



Marianna Franchi

di
Farina
in
farina

Guido Tommasi Editore



Per mia madre Giuseppina

Sommario

<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.

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



~ 6



7~

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





Amaranto

Nonostante si sia portati a credere il contrario, l'amaranto non fa parte della famiglia dei cereali, appartiene a quella delle Amarantacee che include più di 500 specie. È originario del centro America ed è stato l'alimento base degli Aztechi e degli Inca degli altopiani del Messico, Ecuador, Bolivia e Cile.

La farina si ottiene dalla macinazione del chicco, molto piccolo e duro. Messo in una ciotola, il suo colore ricorda quello della sabbia del mare. Ha un sapore e un profumo unici, riconoscibili all'istante, quasi di erba in un piatto appena tagliato. Ha un contenuto proteico davvero notevole, inoltre contiene lisina - un aminoacido essenziale poco presente nei cereali - fibre, sali minerali, ferro, fosforo, calcio ed è privo di glutine. L'assenza di glutine lo rende un prodotto interessante per tutti coloro che soffrono di celiachia o di altre intolleranze alimentari legate comunque al glutine. La farina di amaranto è spesso utilizzata per la preparazione di prodotti da forno. Se combinata in quantità variabile dal 15% al 30% con farine più adatte alla panificazione, come nel "Pane ai semi di sesamo" e nelle "Trecce di brioche ai muesli", può essere utilizzata anche per pani e focacce.

A contatto con il calore scoppietta, il chicco si apre e diventa soffiato. Per i "Biscotti con nocciole e cardamomo" e per la "Ciambella con cacao e nocciole", ho iniziato a usare l'amaranto in questo modo: tostando i chicchi, un cucchiaino per volta, in una casseruola a fondo spesso non troppo grande, tritando il tutto finemente in un mixer e mescolando la farina ottenuta ad altre, principalmente farro, con enorme successo... e credetemi, tritare l'amaranto soffiato è molto facile e soprattutto più veloce che tritare un amaranto a chicchi interi.

Con il mio primo pacchetto di farina già confezionata, felice come se avessi vinto la lotteria e spinta soprattutto dalla curiosità di conoscere la consistenza che potesse conferire agli impasti, ho cominciato a usarlo da solo e, con i "Muffins con cioccolato, mandorle e pinoli" e la "Torta con cacao e uvetta", ho avuto la conferma di quanto l'amaranto fosse straordinariamente buono.

1. Conchigliette con zucca e funghi
2. Pane ai semi di sesamo
3. Crumble di zucca, spinaci e caprino
4. Trecce di brioche ai muesli
5. Muffins con cioccolato, mandorle e pinoli
6. Torta con mandorle e lamponi al basilico

7. Apple Pie
8. Biscotti con nocciole e cardamomo
9. Ciambella con cacao e nocciole
10. Torta con cacao e uvetta
11. Torta di ricotta e ribes rosso
12. Torta frangipane alle pere

Crumble di zucca, spinaci e caprino

I crumble sono fantastici, sono molto semplici da preparare e davvero gustosi e versatili. Potete preparare in anticipo sia la pasta che gli ingredienti dello strato sottostante, basta conservarli separatamente per evitare che la pasta assorba troppa umidità dallo strato inferiore. Servitelo subito, caldo, oppure appena tiepido. Eviterete di perdere quella favolosa croccantezza delle briciole di pasta che si crea con la cottura in forno, tipica di ogni crumble che si rispetti.

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

PER LA COPERTURA DEL CRUMBLE

40 g di burro freddo
30 g di farina di amaranto
30 g di farina di farro
2 cucchiaini di nocciole tostate
2 cucchiaini di parmigiano
grattugiato
Sale

PER IL RIPIENO

400 g di zucca mantovana
200 g di spinaci freschi
80 g di caprino
1 scalogno
Olio extravergine d'oliva
Sale

Lavate più volte gli spinaci con l'acqua corrente per eliminare l'eventuale terriccio residuo. Metteteli all'interno di una casseruola in grado di contenerli e cuoceteli a vapore con un pizzico di sale a fuoco moderato finché diventano teneri. Strizzateli e tritateli con un coltello.

Tagliate la zucca prima a fette spesse, sbucciatele, eliminate i semi, poi tagliate ogni fetta a dadini. Scaldare due cucchiaini di olio in una padella di medie dimensioni e aggiungeteci lo scalogno tritato finemente, mescolate spesso fino a quando è tenero. Unite i dadini di zucca, coprite e portate a cottura.

Scaldare il forno a 180°C. Ungete una pirofila del diametro di 18 centimetri con un po' di burro. Preparate il crumble: mescolate insieme la farina di amaranto, la farina di farro, il parmigiano e le nocciole tritate, unite un pizzico di sale e il burro freddo. Lavorate il tutto, con la punta delle dita, fino a ottenere delle briciole.

Sistemate sul fondo della pirofila i dadini di zucca, poi gli spinaci e il caprino sbriciolato. Distribuite in modo uniforme il crumble e infornate per 20 minuti. Infine passate 5 minuti sotto il grill, finché la copertura è dorata. Servite caldo o tiepido.

Torta frangipane alle pere

Questa torta semplicissima da fare e dall'intenso sapore di mandorle può essere preparata con tutta la frutta di stagione, come le mele, le prugne, le ciliegie o le pesche. In ogni caso avrete un risultato delizioso e mai scontato.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 g di mandorle intere
30 g di farina di amaranto
50 g di farina di farro integrale
50 g di farina di farro bianca
80 g di burro morbido
50 g di zucchero semolato
50 g di zucchero di canna
2 uova intere
4 cucchiaini di latte
1 cucchiaino di lievito per dolci
1 pera abate
Sale

1 cucchiaio di zucchero di canna
per cospargere

Scaldare il forno a 170°C. Imburrate e infarinate una tortiera del diametro di 23 centimetri. Mescolate bene la farina di farro integrale, la farina di farro bianca con il lievito e setacciate il tutto in una ciotola. Tritate finemente le mandorle con la farina di amaranto in un mixer, azionandolo ad intermittenza, e mettete da parte.

