte dei pinoli e delle mandorle, la noce moscata grattugiata al momento e, in ultimo, il gorgonzola sbriciolato.

Scaldate il forno a 180°C. Imburrate e infarinate una tortiera a fondo amovibile del diametro di 23 centimetri. Stendete la pasta a uno spessore di un paio di millimetri su un foglio di carta forno leggermente infarinato, quindi rivestiteci la tortiera premendo la pasta lungo le pareti.

Distribuite in modo uniforme il ripieno all'interno della base di pasta brisée, sul fondo, poi cospargete con le mandorle e i pinoli rimanenti e infornate per 30 o 35 minuti a forno ventilato, fino a quando la superficie è dorata e il ripieno è rassodato. Sfornate e fate riposare alcuni minuti prima di affettare e servire la torta.



Crostata ai frutti di bosco

Ideale per un fine pasto estivo, questa crostata molto semplice e veloce da realizzare è fresca e golosa allo stesso tempo. È possibile utilizzare anche solo more o lamponi o mirtilli, a patto che siano sempre freschi, non congelati, e di stagione.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER LA PASTA FROLLA

140 g di farina di farro
60 g di farina di mais fioretto
70 g di zucchero semolato
70 g di burro morbido
1 uovo intero
Sale

PER IL RIPIENO

125 g di mirtilli
125 g di lamponi
125 g di more
250 g di ricotta fresca
125 g di yogurt alla vaniglia
1 baccello di vaniglia
2 cucchiaini di zucchero semolato
2 cucchiaini di grappa

Preparate la pasta frolla. In una ciotola, lavorate il burro morbido con lo zucchero, unite l'uovo e un pizzico di sale, poi amalgamate gli ingredienti con una forchetta. Setacciate le farine sul composto e lavorate velocemente il tutto. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola trasparente e fate riposare in frigo per 30 minuti.

Scaldate il forno a 180°C. Imburrate e infarinate uno stampo per crostata a fondo amovibile del diametro di 25 centimetri. Riprendete l'impasto, stendetelo a uno spessore di un paio di millimetri fra due fogli di carta forno leggermente infarinati e rivestiteci lo stampo. Bucherellate con i rebbi di una forchetta il fondo, coprite con un foglio di stagnola e riempite con i legumi secchi. Infornate per circa 20 minuti, fino a quando la pasta è soda e i bordi dorati, poi togliete i legumi e la stagnola e infornate per altri 10 minuti, finché la pasta frolla è cotta in maniera uniforme. Sfornate e fate raffreddare completamente.

Per il ripieno, lavorate la ricotta con lo yogurt, lo zucchero, i semini di vaniglia e la grappa fino ad avere un composto cremoso. Versate la crema preparata nel guscio di pasta frolla e livellatela con una spatola in modo da avere una superficie omogenea e liscia. Distribuite le more, i mirtilli e i lamponi freschi appoggiandoli delicatamente senza pigiarli troppo. Trasferite la crostata in frigo fino al momento di servirla.





A collection of tomatoes in various stages of ripeness (green, orange, red) on a dark wooden surface. The tomatoes are scattered across the frame, with some in sharp focus and others blurred in the background. The wooden surface has a rich, dark brown color with visible grain and some wear. The lighting is soft, highlighting the smooth texture of the tomatoes.

Indici

Conchigliette con zucca e funghi.....	12	Torta di carote con arancia e zenzero	80
Pane ai semi di sesamo	15	Crumble di fragole, lamponi e pistacchi	83
Crumble di zucca, spinaci e caprino	16	Plumcake con uvetta e tè ai frutti di bosco.....	84
Trecce di brioche ai muesli.....	19	Muffins con noci e sciroppo d'acero	87
Muffins con cioccolato, mandorle e pinoli.....	20	Lasagna con bietola, stracchino e fior di latte....	90
Torta con mandorle e lamponi al basilico	23	Tortelli di zucca.....	93
Apple Pie	24	Torta salata con spinaci, gorgonzola e mandorle.....	94
Biscotti con nocciole e cardamomo.....	27	Pizzoccheri con brie e noci.....	97
Ciambella con cacao e nocciole.....	28	Panini con semi di sesamo	100
Torta con cacao e uvetta.....	31	Muffins con peperoni rossi e pesto al basilico.....	103
Torta di ricotta e ribes rosso	32	Muffins allo zenzero candito	104
Torta frangipane alle pere.....	35	Torta con vaniglia e confettura di mirtilli neri.....	106
Tagliatelle integrali con noci	38	Blueberry pie con mandorle e limone	109
Tortelli vegetariani	41	Torta con zucchine e uvetta	112
Pane senza impasto ai semi di lino	42	Torta con arance, mandorle e vaniglia.....	115
Focaccia con origano e rosmarino	45	Pancakes ai mirtilli.....	116
Quiche di pomodorini rossi al basilico.....	46	Gnocchi di farina al pesto verde di rucola e ricotta	120
Crema di cavolfiore al curry.....	49	Mezzelune con melanzane al forno	123
Crostata con ricotta e confettura di amarene	50	Torta salata con spinaci e feta	124
Pandolce di fiocchi d'avena	53	Fette biscottate all'anice	126
Torta di cachi e cannella.....	54	Filoni di pane al formaggio	128
Dolce con cachi e amaretti.....	57	Focaccia dolce di uva fragola e rosmarino	129
Ciambella integrale con miele e zenzero.....	58	Torta con uva fragola	132
Tortine ai fichi e vaniglia.....	61	Crostata con crema allo yogurt e arancia.....	135
Ravioli dolci di ricotta, cannella e maggiorana....	64	Torta di quinoa rossa, mele e mandorle	136
Taralli al vino con parmigiano e finocchietto selvatico.....	67	Tortine con miele, noci e rosmarino	139
Torta salata con verdure estive.....	68	Muffins con lemon curd	143
Pane integrale con noci e miele di castagno.....	71	Lemon curd.....	143
Pan brioche.....	72	Torta speziata di carote e anice stellato.....	144
Rotolo con marmellata di fichi neri	75	Lasagna con radicchio e gorgonzola	148
Torta di nocciole.....	76		
Tartellette con prugne rosse, pinoli e rosmarino...79			

