

RICETTE BASE

YOGURT

Lo yogurt è un derivato del latte e sono ormai note le sue proprietà salutari, specialmente per la flora intestinale.

Per alcune ricette ne è richiesta una quantità notevole, quindi per avere uno yogurt di qualità con poca spesa vi diamo la ricetta per farlo in casa.

Prendete 3 litri di LATTE INTERO e versatelo in una pentola d'acciaio.

Ci sono due possibilità:

- 1) usate latte a lunga conservazione UHT e scaldatelo alla temperatura di 45° C.
- 2) se volete usare latte fresco o pastorizzato, è consigliato prima di bollirlo, così eliminerete i batteri che sarebbero antagonisti ai bacilli dello yogurt, poi abbassate la temperatura fino a 45°C, mettendo la pentola contenente il latte in un lavello pieno d'acqua fredda.

Il termometro potrete procurarvelo nei negozi di articoli per laboratori di chimica.

Qualora non riusciste a trovare il termometro provate ad immergere un dito nel latte, se riuscite a tenerlo per 10 secondi, ma non di più, la temperatura è approssimativamente quella giusta.

Aggiungete un vasetto di yogurt bianco (consigliamo Muller, Bio Danone, Khir.....)

Mescolare bene il tutto con un cucchiaino di legno, mettere il coperchio e avvolgere la pentola con una copertina di lana. Attendere dalle 6 alle 8 ore, dipende dalla temperatura esterna.

Quando avrà preso una consistenza compatta vuol dire che è pronto, quindi mettetelo in frigorifero.

BESCIAMELLA

La besciamella si può ottenere di varie gradazioni di densità in accordo al tipo d'uso che se ne vuole fare, per esempio se dobbiamo usarla per cannelloni o lasagne sarà più fluida, perché la pasta dovrà assorbire il liquido per cuocere, per verdure gratinate servirà più densa.

Ingredienti per fluida:

50 gr di burro
75 gr di farina
1000 ml di latte intero
½ cucchiaino di noce moscata grattata al momento
1 cucchiaino di sale fino

Ingredienti per densa:

100 gr di burro
150 gr di farina
1000 ml di latte intero
½ cucchiaino di noce moscata grattata al momento
1 cucchiaino di sale fino

Preparazione:

Mettere il burro in una pentola dal fondo pesante, scioglierlo lentamente poi aggiungere il sale .
Unire al composto la farina, mescolare bene con un cucchiaio di legno e tostare per qualche minuto a fuoco moderato.

Contemporaneamente mettere in una pentola il latte a scaldare, così sarà più veloce portarlo ad ebollizione e più difficile che si bruci il fondo.

Dopo aver tostato per circa 10 minuti aggiungere poco alla volta il latte caldo, mescolare usando una frusta per evitare che si formino dei grumi, aggiungere la noce moscata, far bollire per circa 2 minuti prestando attenzione che la besciamella non si attacchi al fondo della pentola.

PANIR

Formaggio fatto in casa

Il panir è un formaggio fresco, si può consumare da solo o usare come ingrediente per molte ricette.

1 litro di latte intero

1 limone oppure un cucchiaino scarso d'acido citrico.

Mettete il latte a scaldare in una pentola abbastanza grande perché non trabocchi quando bolle.

Per ogni litro di latte che mettete a bollire spremete il succo di un limone. Appena il latte comincia a bollire versate il succo filtrato e spegnete il fuoco; vedrete così che il latte si caglierà e il "panir" si separerà dal siero che è di colore giallo-verde (se fosse ancora bianco rimetterlo sul fuoco ed aggiungere ancora un po' di succo).

Prendere un colapasta, foderatelo con una tela di cotone e scolate il formaggio recuperando il siero mettendo un recipiente sotto il colapasta. Togliere il telo con il panir ed avvolgerlo nel telo stesso, mettere una pentola piena d'acqua sul formaggio e pressarlo per 10 minuti. Se volete un formaggio morbido basterà avvolgere la tela stretta attorno al panir e strizzarlo per fare uscire il siero, senza pressarlo.

CREMA PASTICCERA

Ingredienti:

120 gr di zucchero oppure 6 cucchiari
60 gr di farina o amido di mais oppure 3 cucchiari
1 litro di latte intero
la buccia di un limone non trattato (solo la parte gialla)
½ cucchiaino di curcuma
1 cucchiaino di vaniglia

Preparazione:

In una terrina mescolare lo zucchero con la farina e la curcuma, stemperarle con 200 ml di latte avendo cura di rompere eventuali grumi.

Lavare il limone ed asciugarlo, tagliarne la buccia a strisce il più lunghe possibile e metterle nel latte rimasto (800 ml), portare ad ebollizione, usando una pentola col fondo pesante.

Quando il latte è sul punto di bollire, aggiunge la miscela preparata precedentemente di: zucchero stemperato con la farina ed il latte, cuocere sempre mescolando lasciando bollire dolcemente ancora per 3-4 minuti.

Spegnere il fuoco, togliere la buccia di limone e mettere la crema a raffreddare.
Si può utilizzare per farcire torte, cannoli, bomboloni....

