

Marianna Franchi

L'insolito legume



Alla scoperta di farine insospettabili



Guido Tommasi Editore

Sommario

<i>Introduzione</i>	6
<i>Consigli e suggerimenti</i>	8
<hr/>	
<i>Ceci</i>	12
<i>Cicerchie</i>	37
<i>Fagioli</i>	64
<i>Fave</i>	90
<i>Lenticchie</i>	116
<i>Lupini</i>	142
<i>Piselli</i>	168
<i>Soia</i>	194
<i>Legumi</i>	220
<i>Marmellate, conserve e altre cose buone</i>	246
<hr/>	
<i>Indici</i>	273
<i>Ringraziamenti</i>	287



PIATTO VEGANO



SENZA LATTOSIO



PIATTO
VEGETARIANO



SENZA GLUTINE

Introduzione

.....

Mi piace alternare le farine tra loro per creare sapori e profumi ogni volta differenti. Non credo ci sia niente di più bello che preparare in casa il pane, la pasta fresca, una focaccia fragrante, una teglia di biscotti o una torta, per poi condividere piccoli attimi di felicità con le persone che amiamo.

Sono sempre stata attenta a uno stile di vita equilibrato, attivo ma senza eccessi, e oramai semplicità e stagionalità sono due concetti che mi appartengono in pieno. Un buon rapporto tra le proteine e i carboidrati, una dieta il più possibile varia con prodotti freschi, a chilometro zero o biologici, sono le basi da cui partire se si decide di intraprendere un percorso verso la salute e il benessere. I legumi sono importanti, sono la prima fonte di proteine per vegetariani e vegani. In dispensa poi la frutta secca in guscio e i semi non dovrebbero mai mancare: oltre a essere una fonte di proteine molto importante, sono ricchi di grassi buoni e minerali. Questa nuova consapevolezza mi ha portato a soffermarmi proprio sui legumi o, per meglio dire, sulle *farine* di legumi. Amo rimanere in cucina per ore, coperta di farina, a mescolare e impastare, e

poi a osservare gli impasti che crescono lentamente, a sentire il profumo di una torta che cuoce in forno e lievita con tutto il suo carico di trepidanti aspettative, a decidere quali ingredienti abbinare, a immaginarne il risultato finale, a sperimentare nuove idee. Devo ammettere che tutto questo ha influenzato il mio personalissimo modo di portare in tavola piatti nuovi, le mie scelte e, naturalmente, la stesura di questo libro.

Ho dedicato otto capitoli alle farine di legumi. Le ho utilizzate in percentuali diverse nel pane, nella pasta, nelle basi per torte salate o nei dolci, in abbinamento ad amaranto, avena, farro, kamut, grano saraceno, riso o quinoa. In altre ricette ne ho fatto un uso esclusivo. Vi sorprenderebbe sapere che la migliore torta di nocciole che abbia mai assaggiato è fatta solo con farina di lenticchie? E che la più golosa crema al cioccolato di sempre l'abbia preparata con farina di lupini e pochi altri ingredienti? All'inizio, forse, vi sembrerà strano utilizzare i legumi sotto forma di farina. Probabilmente la curiosità, velata da un sano scetticismo, vi porterà a scrutare, dubbiosi, i tanti tipi di farina presenti sullo scaffale del supermercato e poi, pian piano,

la voglia di provare qualcosa di diverso, di vedere i vostri bambini che mangiano i legumi senza un'ombra di riluttanza sul viso... vi convincerà che i vantaggi nell'utilizzo di queste farine sono innumerevoli. E se è la reperibilità a frenarvi, nonostante oggi non sia più un problema, posso assicurarvi che l'autoproduzione risolverà ogni difficoltà in questo senso, insegnandovi molto sulla qualità dei vostri ingredienti preferiti e aprendo scenari sconosciuti sull'espressione "sapori autentici e genuini". Il penultimo capitolo è riservato ai legumi interi e l'ultimo alle ricette per confetture o marmellate da utilizzare nelle preparazioni dei capitoli precedenti, insieme a tante altre idee per realizzare in casa il burro e il latte di mandorla e quinoa o, per esempio, per creare piatti meravigliosi, partendo dal pane raffermo.