Lavorate insieme il burro morbido con i due tipi di zucchero fino a ottenere una crema chiara e gonfia. Aggiungete un uovo alla volta, le mandorle tritate con la farina di amaranto, e un pizzico di sale. Setacciate sul composto la farina di farro e la farina di farro integrale con il lievito. Unite il latte e mescolate finché il tutto non diventa omogeneo.

Tagliate la pera a metà nel senso della lunghezza, eliminate il torsolo centrale e affettate ciascuna metà sempre nel senso della lunghezza. Distribuite la crema frangipane nella tortiera in modo uniforme e adagiate sulla superficie le fette di pera, poi cospargete con un cucchiaio di zucchero di canna e infornate per 35-40 minuti, o finché la crema frangipane è ben dorata. Sfornate la torta, lasciate raffreddare e servite.



Avena

L'avena è una pianta erbacea che appartiene alla famiglia delle Poaceae ovvero delle Graminacee. È un cereale favoloso: oltre a essere gradevolmente dolce, ricco di proteine, grassi, fibre solubili e carboidrati a basso indice glicemico, ha un elevato contenuto di triptofano, un amminoacido essenziale, molto simile alla serotonina. Tutte queste proprietà rendono l'avena ideale per essere consumata durante i mesi più freddi dell'anno, soprattutto da sportivi, diabetici o persone in convalescenza.

Il chicco ha una forma molto allungata con una scanalatura che lo percorre per tutta la lunghezza, mentre, sotto forma di fiocchi, l'avena è diffusissima come cereale per la prima colazione, reperibile soprattutto nei negozi di prodotti naturali.

Ho cominciato ad utilizzare l'avena proprio grazie a un pacchetto di muesli per la prima colazione, solo che io, al posto della colazione, ho voluto subito usarlo per gli impasti. Da allora, per torte da forno, crostate e lievitati, ne uso spesso una piccola parte, tritandoli finemente in un normale mixer. Per esempio, nel “Pan dolce di fiocchi d'avena”, i fiocchi d'avena tritati sono aggiunti al composto per creare una consistenza piacevolmente insolita, più rustica e compatta, mantenendo inalterata la morbidezza e la sofficità dell'insieme.

La farina può quindi essere ottenuta sia dalla macinazione dei chicchi che dalla macinazione dei fiocchi d'avena, prodotti attraverso la cottura a vapore dei chicchi e successivo schiacciamento tra due rulli.

Anche se ricca di proteine, è comunque preferibile non utilizzare l'avena da sola per infornare pane o focacce, meglio combinarla con farine adatte alla panificazione, come nel “Pane senza impasto ai semi di lino” o nella “Focaccia con origano e rosmarino”, dove è abbinata alla farina di farro: a entrambi i lievitati ha dato una piacevole e ottima struttura.

1. Tagliatelle integrali con noci
2. Tortelli vegetariani
3. Pane senza impasto ai semi di lino
4. Focaccia con origano e rosmarino
5. Quiche di pomodorini rossi al basilico
6. Crema di cavolfiore al curry

7. Crostata con ricotta e confettura di amarene
8. Pan dolce di fiocchi d'avena
9. Torta di cachi e cannella
10. Dolce con cachi e amaretti
11. Ciambella integrale con miele e zenzero
12. Tortine ai fichi e vaniglia

Tortelli vegetariani

La farina d'avena non è perfetta solo per dolci e pani, è ottima anche per preparare sfoglie rustiche e intriganti: questi tortelli, insieme alle “tagliatelle integrali con noci”, lo dimostrano ampiamente. Un consiglio: fate il brodo vegetale in casa, non utilizzate i granulari già pronti, ne guadagnerete in sapore senza dover perdere troppo tempo. Mettete 2 cipolle, 2 patate medie, 2 carote e 2 coste di sedano, tutto tritato grossolanamente, insieme a una manciata di chiodi di garofano e a uno spicchetto d'aglio in una pentola capiente. Versate circa 2 litri d'acqua e portate a ebollizione, poi cuocete a fuoco lento finché le verdure sono morbide. Togliete dalla fiamma, fate raffreddare e filtrate.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA PASTA

140 g di farina di farro
60 g di farina d'avena
2 uova intere

PER IL RIPIENO

2 patate medie
100 g di spinaci freschi
1 broccolo medio
1 cipolla dorata piccola
Parmigiano grattugiato
Noce moscata
Olio extravergine d'oliva
Sale
Brodo vegetale

Setacciate i due tipi di farina sulla spianatoia di legno o su un piano di lavoro, formate una fontana e sgusciate le uova al centro. Con l'aiuto di una forchetta sbattete le uova incorporando gradualmente la farina dai bordi, infine impastate il tutto a lungo finché non otterrete un impasto liscio ed elastico. Coprite la pasta e fatela riposare per 30 minuti in un posto fresco.

Preparate il ripieno. Pulite e lavate gli spinaci con acqua corrente in più riprese per eliminare l'eventuale terriccio, trasferiteli in una casseruola e cuoceteli a vapore a fuoco medio, aggiungendo solo un pizzico di sale, finché sono teneri. Una volta pronti, togliete la casseruola dalla fiamma e schiacciate gli spinaci con un cucchiaino di legno per eliminare l'acqua in eccesso. Lasciateli raffreddare e tritateli. Lessate le patate in abbondante acqua. Tritate finemente la cipolla e fatela appassire in una padella di medie dimensioni con un paio di cucchiaini di olio. Unite le cimette di broccolo e, quando diventeranno tenere, aggiungete gli spinaci e le patate tagliate a dadini. Mescolate il tutto e regolate di sale. Fate raffreddare, unite il parmigiano, un po' di noce moscata grattugiata al momento e regolate di sale.

