

Ravanello Curioso

Ricette Anarco Vegan



Luglio 2012 - giugno 2013





I Libri Ravanelli

Il 1° Libro Ravanello	9
Il 2° Libro Ravanello	10
Gli altri e-book del Ravanello	11

Ricette in ordine di pubblicazione

Nutella Veg	13
Ghiaccioli d'arancia per grandi e piccini	14
Pesto di pomodori secchi	15
Insalata di mezze penne con "tofutto" cotto	16
Crauti express	17
Rotolini di zucchine marinate con caprino veg e pesto di pomodori secchi	18
Tartare di cavolfiore al profumo di basilico	20
Congelare le erbe aromatiche	21
Mini cheesecake di fichi	23
Latte di sesamo	25
Tapenade di olive nere	26
Insalata di fusilli integrali con peperoncini dolci	27
Ghiaccioli al latte di riso e ribes	28
Polpette crude dell'orto	28
Electrica salsa tzatziki	31
A pranzo con i Simpson	31
Peperoni arrostiti	32
A-vitello a-tonnato	34
Tortino Cremino	36
Hummus di ceci	37
Fagiolini al profumo di zenzero e tropea	38
Piadina ... come mi pare e piace!	38
Risotto alle zucchine croccanti e Parmigiano Veg!	40
Anguria da bere	41
Pomodorini alla Silvana	42
Cioccolato Chantilly con coulis di pesche	42
Pasta fredda in emulsione di miso e zucchine marinate	43
Gambi di spinaci ferrosi	44
Mini cheesecake di melone	45
Big Burger	46
Salsa Tzatziki	47
Crema concentrica di cavolfiore e bieta	48
Fagioli alla sapa	49
Crema di peperoncini rossi	51
Focaccia con l'uva	52



Cous cous irriverente.....	53
Polentina tiepida alle verdure miste	56
Pasta con ragù alla bolognese e grana padano DOCG.....	57
Paté di alghe, ma ... non ditelo a nessuno!	60
Riso integrale in salsa al finocchietto selvatico.....	62
Sugoli.....	63
Montnoir (Montenero)	65
Farinata con fagiolini e pomodorini confit	67
Formaggio amoroso alle mandorle (Queso amoroso de almendras)	68
Bottoncini al parmigiano DOCG	69
Seitan in spezzatino (Guiso de seitan) e con le cipolle (Seitan encebollado).....	71
Macco di fave (Màccu di favi)	72
Patate Arrosto Perfette	74
Castagnaccio con le mandorle	76
Falafel	77
Pesto di strigoli, cicorino selvatico e nocciole.....	79
Zucca serpente fritta.....	80
Pastina con il formaggino	81
Bonbon di marron.....	82
Insalate gemelle di quinoa nera.....	84
E zucca sia!	85
Zucca Ripiena di pane goloso	85
Crocchette di riso in girandola di zucca.....	85
Dahl di lenticchie rosse e zucca	86
Crema di cachi profumata	86
A volte ritornano: Cioccolato chantilly e kiwi	87
Torta di riso e nocciole senza glutine	88
Papiro di riso con bis-crema	89
Nutella Veg:.....	90
Crema di olive nere:	90
Patate Hasselback	91
Piada con la Nutella Veg.....	92
Torta verde di Sanremo	92
Pasticcio di conchiglioni	94
E m'accennavi un campo glauco di cavolfiore.....	94
Cavoli mantecati al burro di girasole	96
Torta al limone (gluten free)	97
Idee per un Natale Veg	98
Olive cunzate alla messinese	99
A Santa Lucia si mangia la ... cuccia.....	100
Lasagne con broccoli e radicchio.....	102
Cake banana e cioccolato (gluten free).....	103
Focaccia ripiena di bontà.....	104
Tamezzino ricco, mi ci ficco!	105
Seitan in saor	106
Buon anno nuovo	107
La Crema Ganache	108
Roscòn de Reyes (Ciambellone dei Re Magi)	109
Insalata di riso in avocado agrodolce	111
Granola alla Fuerteventura	112
Ferri di cavallo al mosto.....	112