Tagliatelle allo zenzero con pesto di mandorle....	151	Plumcake speziato con caffè d'orzo e nocciole.....	214
Crocchette di polenta con pomodori secchi e olive nere.....	152	Biscotti morbidi all'anice	217
Farinata con zucchine e salvia	155	Torta di ricotta con pere e zenzero	218
Vellutata di broccoli al gorgonzola con polenta e mandorle	156	Biscotti di pasta frolla.....	221
Frollini al parmigiano, limone e origano.....	159	Crostata di pesche bianche e amaretti	222
Pane con uvetta.....	160	Muffins con banana e nocciole	225
Muffins con gruyère, noci e semi di cumino ...	163	Lasagna con funghi e pomodorini	228
Crostata ai frutti di bosco	164	Tortelli al radicchio	231
Torta al cardamomo e uvetta.....	167	Quiche con broccoletti e olive nere.....	232
Tortine con ciliegie, mandorle e miele	168	Torta salata con zucca e radicchio	235
Sbrisolone alla vaniglia.....	171	Filoni ai semi	236
Pane ai semi di zucca.....	174	Strudel con cicoria, bietola e fior di latte.....	239
I miei pisarei e fasò.....	177	Schiacciata con olive nere, pomodorini e basilico	240
Fazzoletti al pesto verde.....	178	Crostata di ciliegie.....	243
Pancakes con carote e semi di cumino	181	Plumcake con banana e uvetta	244
Strudel di indivia belga, scamorza e nocciole	182	Plumcake con arance e prugne.....	247
Pan di spezie	185	Torta di castagne e vaniglia	248
Biscotti con cioccolato e nocciole.....	186	Torta di clementine.....	251
Chioccioline con uvetta	189	Maltagliati.....	254
Muffins ai mirtilli neri	190	Finto couscous con piselli, feta e zucchine	259
Pandolce allo yogurt con cocco e mirtilli rossi.....	193	Fettuccine ai funghi con crema di zucca e carciofi	260
Torta di albicocche.....	194	Madeleines salate con caprino e pistacchi.....	265
Crumble con rabarbaro, mele e prugne rosse....	197	Cornetti di pan brioche al miele	266
Pane alla birra con semi di cumino	200	Muffins con arancia e cannella.....	269
Torta salata con zucchine, pomodorini e tomato	203	Biscotti morbidi alle mandorle.....	270
Quiche con asparagi, timo e semi di papavero	204	Crostata di mele.....	273
Plumcake con provola, olive nere e timo.....	207	Pie di fragole, rabarbaro e zenzero.....	274
Pizza con mais, zucchine e origano	210	Ciambella con mandorle e limoni.....	277
Pudding di mele con zucchero a velo	213	Rotolo di Pan di Spagna con fragole e zenzero	278
		Plumcake con barbabietola rossa e vaniglia.....	281