Stendete la pasta in una sfoglia sottile formando delle strisce rettangolari. Tagliate ciascuna striscia in quadrati della stessa grandezza e distribuite al centro una piccola noce di ripieno. Chiudete a triangolo e ricongiungete le due estremità formando i tortelli.

Portate a ebollizione una pentola capiente con brodo vegetale. Lessate i tortelli nel brodo bollente e serviteli caldi nei singoli piatti di portata.

Quiche di pomodorini rossi al basilico

Questa è una quiche molto delicata ma al tempo stesso molto gustosa e saporita. Se durante la preparazione del ripieno vi capitasse di avere un limone non trattato a portata di mano, aggiungete pure la buccia grattugiata finemente, avrete così una bella quiche fresca e vivace. È inoltre una simpatica soluzione per utilizzare in maniera diversa i pomodorini pachino, rossi e maturi.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA PASTA BRISÉE

120 g di farina di farro
80 g di farina d'avena integrale
80 g di burro freddo
50 g d'acqua fredda
Sale

PER LA QUICHE

250 g di pomodorini rossi pachino
40 g di pomodori secchi
1 cucchiaino di origano secco
Una manciata di foglie di basilico fresco
2 uova intere
200 g di latte
2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
Noce moscata
Sale
Pepe

Mettete la farina di farro e la farina d'avena in una ciotola, mescolatele insieme e trasferitele sulla spianatoia. Unite il burro tagliato a dadini e, con la punta delle dita, sbriciolatelo fino a ottenere tante briciole. Fate un incavo nel centro e versate all'interno l'acqua e un pizzico di sale. Amalgamate gli ingredienti e formate una palla, avvolgetela in un foglio di pellicola e mettetela a riposare in frigo 30 minuti.

Nel frattempo, preparate il ripieno. Pulite i pomodorini pachino, asciugateli e tagliateli a metà con un coltellino, poi mettete da parte. In un pentolino scaldare un po' d'acqua, versatela in una ciotola e immergeteci i pomodori secchi fino a quando sono morbidi.

Scaldare il forno a 200°C. Imburrate e infarinate una tortiera del diametro di 23 centimetri. Stendete la pasta brisée a uno spessore di un paio di millimetri su un foglio di carta forno leggermente infarinato e rivestite la tortiera, premendo la pasta lungo le pareti dello stampo. Coprite la pasta brisée con un foglio di stagnola e legumi secchi. Infornate e cuocete in bianco per 15-20 minuti, finché il bordo della pasta è dorato. Sfornate, togliete i legumi secchi e la stagnola, poi rimettete nel forno per altri 5-10 minuti in modo che finisca di cuocere. Sfornate nuovamente e lasciate raffreddare.

Abbassate la temperatura del forno a 180°C. In una ciotola rompete le uova, aggiungete il parmigiano, un pizzico di sale e di pepe, la noce moscata grattugiata al momento e il latte, poi sbattete il tutto con una forchetta. Distribuite in modo uniforme sulla base della pasta i pomodori secchi, i pomodorini pachino, l'origano e le foglie di basilico. Versate il composto di uova sul ripieno e infornate per 30-35 minuti, o fino a quando il ripieno è dorato e sodo in superficie. Sfornate e fate raffreddare leggermente la quiche, affettate e servite.





Farro

Le origini del farro sono davvero antiche, viene considerato un antenato dell'attuale frumento, coltivato e utilizzato dall'uomo fin dal neolitico. Il farro è una pianta molto forte, cresce bene in terreni poveri ed è resistente al freddo. Appartiene alla famiglia delle Graminacee e la sua coltivazione è stata rivalutata solo di recente, sostanzialmente per le ottime proprietà nutrizionali. Povero di grassi ma ricco di vitamine, fibre e sali minerali, il farro è particolarmente adatto a chi pratica un'intensa attività sportiva, nelle cure ricostituenti ed è delizioso per la preparazione di minestre e "farrotti". Si distinguono tre varietà principali: il Triticum Dicoccum, un farro con caratteristiche molto simili al grano duro, il Triticum Monococcum e lo Triticum Spelta, con caratteristiche invece più simili al grano tenero. Viene in genere commercializzato in versione integrale, decorticato e perlato. Come l'orzo, il farro presenta una cuticola di rivestimento che deve essere tolta prima della macinazione, rilasciando così un chicco somigliante a quello del grano tenero. Questo rappresenta la base per ottenere una farina dal sapore antico, dolce, dalla lieve fragranza di frutta secca. La qualità di farro che ho usato per la realizzazione delle ricette del libro è il Triticum Spelta, o Spelta; ha glutine, ed è particolarmente adatto alla preparazione di pani profumatissimi, come il "Pane integrale con noci e miele di castagno", torte soffici e paste delicatamente aromatiche, come i "Ravioli dolci di ricotta, cannella e maggiorana".

1. Ravioli dolci di ricotta, cannella e maggiorana
2. Tanalli al vino con parmigiano e finocchietto selvatico
3. Torta salata con verdure estive
4. Pane integrale con noci e miele di castagno
5. Pan brioche
6. Rotolo con marmellata di fichi neri
7. Torta di nocciole
8. Tartellette con prugne rosse, pinoli e rosmarino
9. Torta di carote con arancia e zenzero
10. Crumble di fragole, lamponi e pistacchi
11. Plumcake con uvetta e tè ai frutti di bosco
12. Muffins con noci e sciroppo d'acero

Torta salata con verdure estive

L'ispirazione per questa deliziosa torta salata deriva dalle verdure fresche dell'orto di mio padre che, puntualmente, ogni anno mi vengono regalate con grande entusiasmo per la qualità e quantità del raccolto ottenuto, oltre che da uno dei contorni di verdure di mia madre tra i più buoni che io abbia mai assaggiato.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER LA PASTA BRISÉE

125 g di farina di farro
125 g di farina di farro integrale
80 g di burro freddo
80-85 g d'acqua fredda
Sale

PER IL RIPIENO

2 peperoni verdi
1 melanzana viola
1 cipolla rossa
2 zucchine piccole
2 pomodori rossi medi
2 spicchi d'aglio
100 g di provola affumicata
Rosmarino, timo, basilico
Olio extravergine d'oliva
Sale

Preparate la pasta brisée. In una ciotola, setacciate insieme la farina di farro, la farina di farro integrale e un pizzico di sale. Rovesciate sulla spianatoia, o sul piano di lavoro. Unite il burro tagliato a dadini e lavorate gli ingredienti in modo da ottenere un composto sabbioso. Formate una fontana e al centro versate poco alla volta l'acqua fredda. Impastate il tutto fino a ottenere un composto omogeneo. Avvolgete la pasta brisée nella pellicola trasparente e fatela riposare in frigorifero almeno un'ora prima di utilizzarla.