Spitzbuben di segale.....	114
Miglio con lenticchie rosse.....	115
Focaccia mediterranea.....	116
Panini al latte veg.....	117
"Voi m' avete renduto pan per focaccia". Con pesto di olive nere e fagioli cannellini. .	118
Polpettone di miglio e cannellini	122
Budino al cioccolato	124
Farinata con cipollotti e broccoli	125
Salsina cipollina.....	126
Torta Velocissima di Paola Maugeri	126
Hamburger Portobello (gluten free).....	127
Tisana d'agrumi	128
Mole de olla (o della pentola)	129
Sbrisolata	130
Un signor condimento: il Gomasio	131
E' arrivato un vagone carico di CECI!.....	132
Dahl di lenticchie e platano molto "macho"	133
Timballo di riso e puntarelle	134
Mini plumcake al cioccolato, mirtilli e mandorle	135
Idee per una Pasqua Veg	136
Fagottini di pere.....	138
Crepes con pere tiepide.....	139
Fregola al sugo di ceci con quenelle di caprino veg	140
Torta di riso e piselli ... da fare con le mani!	140
Insalata capricciosa	141
Budino al cioccolato e peperoncino	142
Ed ora ricicliamo colomba e uova!	143
Insalata di finocchi marinati e mirtilli	144
Pasta con cavolfiori arrostiti.....	145
Bonbon per Salutiamoci!.....	146
Insalata di broccoli e cavolfiori crudi	146
Torta alla tripla arancia e mandorle	147
Torta salata con funghi in crema gialla	150
Torta di riso profumata al cocco e limone	151
Mousse fragola.....	152
Cous cous con pesto e mandorle	153
Chi non salsina in compagnia è un ladro o una spia!	154
Calippo fragola per Salutiamoci	154
Mafalde integrali con pisellini freschi	155
Panini di pasta madre con caprino veg e pomodorini.....	155
E Tofu sia per Salutiamoci!	156
Tofumini sott'olio	156
Pesto di rucola	157
Life in Tofucolor!	157
La colazione prima degli esami.....	158
Terrina di tofu e porri	160
Crema gelata di melone con panna di cocco	161
Pizza ripiena per la fine degli esami!	162



Ricette divise per portata

ANTIPASTI & SALSINE

Pesto di pomodori secchi	15
Tapenade di olive nere	26
Electrica salsa tzatziki	31
Hummus di ceci	37
Salsa Tzatziki	47
Crema di peperoncini rossi	51
Paté di alghe, ma ... non ditelo a nessuno!	60
Bottoncini al parmigiano DOCG	69
Pesto di strigoli, cicorino selvatico e nocciole	79
Tramezzino ricco, mi ci ficco!	105
Salsina cipollina	126
Insalata capricciosa	141
Chi non salsina in compagnia è un ladro o una spia!	154
E Tofu sia per Salutiamoci!	156
Tofumini sott'olio	156
Pesto di rucola	157
Life in Tofucolor!	157
Terrina di tofu e porri	160

PRIMI PIATTI & PIATTI UNICI

Insalata di mezze penne con "tofutto" cotto	16
Insalata di fusilli integrali con peperoncini dolci	27
A pranzo con i Simpson	31
Risotto alle zucchine croccanti e Parmigiano Veg!	40
Pasta fredda in emulsione di miso e zucchine marinate	43
Crema concentrica di cavolfiore e bieta	48
Cous cous irriverente	53
Polentina tiepida alle verdurine miste	56
Pasta con ragù alla bolognese e grana padano DOCG	57
Riso integrale in salsa al finocchietto selvatico	62
Macco di fave (Màccu di favi)	72
Pastina con il formaggino	81
Insalate gemelle di quinoa nera	84
Torta verde di Sanremo	92
Pasticcio di conchiglioni	94
E m'accennavi un campo glauco di cavolfiore	94
Lasagne con broccoli e radicchio	102
Insalata di riso in avocado agrodolce	111
Miglio con lenticchie rosse	115
Mole de olla (o della pentola)	129
Dahl di lenticchie e platano molto "macho"	133
Timballo di riso e puntarelle	134
Fregola al sugo di ceci con quenelle di caprino veg	140



Torta di riso e piselli ... da fare con le mani!	140
Pasta con cavolfiori arrostiti.....	145
Torta salata con funghi in crema gialla	150
Cous cous con pesto e mandorle	153
Mafalde integrali con pisellini freschi	155

SECONDI

Polpette crude dell'orto	28
A-vitello a-tonnato	34
Farinata con fagiolini e pomodorini confit	67
Formaggio amoroso alle mandorle (Queso amoroso de almendras)	68
Seitan in spezzatino (Guiso de seitan) e con le cipolle (Seitan encebollado).....	71
Falafel	77
Seitan in saor	106
Polpettone di miglio e cannellini	122
Farinata con cipollotti e broccoli	125