Il mio augurio è che sfogliando le pagine di questo libro possiate scoprire abbinamenti e consistenze nuovi, che vi facciano venir voglia di correre in cucina e provare davvero a sperimentare e a reinterpretare, a modo vostro, ogni singola ricetta.

Ranama





Pan brioche con zucca e cioccolato

La zucca regala una consistenza e una tale morbidezza all'impasto che dura per giorni. Lo trovo meraviglioso, soprattutto quando non si ha tempo per impastare durante la settimana. Questo pan brioche può essere consumato così com'è, oppure con una marmellata a piacere e, perché no, con un filo di miele di castagno.



INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER IL PREIMPASTO

80 g di farina di farro
80 ml di latte di mandorla
10 g di lievito di birra fresco

PER L'IMPASTO

300 g di farina di farro, più
altra per la lavorazione
100 g di farina di ceci
200 g di zucca Delica arrostita
1 uovo fresco
1 albume
70 g di burro morbido
70 g di zucchero mascobado
1 cucchiaino di cannella in
polvere
100 g di cioccolato fondente
5 g di sale

1 tuorlo sbattuto con 2
cucchiai di latte per
spennellare
Semi di zucca per cospargere

Preparate il preimpasto. Sciogliete all'interno della ciotola dell'impastatrice il lievito di birra con il latte tiepido, unite la farina di farro setacciata e mescolate velocemente con una spatola senza impastare. Sigillate la ciotola con la pellicola e fate riposare in un luogo privo di correnti d'aria per circa 90 minuti, fino a quando la superficie si coprirà di bollicine.

Preparate l'impasto. Setacciate e mescolate insieme le farine. Aggiungete 300 grammi del mix di farine nella ciotola del preimpasto. Frullate la zucca con lo zucchero, poi versate il composto nella ciotola insieme all'uovo. Azionate a bassa velocità, usando il gancio impastatore. Unite l'albume, qualche cucchiaino di farina e la cannella in polvere. Aumentate la velocità e fate lavorare per circa 7-8 minuti, finché l'impasto è sodo, capovolgendolo di tanto in tanto. Unite il sale, il burro tagliato a dadini e la farina rimasta. Continuate a lavorare fino a quando l'impasto diventerà lucido ed elastico.

Rovesciatelo sulla spianatoia infarinata e continuate a lavorarlo, incorporando il cioccolato tritato grossolanamente. Formate un panetto. Rimettete l'impasto nella ciotola spennellata con un po' di olio, sigillate il bordo con la pellicola e fate lievitare fino al raddoppio, in un luogo caldo e lontano da correnti d'aria.

Imburrate e infarinate due stampi da plum-cake lunghi 26 cm. Rovesciate l'impasto lievitato sulla spianatoia infarinata, quindi tirate verso l'esterno le estremità, poi ripiegatele verso il centro, sovrapponendo i bordi. Ruotate di 90° l'impasto e ripetete l'operazione.

Dividete a metà, poi ciascuna metà in tre parti uguali. Schiacciate leggermente ciascuna parte e arrotolatela in diagonale facendo attenzione a non far fuoriuscire l'aria intrappolata dalla lievitazione. Fissate insieme le tre parti e intrecciatele strette. Ripetete l'operazione per il secondo pan brioche. Sistemate negli stampi e fate lievitare gli impasti finché saranno raddoppiati di volume, in un luogo caldo e privo di correnti d'aria.

Scaldare il forno a 180°C. Spruzzate un po' d'acqua all'interno per creare vapore. Spennellate molto delicatamente la superficie di ciascun pan brioche con il tuorlo sbattuto. Cospargete con i semi di zucca e infornate per circa 30 minuti. Sfornate e adagiate lo stampo su un fianco per staccare la treccia, poi fate raffreddare completamente su una griglia prima di affettare e servire.