Preparate il ripieno. In una padella capiente rosolate in un paio di cucchiai di olio la cipolla affettata finemente e gli spicchi d'aglio schiacciati. Unite la melanzana tagliata a cubetti e lasciate insaporire un paio di minuti, mescolando spesso. Aggiungete successivamente il resto delle verdure, le zucchine tagliate a rondelle, i pomodori e i peperoni tagliati a pezzetti. Regolate di sale, mescolate, coprite la padella e cuocete a fuoco moderato.

Scaldare il forno a 180°C. Stendete la pasta brisée su un foglio di carta forno leggermente infarinato a uno spessore di un paio di millimetri e rivestite una tortiera a bordi alti e a fondo amovibile del diametro di 26 centimetri. In alternativa, potete utilizzare stampi monoporzione del diametro di 12 centimetri. Distribuite le verdure all'interno, sul fondo della tortiera, alternandole con la provola sbriciolata. Infornate a forno ventilato per circa 35 minuti, o fino a quando la torta salata diventa dorata in superficie, oppure cuocete per 20 minuti nel caso della versione monoporzione. Sfornate e lasciate raffreddare leggermente prima di affettare e servire.



Torta di carote con arancia e zenzero

Questa è la mia torta di carote preferita. Al posto delle classiche mandorle ci sono le nocciole, tostate poco prima di utilizzarle per la realizzazione del dolce (perderete un po' di tempo ma a torta finita non ve ne pentirete), un'arancia, non piccola ma grande e non trattata, e della radice grattugiata di zenzero (ma in sua assenza è perfetto anche quello in polvere).

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

250 g di farina di farro
3 uova intere
180 g di zucchero semolato
100 g di nocciole intere
250 g di carote
70 g di olio di girasole
1 cucchiaino di zenzero in polvere
1 arancia non trattata
16 g di lievito per dolci
Sale

PER LA GLASSA

100 g di zucchero a velo
2 cucchiaini d'acqua
Granella di nocciole, per decorare

Scaldate il forno a 150°C. Distribuite le nocciole sul fondo di una teglia da forno e tostatele scuotendo la teglia di tanto in tanto per circa 10 minuti, o finché non vedrete la pellicina staccarsi dalle nocciole stesse. Estraete la teglia dal forno, fate raffreddare leggermente le nocciole e, con un canovaccio pulito, strofinatele per eliminare eventuali pellicine residue. Tritatele finemente con un cucchiaio di zucchero semolato in un mixer, azionandolo a intermittenza.

Portate la temperatura del forno a 180°C. Bagnate e strizzate un foglio di carta forno e rivestite una tortiera del diametro di 26 centimetri. Pulite le carote, a ciascuna tagliate entrambe le estremità e grattugiatele con una grattugia a fori medi.

In una ciotola capiente lavorate con le fruste elettriche le uova intere con lo zucchero semolato fino a ottenere un composto chiaro e gonfio. Versate l'olio a filo, aggiungete la buccia grattugiata e il succo dell'arancia non trattata e un pizzico di sale. In ultimo, unite le carote grattugiate, le nocciole tritate e lo zenzero. Setacciate sul composto la farina con il lievito e mescolate il tutto.

Versate l'impasto nella tortiera e infornate per 40 minuti, o finché la torta è dorata in superficie. Sfornate e fate raffreddare su una gratella per dolci.

Preparate la glassa: mescolate lo zucchero a velo con l'acqua. Se dovesse risultare troppo densa, aggiungete ancora un po' d'acqua, poca alla volta, fino a ottenere la consistenza desiderata. Versate la glassa sulla torta e cospargete con la granella di nocciole. Affettate e servite.



Grano Saraceno

Contrariamente a ciò che si crede, il grano saraceno non è un cereale, infatti non appartiene alla famiglia delle Graminacee ma a quella delle Polygonacee, originaria dell'Asia e introdotta in Europa dai turchi.

La farina è ottenuta dalla semplice macinazione dei chicchi. Non ha glutine ed è ricca di vitamine, sali minerali come calcio, fosforo e magnesio, contiene inoltre molta lisina e triptofano, due amminoacidi essenziali di fondamentale importanza.

È usata spesso e volentieri per preparare crêpes, gallette o i tipici blinis (morbide e soffici focaccine di pasta lievitata di origine russa), oppure i deliziosi “Pancakes ai mirtilli”, perfetti per un’insolita e simpatica colazione all’americana.

Rispetto alle altre farine, quella di grano saraceno è facile da riconoscere, il suo colore è scuro, con un profumo così intenso da ricordare la frutta matura. Ha un sapore forte, deciso, leggermente amaro, che può richiedere del tempo per farci l’abitudine: in effetti, prima della “Torta con vaniglia e confettura di mirtilli neri”, non l’avevo mai usata da sola, ed è stata una vera sorpresa, sicuramente da provare. Perciò, non fatevi intimidire e non evitatela perché è possibile combinarla tranquillamente con altre farine. In più ricette, infatti, la troverete abbinata alla farina di kamut, sia in pari quantità come nei “Muffins allo zenzero candito”, che in proporzione leggermente superiore come nella “Torta con arance, mandorle e vaniglia”, perché il kamut è in grado di stemperare bene la sua “irruenza”. Inoltre, se utilizzata in quantità variabile dal 15% al 30% con farine più adatte alla panificazione può essere impiegata per realizzare pani e altri lievitati, come nei “Panini con semi di sesamo”, dove è abbinata alla farina di farro.