VERDURE & LEGUMI

Crauti express	17
Rotolini di zucchine marinate con caprino veg e pesto di pomodori secchi.....	18
Tartare di cavolfiore al profumo di basilico	20
Peperoni arrostiti	32
Fagiolini al profumo di zenzero e tropea.....	38
Pomodorini alla Silvana	42
Gambi di spinaci ferrosi	44
Fagioli alla sapa	49
Patate Arrosto Perfette	74
Zucca serpente fritta.....	80
Zucca Ripiena di pane goloso	85
Crocchette di riso in girandola di zucca.....	85
Dahl di lenticchie rosse e zucca	86
Patate Hasselback	91
Cavoli mantecati al burro di girasole	96
Olive cunzate alla messinese	99
Hamburger Portobello (gluten free).....	127
E' arrivato un vagone carico di CECI!	132
Insalata di finocchi marinati e mirtilli	144
Insalata di broccoli e cavolfiori crudi	146

DOLCEZZE

Nutella Veg	13
Ghiaccioli d'arancia per grandi e piccini	14
Mini cheesecake di fichi	23
Ghiaccioli al latte di riso e ribes	28
Tortino Cremino.....	36
Cioccolato Chantilly con coulis di pesche.....	42



Mini cheesecake di melone	45
Sugoli.....	63
Montnoir (Montenero)	65
Castagnaccio con le mandorle.....	76
Bonbon di marron.....	82
Crema di cachi profumata	86
A volte ritornano: Cioccolato chantilly e kiwi	87
Torta di riso e nocciole senza glutine	88
Torta al limone (gluten free)	97
A Santa Lucia si mangia la ... cuccia.....	100
Cake banana e cioccolato (gluten free).....	103
La Crema Ganache	108
Roscòn de Reyes (Ciambellone dei Re Magi)	109
Granola alla Fuerteventura	112
Ferri di cavallo al mosto.....	112
Spitzbuben di segale.....	114
Budino al cioccolato	124
Torta Velocissima di Paola Maugeri	126
Sbrisolata	130
Mini plumcake al cioccolato, mirtilli e mandorle	135
Fagottini di pere.....	138
Crepes con pere tiepide.....	139
Budino al cioccolato e peperoncino	142
Ed ora ricicliamo colomba e uova!	143
Bonbon per Salutiamoci!.....	146
Torta alla tripla arancia e mandorle	147
Torta di riso profumata al cocco e limone	151
Fragoliamoci!	152
Mousse fragola.....	152
Calippo fragola per Salutiamoci	154
La colazione prima degli esami.....	158
Crema gelata di melone con panna di cocco	161

PAN PER FOCACCIA

Focaccia con l'uva.....	52
Focaccia ripiena di bontà.....	104
Focaccia mediterranea.....	116
Panini al latte veg.....	117
"Voi m' avete renduto pan per focaccia". Con pesto di olive nere e fagioli cannellini. .	118
Panini di pasta madre con caprino veg e pomodorini.....	155
Pizza ripiena per la fine degli esami!	162

LE BASI

Congelare le erbe aromatiche	21
Piadina ... come mi pare e piace!.....	38
Big Burger	46
Papiro di riso con bis-crema	89
Nutella Veg:.....	90



Crema di olive nere:	90
Piada con la Nutella Veg.....	92
Idee per un Natale Veg	98
Un signor condimento: il Gomasio	131
Idee per una Pasqua Veg	136

BEVANDE

Latte di sesamo.....	25
Anguria da bere	41
Tisana d'agrumi	128

Ravanello Curioso ... EXTRA!

Contest di cucina Ricette d'Estate	164
Le interviste della Capra: una Ravanella curiosa.....	165
Ed ecco tutte le ricette in gara	170
Felici e Curiosi, il contest!.....	176
Lectio Magistralis di Melanie Joy	181
Dalla parte dei bambini!.....	182
Non sono venuta a far discorsi, ma ricette.....	183
Felici e Curiosi: 300 volte grazie!.....	187
Felici e Curiosi: i Vincitori e gli eBook per tutti!.....	188
Cambiamenù con Mercoledì Veg.....	189
Raduno autogestito	190
Le tentazioni di Eva	190
Il tuo silenzio è di stella, così lontano e semplice.	191



I Libri Ravanelli

Il 1° Libro Ravello

01 domenica lug 2012
Posted by ravanellocurioso in About Ravello

Ciao a tutti amici Ravanelli! Tra pochi giorni il mio blog compirà 1 anno e questa è l'occasione giusta per festeggiare con voi elettrizzanti traguardi:

- 100 post pubblicati
- una media di 596 visite al giorno
- 438 fan su FB
- un sacco di amici e foodblogger conosciuti in rete
- ed uno spazio nato indipendente e tale rimasto.