Quiche con radicchio, spinaci e finocchio

Sono una fan delle quiche e delle torte salate, trovo siano preparazioni geniali perché si realizzano in poco tempo e, variando gli ingredienti, permettono di ottenere infinite combinazioni di sapori e consistenze.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA PASTA BRISÉE

80 g di farina di lupini
50 g di farina di grano saraceno integrale
30 g di farina di miglio
50 g di burro freddo
60 g d'acqua fredda
lievito per torte salate
sale

PER IL RIPIENO

500 g di spinaci freschi
1 radicchio rosso
2 finocchi medi
120 g di latte fresco
2 spicchi d'aglio
100 g di fontina
vino bianco secco
1 manciata di pinoli tostati
1 uovo biologico
olio extravergine d'oliva
sale e pepe nero macinato al momento

Per la base della quiche salata, mescolate in una ciotola le farine setacciate con meno di mezzo cucchiaino di lievito, poi rovesciate tutto sulla spianatoia. Unite il burro tagliato a dadini e lavoratelo con la punta delle dita fino a ottenere delle briciole. Formate una cavità e, nella parte centrale, aggiungete un pizzico di sale e l'acqua fredda. Impastate gli ingredienti fino ad avere un impasto omogeneo e liscio. Avvolgetelo nella pellicola e riponete in frigorifero per un'ora.

Eliminate la base dei finocchi e tagliateli a fette non troppo grandi per il lungo. Lavate in più riprese gli spinaci sotto l'acqua corrente per eliminare le tracce di terriccio. Togliete le foglie più esterne del radicchio, poi affettatelo grossolanamente.

In un tegame rosolate gli spicchi d'aglio schiacciati per un minuto, unite il finocchio e saltatelo per alcuni minuti finché inizia ad ammorbidirsi. Sfumate con un po' di vino, poi aggiungete il radicchio e gli spinaci. Regolate di sale e di pepe, mescolate e fate cuocere a fiamma moderata. Togliete il tegame dalla fiamma, eliminate l'aglio e fate raffreddare.

Scaldate il forno a 200°C. Imburrate e infarinate una tortiera in alluminio di 24 cm di diametro. Stendete la pasta brisée con uno spessore di un paio di millimetri su un foglio di carta forno leggermente infarinato, rivestite la tortiera premendo la pasta lungo le pareti e rifilate quella eccedente. Per il ripieno, sbattete l'uovo con il latte, la fontina grattugiata e un pizzico di sale. Aggiungete le verdure e distribuite il ripieno fino ad arrivare poco sotto l'orlo della tortiera. Cospargete con i pinoli e infornate a forno ventilato per circa 30 minuti, o finché la superficie sarà soda e dorata. Sfornate e fate riposare alcuni minuti prima di affettare.

Ceci

Pane senza impasto con carote e cumino	15
Farinata con broccoli, nocciole e salsa allo yogurt	16
Tagliatelle al sesamo	19
Muffins salati con quinoa rossa, melanzane e feta	20
Quiche con tempeh marinato, melanzane e olive	23
Girelle con mela e cannella	24
Pan brioche con zucca e cioccolato	27
Muffins con cachi e mascobado	28
Torta con cioccolato, anice e lamponi	31
Biscotti dama	32
Crostata con crema e marmellata di limoni	35
Muffins con carote e zenzero	36

Cicerchie

Pane di polenta in pentola	41
Polenta al formaggio con funghi	42
Polpette di polenta con quinoa e spinaci	45
Torta salata con zucca e radicchio	46
Quiche al gorgonzola con broccoli e mandorle	49
Muffins salati al pesto	50
Pan brioche con latte di mandorla e frutti rossi	53
Brioche al cioccolato	54
Torta di mele	57
Torta ai semi di lino con mirtili	58

Crostata autunnale con crumble ai pistacchi	61
Torta con arance rosse, rosmarino e nocciole	62

Fagioli

Focaccia al rosmarino	67
Pane tipo ciabatta	68
Lasagna con zucca e zafferano	71
Mezzelune ai carciofi e ricotta salata	72
Strudel con cicoria e fior di latte	75
Pan brioche arrotolato	76
Muffins con more	79
Muffins con uva fragola e banane	80
Pie ai mirtili	83
Madeleines con miele, cannella e melograno	84
Plum cake all'orzo e nocciole	87
Dolce ai semi di papavero	88