1. Lasagna con bietola, stracchino e fior di latte
2. Tortelli di zucca
3. Torta salata con spinaci, gorgonzola e mandorle
4. Pizzoccheri con brie e noci
5. Panini con semi di sesamo
6. Muffins con peperoni rossi e pesto al basilico

7. Muffins allo zenzero candito
8. Torta con vaniglia e confettura di mirtilli neri
9. Blueberry pie con mandorle e limone
10. Torta con zucchini e uvetta
11. Torta con arance, mandorle e vaniglia
12. Pancakes ai mirtilli



Tortelli di zucca

Ovviamente questa ricetta è solo una versione dei classici tortelli alla zucca, piatto tipico della tradizione mantovana, dove alla dolcezza naturale della zucca si contrappone il sapore intenso e ruvido della sfoglia al grano saraceno. Se volete, potete preparare in anticipo il ripieno in modo da farlo riposare un giorno intero, diventerà più saporito.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA SFOGLIA

100 g di farina di grano saraceno
90 g di farina di kamut
2 uova intere

PER IL RIPIENO

300 g di zucca mantovana
50 g di parmigiano grattugiato
1 scalogno
1 manciata di gherigli di noci
Olio extravergine d'oliva
Sale

PER IL CONDIMENTO

2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
50 g di burro
1 manciata di foglie di salvia
Parmigiano grattugiato per cospargere

In una ciotola, mescolate la farina di grano saraceno con la farina di kamut. Versate sulla spianatoia, formate un incavo nel centro e rompeteci le uova. Con una forchetta, incominciate a battere le uova incorporando la farina dai bordi, poi impastate energicamente e a lungo fino a ottenere un panetto sodo e liscio. Avvolgete con la pellicola trasparente e fate riposare in frigo per 30 minuti.

Scaldare il forno a 200°C. Tagliate la zucca a fette, poi ungete di olio una teglia rettangolare e sistemateci le fette di zucca in un unico strato. Cospargete con un po' di sale, lo scalogno affettato finemente e fate cuocere finché la zucca è tenera. Togliete dal forno e fate raffreddare.

In una ciotola, schiacciate la polpa della zucca con una forchetta, aggiungete il parmigiano grattugiato e una manciata di gherigli di noci tritati finemente. Regolate di sale.

Portate a ebollizione una pentola con dell'acqua salata. Stendete la pasta su un piano di lavoro leggermente infarinato, in rettangoli dello spessore di un paio di millimetri, distribuite lungo la parte centrale della sfoglia piccole porzioni di ripieno, lasciando tra una porzione e l'altra lo spazio di un dito. Coprite con una seconda sfoglia, premete i bordi per sigillarli e ritagliate i ravioli.

Lessate i ravioli nell'acqua bollente. Scaldare in una casseruola 50 grammi di burro con due cucchiaini di olio, appena il burro inizia a spumeggiare, aggiungete le foglie di salvia e lasciate insaporire alcuni minuti. Quando i ravioli sono pronti, scolateli e conditeli subito con il sugo. Suddividete in piatti fondi e cospargete con il parmigiano grattugiato. Servite subito.





Kamut

Il “kamut” è un marchio registrato, utilizzato per indicare un particolare tipo di grano duro egiziano coltivato secondo il metodo dell’agricoltura biologica. Rispetto al grano comune, il kamut ha un elevato contenuto di proteine, sali minerali come zinco e magnesio, vitamine (in particolare la vitamina E), lipidi e amminoacidi essenziali. Probabilmente è solo una leggenda, ma la storia dell’origine del kamut è molto suggestiva: si racconta che, subito dopo la seconda guerra mondiale, un pilota militare americano trovò in un’antica tomba vicino a Dashare, in Egitto, una manciata di semi vecchi di quattromila anni. Nel 1949 regalò trentasei chicchi a un amico, Earl Deadman, che li spedì a suo padre, un agricoltore del Montana. Quei semi vennero piantati e, miracolosamente, trentadue di essi germinarono, consentendo l’avvio di una piccola produzione. Alla fine degli anni Settanta, una famiglia di agricoltori nel Montana, i Quinn, recuperarono nello scantinato di un amico una scatola contenente quei semi, decisero di seminarli e da lì nacque il loro primo raccolto. Bob Quinn, il più giovane della famiglia, decise di dare un’identità precisa a quella qualità di grano, così registrò il nome Kamut e fondò la Kamut International. Leggende e storie a parte, la farina di kamut, ottenuta per semplice macinazione dei chicchi del grano kamut, è estremamente “setosa”, molto delicata e piacevolmente versatile. In ragione dell’appartenenza alla famiglia dei grani duri, i prodotti hanno uno spiccato colore giallo. È ideale per sfornare deliziosi dolci e torte da forno, come la “Torta di quinoa rossa, mele e mandorle” o la “Torta speziata di carote e anice stellato”, oltre a un’ottima sfoglia per primi piatti straordinari come le “Mezzelune con melanzane al forno”. Utilizzata da sola, è adatta alla panificazione di interessanti pani, pizze e focacce, proprio come nei “Filoni di pane al formaggio” e nella “Focaccia dolce di uva fragola e rosmarino”.

-
- | | |
|---|---|
| 1. Gnocchi di farina al pesto verde di rucola e ricotta | 7. Torta con uva fragola |
| 2. Mezzelune con melanzane al forno | 8. Crostata con crema allo yogurt e arancia |
| 3. Torta salata con spinaci e feta | 9. Torta di quinoa rossa, mele e mandorle |
| 4. Fette biscottate all'anice | 10. Tortine con miele, noci e rosmarino |
| 5. Filoni di pane al formaggio | 11. Muffins con lemon curd |
| 6. Focaccia dolce di uva fragola e rosmarino | 12. Torta speziata di carote e anice stellato |





Mais

Il mais, o *Zea mais*, è una pianta erbacea della famiglia delle Graminacee, proveniente dall'America centro-meridionale, diffusasi in Europa poco dopo la scoperta dell'America.