E ... posso dirlo con un certo orgoglio: il tutto gestito "solo" da una mamma, che ha un lavoro a tempo pieno, una casa ed una famiglia da portare avanti, corsi e cucine nei fine settimana, mille e tumultuosi impegni come tutti noi ed ... una passione segreta che coltiva di notte. Sono soddisfatta ed ancora più felice per tutte le conoscenze virtuali e reali che questa esperienza mi ha donato: ogni connection ha reso la mia vita più ricca, interessante, piacevole e spensierata.

E COSI', PER QUESTA OCCASIONE SPECIALE, HO PENSATO A DUE INIZIATIVE CHE SPERO VI PIACCIANO!



1. Ho raccolto e rieditato un anno di post e di ricette ed il risultato mi aggrada parecchio! E così vi presento il primo "Libro Ravello" dedicato a tutti i miei followers, vecchi e nuovi, nel quale sono raccolti tutti i contributi pubblicati quest'anno (qui sotto una piccola anteprima ;-D).

Eh eh ... abbiamo voluto fare le cose per benino, eh?

E' un e-book che potrete scaricare direttamente da internet.

Cosa fare per averlo?

Andate qua!

<http://ravanellocurioso.wordpress.com/scarica-gratis-i-miei-libri-di-cucina/>



PS: per qualsiasi problema con l'e-book, scrivetemi un commento sotto questo post! Rispondo a tutti molto volentieri.

PPSS per il diritto d'autore: Il libro ed il blog sono ovviamente nati per essere usati, copiati, strapazzati, con la sola buona creanza di "citare la fonte". Come dice una clausola di copyright che mi piace molto "Lavoriamo gratis per gli animali, ma non per i disonesti. J. (Se non citi la fonte, la fonte ti cita!)"

2. Ed ora ... **RULLO DI TAMBURI PER TUTTI GLI AMICI FOOD BLOGGER** ... veniamo alla seconda iniziativa! E cosa sarà mai? Beh è semplicissimo: non poteva che essere un **CONTEST DI CUCINA!** Ma per quello ci risentiamo il 9 di luglio, data del primo compleanno Ravanello! Stay tuned ;-D

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su Facebook, [qui](#).

Il 2° Libro Ravanello

09 lug 2013

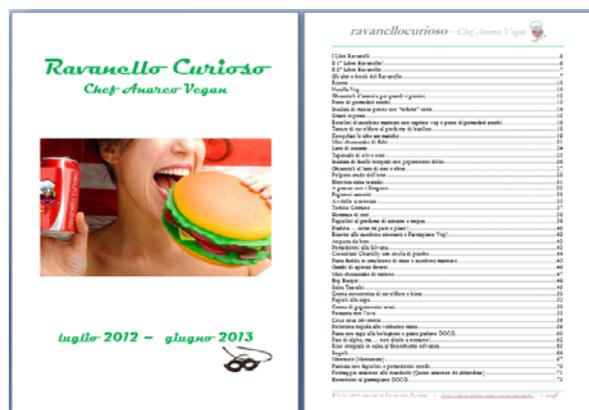
Posted by ravanellocurioso in About Ravanello

Ciao a tutti amici Ravanelli! Il mio bloggettino ha compiuto DUE anni! Ci tengo a festeggiare insieme a voi ed a dare un po' di numeri che, al pari della mia pasta madre, lievitano a meraviglia!

- 235 post pubblicati
- 940 visite al giorno
- 3.990 fan su FB
- un sacco di amici e foodblogger conosciuti in rete
- ed uno spazio nato indipendente e tale rimasto.

L'ultimo rimane sempre il punto che preferisco!

E così, come lo scorso anno, ecco il regalo messo a punto per voi: un anno intero di post, rieditati. Vi presento il "**Secondo Libro Ravanello**" che dedicato a tutti i miei followers, vecchi e nuovi, nel quale sono raccolti tutti i contributi pubblicati quest'anno (qui sotto una piccola anteprima ;-D).



Eh eh ... abbiamo voluto fare le cose per benino, eh?
E' un e-book che potrete scaricare direttamente da internet.