MAYONESE

Senza uova

Ingredienti:

100 ml d'olio di semi (meglio se biologico e spremuto a freddo)

100 ml d'olio extra vergine di oliva

100 ml di latte intero a temperatura ambiente (circa 10°- 20°C)

1 limone spremuto

½ cucchiaino di curcuma

1 cucchiaino di sale raso

1 cucchiaino di aceto (meglio se di mele)

Preparazione:

Versare il latte con l'olio in una brocca, prendere un frullatore ad immersione o col bicchiere e farlo girare al massimo della potenza, dopo pochi secondi vedrete che la vostra mayonese comincerà a montare. Aggiungete il succo di limone, la curcuma, il sale e l'aceto, frullate finché raggiungerà la consistenza di una crema omogenea. Per variare potete anche aggiungere 1 cucchiaino di senape. Conservare in frigorifero.

SEITAN

Bistecche di glutine di frumento

Il seitan è un alimento molto proteico e piace molto anche ai bambini, si può consumare più volte durante la settimana senza controindicazioni.

1)Potete comprarlo già preparato, fresco (sottovuoto) oppure nei barattoli di vetro con scadenza di qualche mese, perciò molto comodo, quando non avete tempo e dovete improvvisare una cena veloce.

2)Potete prepararlo in casa: prendete 1 kg di farina bianca e fate un impasto con acqua come per fare il pane, lavoratelo bene per 5 minuti, mettetelo a riposare in una terrina completamente immerso in acqua tiepida per 60 minuti; dividete la vostra massa in tre o quattro parti.

Una alla volta tenendole in una terrina le laviamo sotto acqua corrente, lavorandola costantemente vedremo uscire il bianco dell'amido contenuto nella farina. Quando il bianco non uscirà più, vedremo la nostra pallina ridotta meno della metà e la sua consistenza sarà come di una spugna (glutine).

Ripetiamo l'operazione per le altre parti, poi i vari pezzi di glutine e avvolgiamo in un panno di stoffa. Mettiamolo quindi in un cestello d'acciaio e cociamo a vapore per circa 60 minuti col coperchio. Qualora non si disponga del cestello per la cottura a vapore, possiamo cuocere il glutine avvolto in un panno di stoffa e metterlo a bollire per 45 minuti in una pentola con acqua, sale e aromi vari (salvia, rosmarino, alloro.....). Quando è freddo potete estrarre il seitan e tagliarlo a fette sottili e dopo procedere nel modo seguente.

3)Prendete una padella antiaderente mettete 2 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva, quando è caldo mettete le vostre fettine, doratele da entrambi i lati poi aggiungete 2 o 3 cucchiaini di salsa di soia, (Tamari o Soyu). Servire quando è ben caldo.

Come variante potete aggiungere un sugo di pomodoro, aromatizzato con salvia o alloro, dopo che avete dorato le vostre fettine, quindi avrete il seitan alla "pizzaiola".

PASTA MEZZASFOGLIA

Ingredienti:

500 gr di farina tipo 0

250 gr di burro

10 gr di sale fino

250 ml d'acqua

Preparazione:

Grattugiare il burro freddo con una grattugia (come per le carote) dalla parte più grande.

Aggiungere il sale, la farina e l'acqua fredda e mescolare rapidamente finché tutti gli ingredienti stanno insieme, è importante lavorare l'impasto meno possibile.

Lasciar riposare in frigorifero per almeno ½ ora.

GHI

Burro chiarificato

Il ghi è uno degli ingredienti preferiti nella cucina tradizionale indiana, esso è indicato per cucinare molte squisite preparazioni, perché privo di impurità. Il ghi è adatto per friggere perché resiste ad alte temperature, a differenza di altri oli una volta usato può essere filtrato e usato diverse volte mantenendo inalterate le sue proprietà.

Nel fare il ghi bisogna porre attenzione, perché una distrazione potrebbe rovinare la nostra preparazione.

Da 1 a 5 kg. di burro non salato. Mettete il burro in una pentola col fondo pesante. Sciogliere a fuoco moderato regolando la fiamma in modo che il burro squagli lentamente e non bruci.. Quando è sciolto alzare la fiamma finché giunge ad ebollizione. Quando la superficie del burro si copre di una schiuma bianca, abbassare la fiamma al minimo senza coperchio. Di tanto in tanto togliete le parti solide (schiuma di caseina) che si accumulano in superficie, utilizzando una schiumarola. Fate attenzione che la fiamma sia al minimo perché il ghi può diventare scuro e prenderà un odore acre di bruciato. Il tempo necessario per preparare il ghi dipende dalla quantità di burro usato.

Quantità di burro	Tempo di cottura
1 Kg.	1 ora
2,5 Kg.	3 ore
5 Kg.	5 ore

Il ghi pronto dovrebbe avere un colore dorato ed essere così trasparente da permettervi di vedere il fondo della pentola in cui è contenuto. Travasare il ghi ancora caldo in vasi di vetro, normalmente sul fondo della pentola troverete dei piccoli residui di burro che con un colino a maglie fini filtrerete, prima di versarlo nei vasi di vetro. Quando si raffredda il ghi diventa solido e si conserverà per mesi fuori dal frigorifero senza irrancidire.

La caseina che avete schiumato dal burro potete utilizzarla nell'impasto del pane o per torte e biscotti, conservarla in frigorifero per 3-4 giorni.

P.S. Se il vostro ghi avesse preso un odore acre e fosse leggermente bruciato, potete rimediare friggendo delle patate tagliate a dadini, le quali hanno la proprietà di assorbire l'odore acre e il colore scuro.