In Italia giunse intorno al 1600, prima in Campania e subito dopo nel Veneto dove ebbe un successo sorprendente, poi si diffuse anche nel Lazio, nello stato della chiesa, dove presto diventò noto con il nome di granturco. Grazie al potere altamente saziante e al fatto di essere estremamente economico, la coltivazione del mais si estese su tutto il territorio italiano diventando in brevissimo tempo cibo per gente povera, soprattutto dei contadini. Questo purtroppo comportò la diffusione della pellagra, una malattia della pelle. Il mais è in effetti povero di proteine e di vitamine del gruppo B. Nonostante sia conosciuto soprattutto per la produzione di polente, oggi, a seconda del grado di macinatura, è utilizzato in cucina per la preparazione di vere e proprie specialità, che spaziano dai pani dal sapore particolarmente dolce ai biscotti e alle torte da forno. A contatto con acqua non sviluppa glutine, caratteristica che lo rende particolarmente adatto per essere consumato dai celiaci.

La farina è ricca di zuccheri e grassi che le conferiscono un sapore caratteristico, marcato e ben definito. È però poco adatta alla panificazione se non combinata con altre farine più idonee alla produzione di pani e lievitati, dolci o salati, secondo una percentuale variabile dal 15% al 20%.

Con le giuste proporzioni, i prodotti da forno realizzati sono morbidi e hanno una buona struttura, come per esempio nella “Torta al cardamomo e uvetta”: le mandorle tritate molto finemente conferiscono al dolce una morbidezza e un’umidità particolari che non si riuscirebbe ad avere solo con la farina di mais.

Le ricette di questo capitolo sono per la maggior parte realizzate con la farina di mais fioretto, a grana fine, perché rispetto alla farina di mais bramata, a grana grossa, è più delicata, adatta anche per gli impasti di paste fresche o per legare crocchette: le “Tagliatelle allo zenzero con pesto di mandorle” o la sfoglia nella “Lasagna con radicchio e gorgonzola” e le “Crocchette di polenta con pomodori secchi e olive nere” ne sono ottimi esempi.

1. Lasagna con radicchio e gorgonzola
2. Tagliatelle allo zenzero con pesto di mandorle
3. Crocchette di polenta con pomodori secchi e olive nere
4. Farinata con zucchine e salvia
5. Vellutata di broccoli al gorgonzola con polenta e mandorle
6. Frollini al parmigiano, limone e origano

7. Pane con uvetta
8. Muffins con gruyère, noci e semi di cumino
9. Crostata ai frutti di bosco
10. Torta al cardamomo e uvetta
11. Tortine con ciliegie, mandorle e miele
12. Sbrisolone alla vaniglia

Crocchette di polenta con pomodori secchi e olive nere

Ho scoperto, grazie a queste semplici crocchette, quanto sia piacevole e soprattutto versatile portare in tavola un buon piatto di polenta. Ecco, forse non proprio nel modo in cui più ci si aspetterebbe (quello classico per intenderci, dove la polenta è servita a strati in enormi piatti di legno e condimenti non proprio leggeri) ma in maniera più graziosa e, volendo, anche un po' infantile...

INGREDIENTI PER 25 CROCCHETTE

PER L'IMPASTO

150 g di farina di mais per polenta
+ altra per infarinare
1 litro d'acqua
40 g di pomodori secchi
40 g di olive nere
35 g di burro
100 g di provola affumicata
1 rametto di origano fresco
Sale

PER LA PANATURA

1 uovo intero
Pangrattato
Sale e pepe

Olio d'oliva per friggere

In un pentolino scaldare un po' d'acqua, versarla in una ciotola e immergeteci i pomodori secchi fino a quando diventano morbidi. Denocciolate le olive e mettetle da parte. In una casseruola di medie dimensioni portate a ebollizione un litro d'acqua, versate a pioggia la farina di mais e, con una frusta, mescolate per evitare la formazione di grumi, quindi proseguite la cottura a fuoco moderato. Regolate di sale e unite il burro.

Versate la polenta, ancora calda, in una teglia e lasciatela intiepidire. Tritate grossolanamente le olive nere e i pomodori secchi. Unite il trito alla polenta insieme alle foglioline del rametto di origano. Amalgamate gli ingredienti e con le mani bagnate formate delle palline grandi quanto una noce. Al centro di ciascuna, collocate un dadino di provola. Passate le crocchette nella farina di mais e sistematene su un vassoio infarinato. Fate riposare in frigo fino al giorno dopo.

In un piatto piano, mettetle del pangrattato e condite con un po' di sale e pepe. In un piatto fondo rompete l'uovo e sbattetelo con una forchetta. Immergete le crocchette nell'uovo, poi impanatele in maniera uniforme con il pangrattato. Scaldare l'olio in una padella di grandi dimensioni. Quando è caldo, friggete le crocchette in due o più riprese su ciascun lato, fino a quando sono dorate e croccanti. Scolatele con una schiumarola e sistematene su un piatto con carta assorbente. Servitele calde.



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.

Scaldare il forno a 180°C. Imburrate e infarinare 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 semi 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.





Miglio

Il miglio è un cereale antico, originario dell’Asia, con incredibili proprietà. È un’ottima fonte di carboidrati, contiene molta vitamina A, PP e vitamine del gruppo B, sali minerali come ferro, fosforo e magnesio. Privo di glutine e altamente digeribile, il miglio svolge un effetto benefico sullo smalto dei denti, sui capelli e sulla pelle. Viene ricavato da una pianta erbacea che durante la fioritura sviluppa dei piccoli granelli secchi di colore giallo, sottoposti successivamente a un processo di decorticazione allo scopo di eliminare gli strati non commestibili, e infine macinati a pietra. Il suo sapore è caratterizzato da note dolci e delicate. È perfetto sia nella preparazione di prodotti da forno (come i “Muffins ai mirtilli neri” o i “Biscotti con cioccolato e nocciole”) sia di crespelle e tortini salati. La farina si può ricavare tritando i chicchi nel mixer e utilizzare anche per particolari pani e focacce, ma solo se combinata in quantità variabile dal 15% al 20% con altre farine maggiormente adatte alla panificazione, come nei “Filoni ai semi di zucca” o nelle “Chiocciole con uvetta”.