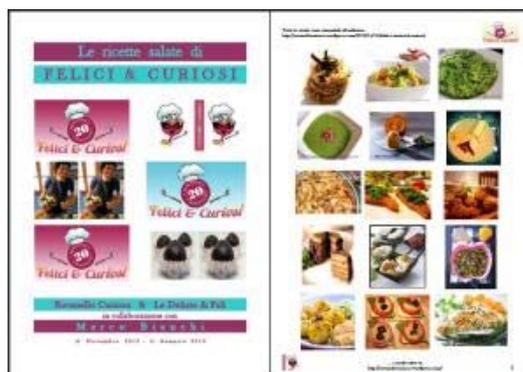
Gli altri e-book del Ravello

Li trovi qui <http://ravanellocurioso.wordpress.com/scarica-gratis-i-miei-libri-di-cucina/>

Caro Ravanellino Curioso, in questa sezione del blog vengono periodicamente pubblicate raccolte di ricette golose, salutiste, adatte a grandi e piccini ed interamente vegetali. Sono per tutti e sono gratis. Ecco qui le prime fatiche realizzate, ma tieni d'occhio questa pagina perché verrà continuamente aggiornata! Tutti i libri realizzati da Ravello sono omaggi personali rivolti ai suoi lettori e followers: ti prego quindi di considerare il materiale come opera coperta dalle regole di buona creanza.

08/02/13 – RICETTE SALATE DEL CONTEST FELICI E CURIOSI!

Una bellissima raccolta di **Ricette Salate** super golose, sane e vegan. Se vuoi il libro, clicca [sull'immagine](#).



08/02/13 – RICETTE DOLCI DEL CONTEST FELICI E CURIOSI!

Una bellissima raccolta di **Ricette Dolci** super golose, sane e vegan. Se vuoi il libro, clicca [sull'immagine](#).



20/09/12 – RACCOLTA DEL CONTEST RAVANELLO!

Per te, 70 pag. di ricette super golose, estivissime e scritte dal magico popolo dei cuochi web. Se vuoi il libro, clicca [qui](#).



01/07/12 – 1° LIBRO DI RICETTE DI RAVANELLO

Per te, 200 pag. di ricette, idee ed informazioni per un anno di tavolate golose! Se vuoi il libro, clicca [qui](#).





Inoltre hai a tua disposizione la trascrizione della **Lectio Magistralis di Melanie Joy!**

[Clikka sull'immagine, per scaricarla sul tuo PC!](#)

“Si è formata ad Harvard, è psicologa e docente di psicologia e sociologia presso l'Università di Boston, nonché apprezzata conferenziera. Autrice di una serie di articoli di psicologia, sulla difesa degli animali e la giustizia sociale, pubblicati su numerosi periodici e riviste, è la principale ricercatrice sul *carnismo*, l'ideologia che giustifica il mangiare la carne di (alcuni) animali.”.

Lectio Magistralis di Melanie Joy

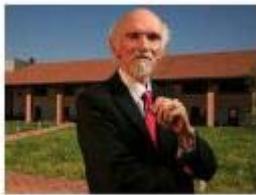


Perché amiamo i cani, mangiamo i maiali, e indossiamo le mucche?

Il cibo del bambino

7 settembre 2011

Conferenza del Dott. Franco Berrino



Direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva, Istituto Nazionale Tumori di Milano

Un'occasione unica per riflettere su:

**Obesità e proteine?
Omogeneizzati, latte materno, mensa scolastica, colazione e cibo dei genitori?
Sindrome ADHD, cibo bio e latte vaccino?
Dieta mediterranea, disbiosi intestinale e raccomandazioni ufficiali?**

E, per non farci mancare niente, ecco la trascrizione della conferenza del Dott. Franco Berrino, Direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva, Istituto Nazionale Tumori di Milano, [dal titolo "IL CIBO DEL BAMBINO"](#), un'occasione unica per riflettere su: "Obesità e proteine? Omogeneizzati, latte materno, mensa scolastica, colazione e cibo dei genitori? Sindrome ADHD, cibo bio e latte vaccino? Dieta mediterranea, disbiosi intestinale e raccomandazioni ufficiali?".

Il Discorso di Margherita Hack tenuto in occasione della terza giornata della conferenza "La Coscienza degli Animali", Milano, 2 luglio 2011.

PS per il diritto d'autore: vale la sola buona creanza di "citare la fonte". Come dice [una clausola di copyright](#) che mi piace molto "Lavoriamo gratis per gli animali, ma non per i disonesti. J. (Se non citi la fonte, la fonte ti cita!)".

E come sempre un buon, buon appetito da Ravello Curioso!

Quando ero bambina, d'estate, mi sembrava di camminare in mezzo alla via latte...



Discorso di Margherita Hack in occasione della terza giornata della conferenza "La Coscienza degli Animali" Milano, 2 luglio 2011



Ricette

Nutella Veg

05 giovedì lug 2012

Posted by ravanellocurioso in Dolcezze, Le basi, Si mangia!