Fave

Baguette all'olio d'oliva	93
Tagliatelle con farina di canapa, zucchine e datterini	94
Lasagna verde con asparagi, spinaci e fior di latte	97
Quiche con pomodorini marinati, rucola e parmigiano	98
Muffins salati con fave e pecorino	101
Pane dolce di banane con melassa e noci	102
Cornetti di pan brioche con crema al cioccolato	105

Muffins con ciliegie e semi di zucca	106	Brioche soffice all'arancia	154
Torta al cioccolato	109	Pan brioche con barbabietola	157
Torta con ricotta, miele e pere	110	Torta al miele e mandorle	158
Torta alla lavanda	113	Torta di ricotta, ciliegie e cannella	161
Crumble al grano saraceno di albicocche, prugne gialle e miele	114	Torta di castagne e pinoli	162
		Crostata con frutta secca	165
		Muffins alle nocciole	166

Lenticchie

Pane al farro con semi di lino	119
Quiche di broccoli con noci e castagne	120
Quiche con porri, gorgonzola e crema ai pinoli	123
Vellutata di fiocchi d'avena con zucca	124
Tagliatelle con ragù di verdure dell'orto	127
Pan di cachi con vaniglia e uvetta	128
Trecce al mosto d'uva	131
Torta speziata di zucca	132
Torta di arance e vaniglia rovesciata	135
Torta di lenticchie e castagne	136
Muffins con fragole	139
Torta di nocciole al miele	140

Lupini

Pane rustico al miele di castagno	145
Lasagna di melanzane alla parmigiana	146
Quiche con radicchio, spinaci e finocchio	149
Torta salata con zucca, funghi e nocciole	150
Bagels ai semi	153

Piselli

Pane alla segale integrale e birra chiara	171
Gnocchi di ricotta e spinaci	172
Torta salata con asparagi, feta e zucchine	175
Torta salata con carciofi	176
Polpette con funghi, spinaci e semi	179
Muffins all'orzo con spinaci e scamorza affumicata	180
Pan brioche a lievitazione naturale con mandorle e uvetta	183
Panini al latte d'avena	184
Tortine speziate al cioccolato con mandorle e cachi	187
Muffins alla banana	188
Biscotti con nocciole	191
Crostata di fragole	192

Soia

Pane alla barbabietola	197
Pappardelle con datterini marinati, limone e basilico	198
Farfalle rosa	201
Torta salata con peperoni arrostiti, olive nere e feta	202
Cornetti di pan brioche con barbabietola ripieni	205
Pan brioche di soli albumi al latte di mandorla con mascobado e datteri	206
Biscotti al burro di mandorle	209
Ciambella a strati al miele con banana e cacao	210
Torta integrale con avena, pere e nocciole	213
Muffins all'arancia con zucchero di canna	214
Pie di ciliegie	217
Torta alle pesche noci e vaniglia	218

Legumi

Fettuccine con fave e pecorino	223
Minestrone di patate dolci e cannellini	224
Crema di zucca e cicerchia	227
Peperoni ripieni	228
Stufato di lenticchie e funghi alla Guinness	231
Zuppa di fagioli cannellini e cavolo nero	232
Insalata tiepida di cavolfiore, cavolo riccio e fagioli rossi	235
Burger di fagioli borlotti	236
Minestrone di verdure con pesto al basilico	239
Insalata di quinoa nera e ceci	240

Insalata di soia, rosmarino, aglio e limone	243
Pizza con zucca, radicchio, funghi e soia	244

Marmellate, conserve e altre cose buone

Crema al cioccolato	249
Burro di mandorle	250
Latte di mandorle	253
Sciroppo di datteri	254
Scrucchiata di uva nera	257
Confettura di fragole	258
Crema di castagne e vaniglia	261
Marmellata di limoni	262
Confettura di mele cotogne	265
Pudding di quinoa e mandorle	266
Polpette di seitan e pane raffermo	269
Torta di pane e cioccolato	270



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

28,00 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 189 9



9 788867 531899