- | | |
|--|---|
| 1. Pane ai semi di zucca | 7. Biscotti con cioccolato e nocciole |
| 2. I miei pisarei e fasò | 8. Chiocciole con uvetta |
| 3. Fazzoletti al pesto verde | 9. Muffins ai mirtilli neri |
| 4. Pancakes con carote e semi di cumino | 10. Pandolce allo yogurt con cocco e mirtilli rossi |
| 5. Strudel di indivia belga, scamorza e nocciole | 11. Torta di albicocche |
| 6. Pan di spezie | 12. Crumble con rabarbaro, mele e prugne rosse |



Pancakes con carote e semi di cumino

Il segreto per avere dei pancakes di un bel colore dorato sta tutto nel prepararli in totale tranquillità. Meglio procedere un po' per volta, impilare i pancakes uno sull'altro, ed evitare che la padella si scaldi eccessivamente. In questo modo, il burro o l'olio usato per ungere la padella non rischia di bruciare e il pancake non diventerà di colore scuro.

INGREDIENTI PER 20 PANCAKES

130 g di farina di miglio
 190 g di latte
 100 g di carote
 12 g di lievito di birra
 1 uovo intero
 1 spicchio d'aglio
 1 cucchiaino di semi di cumino
 Olio extravergine d'oliva
 Sale

Formaggio fresco e semi
 di cumino per servire

Pulite le carote, tagliate loro entrambe le estremità e grattugiatele finemente con una grattugia a fori piccoli. In un padellino resistente al calore, tostate i semi di cumino per un minuto a fuoco medio, poi metteteli su un piatto piano e fateli raffreddare. Scaldate una padella con un paio di cucchiaini di olio. Aggiungete lo spicchio d'aglio schiacciato e fate soffriggere un minuto, unite le carote e coprite la padella. Proseguite la cottura a fuoco basso finché le carote sono morbide. Eliminate lo spicchio d'aglio e fate raffreddare.

In una ciotola sciogliete il lievito di birra nel latte tiepido, aggiungete il tuorlo leggermente sbattuto, i semi di cumino tostati, le carote, la farina di miglio e il sale. Mescolate, coprite la ciotola a fate riposare il composto per un'ora. Con una frusta elettrica, montate a neve l'albume e incorporatelo all'impasto, mescolando delicatamente con una spatola dal basso verso l'alto.

Scaldate una padella unta di olio a fuoco medio, versate la pastella a cucchiainate e fate cuocere per un minuto. Con una paletta, girate i pancakes e fate cuocere anche l'altro lato per un minuto. Ripetete l'operazione fino a esaurimento della pastella. Fate raffreddare e servite i pancakes con formaggio fresco spalmabile e una manciata di semi di cumino.



Orzo

L'orzo ha origini antichissime. Conosciuto sin dagli Egizi e dai Romani, è considerato il cereale più antico usato dall'uomo nella storia. Con ogni probabilità il primo pane azzimo fu fatto proprio con l'orzo. Certo è che fino al 1400 d.C. è stato fortemente utilizzato per la panificazione. Oggi purtroppo non ha più il ruolo centrale di un tempo, perché è stato progressivamente sostituito dal frumento, e ha rischiato perfino di essere dimenticato.

La pianta dell'orzo è un'erbacea annuale molto simile al frumento, che viene coltivata soprattutto per ottenere il foraggio nell'alimentazione animale, per preparare bevande come la birra e il whisky, come surrogato del caffè e per produrre il malto. L'orzo è ricco di vitamine, calcio, fosforo e svolge un'importante azione emolliente, rinfrescante e disintossicante. Contiene glutine, pertanto non è idoneo per chi soffre di celiachia. In commercio è possibile acquistarlo sotto forma di perlato, di decorticato, di farina e di fiocchi. L'orzo perlato subisce un processo di lavorazione finalizzato all'eliminazione della parte più esterna del chicco, la crusca d'orzo. È delizioso nelle zuppe, nei minestrini e spesso viene utilizzato per gli orzotti. Cuoce in tempi brevi e non ha bisogno di ammollo; se tostato prima della cottura, il suo sapore è più intenso e delicato. L'orzo decorticato è meno comune, conserva gran parte degli strati esterni del chicco e ha perciò bisogno di ammollo per essere cucinato.

La farina ha una consistenza morbida e setosa, funziona davvero bene negli impasti e nelle pastelle, così tanto che viene consigliata soprattutto per la preparazione di dolci e torte da forno. Per pani e lievitati, invece, va combinata in proporzione variabile dal 25% al 30% con altre farine adatte alla panificazione, proprio come nel "Pane alla birra con semi di cumino" o nella "Pizza con mais, zucchine e origano", dove viene abbinata alla farina di farro e kamut.