Eccoci con un altro classico vegan da urlo: la **Nutella Veg***!

Nel web e nella vita di ogni giorno, la Nutella Veg* spopola ed impera, per una ragione semplicissima: è molto, ma mooooooooooolto più buona di "quell'altra". E poi è facilissima, velocissima e gustosissima, a patto di realizzarla con un'autentica crema di nocciole fatta "**solo di nocciole**".

Del sapore coinvolgente, vellutato e nocchio-cioccolatoso della nostra Nutella Veg* voglio

prodigarmi a dire tutto il bene possibile: è buona, anzi buonissima, si spalma che è una meraviglia, ed è una super sorpresa da gustare insieme ai nostri ragazzi, ai quali regala una carica di energia che *non si esaurisce in un baleno*, ed ha un sapore pieno, che soddisfa i sensi ed il cuore.

Ingredienti per una merenda rinforzata per due persone (*moltiplicate le dosi ad libitum per ottenere la quantità che fa al caso vostro*):

- 2 C di crema di nocciole bio 100 % (se avete un buon robot potete auto-produrla, tritando finemente delle nocciole tostate fino a ridurle in crema)
- 1 c di cacao in polvere bio
- 1 c di olio di girasole bio spremuto a freddo
- 1 C di malto di riso bio
- 1 pizzico di vaniglia in polvere bio (facoltativo)
- latte di riso bio qb

Per servire:

- granella di nocciole ... a sentimento ... o nocciole intere tostate bio ;-D
- qualche sottile fetta di pane di semola di grano duro.

Procedimento:

Mescolare tutti gli ingredienti, tranne il latte. Aggiungerlo, poco alla volta, fino a raggiungere la consistenza desiderata. Se vi piace, amalgamate anche la granella di nocciole o le nocciole intere. Et voilà ... spalmate sul pane e gustate!

Se lo desiderate, potete aumentare le dosi per ricavarne un vasetto da conservare in frigorifero; in questo caso, però, suggerisco di tenere la crema più morbida perché, con il freddo, tende ad indurirsi! Prima di augurarvi un buon appetito, vi ricordo che i tedeschi ma anche gli americani ... ce l'hanno fatto un pensiero serio, eh?



Post Scriptum: Della inspiegabile e misteriosa passione italiana per la versione industrial-popolare composta per 80 % da zucchero raffinato, polvere di latte e grasso vegetale, che appunto sa solo di "zucchero raffinato, polvere di latte e grasso vegetale", non vorrei parlare ancora.

Oggi mi riservo solo un piccolo confronto in puro stile "Okkio alla spesa". Soffermiamoci sui prezzi di questa perla rara delle creme spalmabili che tanto gentile e tanto onesta pare, ma che invece ... ! Vi copio e incollo i prezzi del bicchiere direttamente dal sito internet della maggiore catena di supermercati italiani, in data di oggi e scopro che: 1 bicchiere da 200 GR prezzo = costa Euro 9,95 al KG.

La considerazione è questa: se io pago fino a 9,95/kg un amalgama di zucchero, mescolato a non precisato olio/grasso vegetale e latte in polvere (80 % del totale), con un lontanissimo sentore di nocciola (il 12 %), poi non posso dire: "**però costa poco!**".

A mio modesto parere, **costa molto e vale poco**: è zucchero raffinato (dal costo risibile), grasso imprecisato (praticamente te lo tirano dietro!) e latte in polvere (che ormai non sanno più come smaltire ... potessero lo metterebbero anche nello shampoo, eh? ma forse già lo fanno perché qualche studio avrà dimostrato che fa venire i capelli più luminosi). Costa molto anche in termini di salute a lungo termine, di prestazioni fisiche, di deficit attentivi, di problemi di sviluppo che causiamo ai nostri figli con questo abuso di prodotti raffinati ...

E' pur vero che vien poi spontaneo prendersela con i produttori di nocciole dicendo che "i vasetti di crema di nocciole 100% del bio sono carissimi". Certo è vero che, ad una prima osservazione, sembrano costare di più ed è verissimo che certi meccanismi di distribuzione del biologico, non sono affatto più virtuosi della GDO convenzionale (questo significa che, anche nel biologico, ci finiscono prodotti mediocri venduti a prezzi carissimi), ma ... se usiamo l'ingegno e se pensiamo, come termine di paragone, che siamo disposti a pagare 10 euro/kg per un prodotto industriale di "roba industriale" e che, a lungo andare, non ci fa affatto bene, allora, forse, saremmo più ben disposti a pagare 15 euro/kg per comprare, magari direttamente da un piccolo produttore italiano, una splendida crema di nocciole 100%.