Indice alfabetico

Apple Pie	24	Finto couscous con piselli, feta e zucchine	259
Biscotti con cioccolato e nocciole.....	186	Focaccia con origano e rosmarino	45
Biscotti con nocciole e cardamomo.....	27	Focaccia dolce di uva fragola e rosmarino	129
Biscotti di pasta frolla.....	221	Frollini al parmigiano, limone e origano	159
Biscotti morbidi all'anice	217	Gnocchi di farina al pesto verde di rucola e ricotta	120
Biscotti morbidi alle mandorle.....	270	I miei pisarei e fasò.....	177
Blueberry pie con mandorle e limone	109	Lasagna con bietola, stracchino e fior di latte....	90
Chioccioline con uvetta	189	Lasagna con funghi e pomodorini	228
Ciambella con cacao e nocciole.....	28	Lasagna con radicchio e gorgonzola	148
Ciambella con mandorle e limoni.....	277	Lemon curd	143
Ciambella integrale con miele e zenzero.....	58	Madeleines salate con caprino e pistacchi.....	265
Conchigliette con zucca e funghi	12	Maltagliati.....	254
Cornetti di pan brioche al miele	266	Mezzelune con melanzane al forno	123
Crema di cavolfiore al curry.....	49	Muffins ai mirtilli neri	190
Crocchette di polenta con pomodori secchi e olive nere.....	152	Muffins allo zenzero candito	104
Crostata ai frutti di bosco	164	Muffins con arancia e cannella.....	269
Crostata con crema allo yogurt e arancia.....	135	Muffins con banana e nocciole	225
Crostata con ricotta e confettura di amarene	50	Muffins con cioccolato, mandorle e pinoli.....	20
Crostata di ciliegie.....	243	Muffins con gruyère, noci e semi di cumino... 163	
Crostata di mele.....	273	Muffins con lemon curd	143
Crostata di pesche bianche e amaretti	222	Muffins con noci e sciroppo d'acero	87
Crumble con rabarbaro, mele e prugne rosse	197	Muffins con peperoni rossi e pesto al basilico 103	
Crumble di fragole, lamponi e pistacchi	83	Pan brioche.....	72
Crumble di zucca, spinaci e caprino	16	Pan di spezie	185
Dolce con cachi e amaretti.....	57	Pancakes ai mirtilli.....	116
Farinata con zucchine e salvia	155	Pancakes con carote e semi di cumino	181
Fazzoletti al pesto verde.....	178	Pandolce allo yogurt con cocco e mirtilli rossi.....	193
Fette biscottate all'anice	126	Pandolce di fiocchi d'avena	53
Fettuccine ai funghi con crema di zucca e carciofi	260	Pane ai semi di sesamo	15
Filoni ai semi	236	Pane ai semi di zucca.....	174
Filoni di pane al formaggio	128	Pane alla birra con semi di cumino	200
		Pane con uvetta.....	160

Indice alfabetico

Pane integrale con noci e miele di castagno.....	71	Torta con cacao e uvetta.....	31
Pane senza impasto ai semi di lino	42	Torta con mandorle e lamponi al basilico	23
Panini con semi di sesamo	100	Torta con uva fragola	132
Pie di fragole, rabarbaro e zenzero.....	274	Torta con vaniglia e confettura di mirtilli neri	106
Pizza con mais, zucchine e origano	210	Torta con zucchine e uvetta	112
Pizzoccheri con brie e noci.....	97	Torta di albicocche.....	194
Plumcake con arance e prugne.....	247	Torta di cachi e cannella.....	54
Plumcake con banana e uvetta	244	Torta di carote con arancia e zenzero	80
Plumcake con barbabetola rossa e vaniglia.....	281	Torta di castagne e vaniglia	248
Plumcake con provola, olive nere e timo.....	207	Torta di clementine.....	251
Plumcake con uvetta e tè ai frutti di bosco.....	84	Torta di nocciole.....	76
Plumcake speziato con caffè d'orzo e nocciole.....	214	Torta di quinoa rossa, mele e mandorle	136
Pudding di mele con zucchero a velo	213	Torta di ricotta con pere e zenzero	218
Quiche con asparagi, timo e semi di papavero	204	Torta di ricotta e ribes rosso	32
Quiche con broccoletti e olive nere.....	232	Torta frangipane alle pere.....	35
Quiche di pomodorini rossi al basilico.....	46	Torta salata con spinaci e feta	124
Ravioli dolci di ricotta, cannella e maggiorana..	64	Torta salata con spinaci, gorgonzola e mandorle.....	94
Rotolo con marmellata di fichi neri	75	Torta salata con verdure estive.....	68
Rotolo di Pan di Spagna con fragole e zenzero	278	Torta salata con zucca e radicchio	235
Sbrisolone alla vaniglia.....	171	Torta salata con zucchine, pomodorini e tomino	203
Schiacciata con olive nere, pomodorini e basilico	240	Torta speziata di carote e anice stellato.....	144
Strudel con cicoria, bietola e fior di latte.....	239	Tortelli al radicchio	231
Strudel di indivia belga, scamorza e nocciole	182	Tortelli di zucca.....	93
Tagliatelle allo zenzero con pesto di mandorle....	151	Tortelli vegetariani	41
Tagliatelle integrali con noci	38	Tortine ai fichi e vaniglia.....	61
Taralli al vino con parmigiano e finocchietto selvatico.....	67	Tortine con ciliegie, mandorle e miele	168
Tartellette con prugne rosse, pinoli e rosmarino...79		Tortine con miele, noci e rosmarino	139
Torta al cardamomo e uvetta.....	167	Trecce di brioche ai muesli	19
Torta con arance, mandorle e vaniglia.....	115	Vellutata di broccoli al gorgonzola con polenta e mandorle	156



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it



ISBN: 978 88 67530 359
25 € i.i.



9 788867 530359