1. Pane alla birra con semi di cumino
2. Torta salata con zucchine, pomodorini e tomino
3. Quiche con asparagi, timo e semi di papavero
4. Plumcake con provola, olive nere e origano
5. Pizza con mais, zucchine e origano
6. Pudding di mele con zucchero a velo

7. Plumcake speziato con caffè d'orzo e nocciole
8. Biscotti morbidi all'anice
9. Torta di ricotta con pere e zenzero
10. Biscotti di pasta frolla
11. Crostata di pesche bianche e amaretti
12. Muffins con banana e nocciole

Plumcake con provola, olive nere e timo

Ogni anno, dopo il giorno di Ognissanti, il vecchio e caro uliveto di famiglia, in un bellissimo posto in aperta campagna, regala ai miei genitori un bel raccolto. Le olive nere in questo cake, dal sapore semplice ma autentico e sincero, vengono da lì, così come tutto l'olio d'oliva utilizzato per le ricette di questo libro. Per un gusto più intenso e deciso utilizzate le foglioline di un rametto di timo fresco appena raccolto, non ve ne pentirete.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

120 g di farina di farro
80 g di farina di orzo integrale
100 g di olio extravergine d'oliva
120 g di latte
3 uova intere
100 g di provola
1 rametto di timo
Olive nere denocciolate
16 g di lievito per torte salate
Sale

Scaldare il forno a 180°C. Imburrate e infarinate uno stampo per plumcake della lunghezza di 26 centimetri. In una ciotola, mescolate insieme la farina di farro e la farina d'orzo integrale, poi aggiungete il lievito per torte salate e mettetelo da parte.

Con la frusta sbattete le uova con l'olio, unite un pizzico di sale, la provola grattugiata e le foglioline di un rametto di timo. Setacciate sul composto la farina con il lievito alternando con il latte. Infarinate leggermente le olive, denocciolate, e unitele all'impasto. Amalgamate gli ingredienti con una spatola e versate il tutto nello stampo.

Infornate per 45 minuti, o finché il plumcake è cotto e la superficie ben dorata. Sfornate e lasciate raffreddare su una gratella prima di affettare e servire.



Quinoa

La quinoa è coltivata sugli altipiani delle Ande a oltre 3000 metri di altezza, è una fonte naturale di proteine ad alto contenuto di ferro, apprezzata già all'epoca delle civiltà pre-colombiane.

I chicchi sono piccolissimi, tondeggianti e hanno un bel colore chiaro, necessitano però di un accurato lavaggio prima di essere cucinati per eliminare la saponina, una sostanza amara di cui sono ricoperti.

Non è un cereale, può sembrarlo ma non lo è: appartiene alla stessa famiglia degli spinaci e delle barbabietole.

È un alimento completo, ricco di lisina, carboidrati a basso indice glicemico, sali minerali come potassio e fosforo. L'assenza di glutine la rende un prodotto interessante per tutti coloro che soffrono di celiachia o di altre intolleranze alimentari legate al glutine.

La “Crostata di ciliegie” di questo capitolo è la prima ricetta in cui ho usato la quinoa: ho tritato finemente i chicchi in un mixer, tostato la farina ottenuta in una larga padella a fuoco molto basso e l'ho usata insieme alla farina di farro. La tostatura incrementa notevolmente la sua fragranza già molto particolare.

Come la farina di amaranto o quella di grano saraceno, ha un sapore forte e vivace e abituarsi a questo gusto può richiedere tempo; tuttavia questa caratteristica viene attenuata parecchio se viene abbinata alla frutta secca, come noci o nocciole.

La farina può essere utilizzata anche per deliziosi pani e focacce, mescolata in quantità variabile dal 15% al 25% con altre farine adatte alla panificazione, come nei “Filoni ai semi” o nella “Schiacciata con olive nere, pomodorini e basilico”.

1. Lasagna con funghi e pomodorini
2. Tortelli al radicchio
3. Quiche con broccoletti e olive nere
4. Torta salata con zucca e radicchio
5. Filoni ai semi
6. Strudel con cicoria, bietola e fior di latte

7. Schiacciata con olive nere, pomodorini e basilico
8. Crostata di ciliegie
9. Plumcake con banana e uvetta
10. Plumcake con arance e prugne
11. Torta di castagne e vaniglia
12. Torta di clementine



Tortelli al radicchio

Non esiste gioia più grande del riuscire a rendere felici i propri cari con un buon piatto di pasta fresca fatta in casa. Con questi tortelli al radicchio non sarà difficile.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA PASTA

- 100 g di farina di farro
- 50 g di farina di farro integrale
- 50 g di farina di quinoa
- 2 uova

PER IL RIPIENO

- 1 cespo di radicchio rosso di Chioggia
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 200 g di robiola
- 100 g di parmigiano grattugiato
- 1 scalogno
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- Noce moscata
- Sale

- Burro fuso e parmigiano grattugiato per condire

In una ciotola, mescolate i tre tipi di farina, poi setacciateli sulla spianatoia. Formate un incavo e nel mezzo rompeteci le uova. Sbattetele con una forchetta e iniziate a incorporare la farina partendo dai bordi, quindi impastate a lungo fino a ottenere un panetto omogeneo e liscio. Avvolgetelo con la pellicola trasparente e fate riposare in frigo per 30 minuti.

Nel frattempo preparate il ripieno. Dividete a metà il radicchio, tagliate via la parte centrale più dura e affettatelo. Scaldate due cucchiaini di olio in una padella capiente, aggiungete lo scalogno tritato finemente e fate soffriggere per alcuni minuti a fuoco lento, mescolando di tanto in tanto, finché è morbido. Unite il radicchio e coprite la padella con un coperchio. Quando il radicchio è morbido sfumate con mezzo bicchiere di vino bianco e proseguite la cottura finché è morbido. Spegnete la fiamma, regolate di sale e fate raffreddare. In una ciotola, sbriciolate la robiola, aggiungete il parmigiano, un po' di noce moscata grattugiata al momento e il radicchio. Mescolate e regolate di sale.

Portate a ebollizione una pentola con dell'acqua salata. Stendete la pasta in sfoglie rettangolari di 2 millimetri di spessore. Distribuite nella parte centrale piccole porzioni di ripieno, poi coprite con una seconda sfoglia. Sigillate il ripieno e con la rotella tagliapasta ritagliate i tortelli. Proseguite fino a esaurimento del ripieno e delle sfoglie. Lessate i tortelli nell'acqua bollente, scolateli con l'aiuto di una schiumarola e conditeli con burro fuso e parmigiano. Distribuite nei piatti fondi e servite subito.





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 tomino	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

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

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 barbabietola 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.