A questo punto acquisteremo sapendo di pagare il giusto, riconoscendo un equo compenso a chi fa un buon lavoro e facendo del bene a noi ed alla nostra famiglia.

Ed allora cerchiamoli questi bravi produttori o peschiamo nella rete delle buone offerte e scopriremo di poter trovare valide alternative con crescente facilità (un esempio relativo ai prezzi contenuti, lo trovate qui, ma rivolgetevi anche ai mercati locali, ai farmer markets che ormai spopolano in tutte le grandi città, o a quelle splendide iniziative di mercato indipendente che creano rete tra le genti e le terre italiane).

Lo so, qualcuno dirà anche che "quell'altra" famosissima crema E' BUONA. A costui, come farei a me stessa, mi permetto solo di ricordare che anche il gusto "viene educato" dalle nostre esperienze di vita e dal nostro volere, "*perché le impressioni ch'esso riceve sono a un tempo e più durevoli e più dipendenti dalla nostra volontà*".

Nella speranza che il grandissimo Brillat – Savarin non rimanga inascoltato, dedico a tutti queste sue bellissime parole: "La scoperta di un manicaretto nuovo fa per la felicità del genere umano più che la scoperta di una stella" (Aforisma IX).

Ghiaccioli d'arancia per grandi e piccini

16 lunedì lug 2012

Posted by ravanellocurioso in Dolcezze, Si mangia!



per piccoli & per grandi

Ben trovati a tutti, cari amici Ravanelli.

Il caldo mi attanaglia la mente e mi intorbidisce i pensieri e ciò che mi vien meglio in questi giorni è mangiare verdura, frutta e, more solito, qualche ghiacciolo autoprodotta e super speedy!

Ed ecco una versione facilissima realizzata in due varianti:

1. il ghiacciolo alla spremuta d'arancia per i più piccini ed
2. il ghiacciolo "corretto" per i grandi!



Ehm ehm ... ogni tanto ci può anche stare, no?

Ingredienti per un ghiacciolo d'arancia semplice:

- 70 ml ca di spremuta d'arancia bio (va benissimo quella pronta, per intenderci; se invece siete al sud e potete godere delle meravigliose arance estive ... beati voi).

Ingredienti per un ghiacciolo d'arancia "CORRETTO":

- 40 ml di spumante di vostro gusto
- 30 ml di spremuta d'arancia bio

In pratica ci facciamo un drink classico, lo Spumante d'Arancia ed anzichè berlo, ce lo *ciuciamo all'ora dell'aperitivo, spaparanzati in giardino.*

Procedimento per realizzare i ghiaccioli: versare i succhi nelle formine e mettere in freezer per qualche ora.

Fatto e mangiato!



Mi permettete qualche considerazione sui ghiaccioli autoprodotti?

Quest'anno ne abbiamo proposti molti, complice la supercalura estiva della pianura padana! Ed ecco che ci siamo dissetati con il Calippo Fragola, il Calippo Mela, la Paleta de Arroz mexicana (fatta con il riso integrale), la Cioccobanana Gelata ed altri ne verranno. Sono tutte simpatiche e velocissime proposte per queste caldissime merende estive. Come avrete notato, in tutti i casi abbiamo evitato l'utilizzo di zucchero ed abbiamo preferito l'impiego di materia prima fresca o comunque naturale. Ma sempre con un occhio attento ai costi. Allora facciamo due calcoli con il ghiacciolo di arancia: l'acquisto di un brick di spremuta 100 % arancia di origine biologica ha un costo medio di 2,00/2,50 Euro al litro. Con 1000 ml di spremuta, noi possiamo ottenere ben 12/13 ghiaccioli, **al costo unitario di 15 o al massimo di 20 centesimi di euro**. Insomma, a me sembra un'alternativa gustosa e, guarda un po' che sorpresa, **persino meno cara dei ghiaccioli industriali**. Gnam!

Pesto di pomodori secchi

17 martedì lug 2012

Posted by ravanellocurioso in Antipasti & Salsine, Si mangia!



Ciao ciao Ravanelli tutti!

Oggi prepariamo una salsina della Bella Sicilia, di semplice realizzazione, estiva e ghiottissima. Può essere impiegata con successo come antipasto, servita con crostini o per accompagnare un bel cesto di crudité; ottima anche come sugo per pasta o gnocchi o ... da sperimentare in una sfiziosissima ricetta che pubblicherò a breve.



Ingredienti:

- 1 T di pomodori secchi bio, ammollati per un paio d'ore
- ½ T di mandorle pelate bio o di pinoli bio
- ½ spicchio d'aglio bio
- origano bio qb
- basilico bio qb
- sale integrale qb
- 1 piccolo pomodoro fresco tagliato a dadini (*facoltativo*)

Scolare i pomodori secchi e tenere da parte l'acqua di cottura in caso di necessità. Tagliarli grossolanamente e metterli nel mixer; frullare tutti gli ingredienti, fino ad ottenere un composto granuloso e non completamente liscio. Se necessario aggiungere un poco di acqua di ammollo dei pomodori.

Certo sarebbe meglio usare un mortaio ... ma ...

Se amalgamate questo pesto con una bella forma di Ricotta Ravanella, autoprodotta e fatta con latte di soia, e ci condite dell'ottima pasta al dente, vi leccerete i baffi per un bel pezzo!



Insalata di mezze penne con "tofutto" cotto

19 giovedì lug 2012

Posted by ravanellocurioso in Primi Piatti & Piatti Unici, Si mangia!



Ciao ciao, amici Ravanelli!

Questa facile insalata di pasta fredda si chiamava precisamente "con cubetti di tofu marinato", ma è stata testé ribattezzata dopo l'assaggio di suocera Ravanella, che ha simpaticamente scambiato il cubetto di tofu per cubetto "di altra natura".

Per le insalate di pasta fredda, come per quelle di riso, non ho regole: semplicemente le condisco con tutto quello che mi capita sotto mano!

Insalata di pasta fredda per 6 persone:

- 500 gr di mezze penne bio, meglio se integrali
- 300 gr di tofu bio al naturale
- 6 carciofi interi sott'olio bio
- pomodorini freschi bio, come se piovevano
- 100 gr di olive verdi denocciolate bio e spezzate a metà
- 1 C di mix di aromi mediterranei secchi ed in polvere (origano, timo, cipolla, limone ed aglio essiccati è la mia miscela, dono autoprodotta di una mamma siciliana)
- basilico fresco bio qb spezzettato con le mani
- 2 C di shoyu bio + 2 C di malto d'orzo bio



ecco a voi i cubetti di



Tofutto Cotto !!!



Preparazione del tofu: Tagliare il tofu a cubetti e metterlo a marinare in un piccolo contenitore, di ridotta circonferenza, con la shoyu ed il malto di orzo; aggiungere gli aromi mediterranei a piacere e rabboccare con acqua per mantenere il tofu coperto dalla marinata per almeno un'oretta, molto meglio se per mezza giornata. Conservate in frigorifero con coperchio.



Preparare l'insalata di pasta: mettere a bollire una bella pentola di acqua per far cuocere la pasta. Intanto prelevare il tofu marinato dal frigorifero e cuocerlo in una padella antiaderente, con tutta la sua marinatura, facendolo sfumare completamente. Travasare il tofu in un piatto bello largo e farlo raffreddare.

Una volta che la pasta è al dente, scolarla e passarla velocemente sotto l'acqua fredda. Lasciar scolare per qualche minuto.

Nel frattempo tagliare i carciofi in 4 spicchi e poi ancora a metà, ottenendo 8 cubetti per ogni carciofo. Tagliare i pomodorini in 4 spicchi. E dividere a metà le olive con una leggera pressione delle dita.

Amalgamare tutti gli ingredienti, spolverare con il basilico tritato grossolanamente e dare una veloce rimestata con olio EVO, eventualmente aggiustando di sale, secondo proprio gusto. E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).



Crauti express

20 venerdì lug 2012

Posted by ravanellocurioso in Le basi, Si mangia!, Verdure & Legumi



Ben trovati a tutti amici Ravanelli! Della meraviglia del mondo dei crauti ci è già capitato di parlare speditamente in un'altra golosa occasione. Oggi, però, vorrei mostrarvi come realizzare dei crauti veloci, utilizzando il sistema della pressa sotto un peso ed approfittando della disponibilità sul mercato dei cavoli cappucci estivi.



Ingredienti per 6/8 persone:

- 1/2 cavolo cappuccio bio affettato sottilmente (se disponete di un'affettatrice elettrica: usatela!)
- 2/3 C di acidulato di umeboshi bio (che potete sostituire con sale)
- qualche bacca di ginepro bio



Procedimento: Affettare sottilmente il mezzo cavolo: la quantità ottenuta apparirà mostruosa, ma abbiate fede che si "sgonfia" in un attimo.

Condire il cavolo con un paio di C di acidulato di umeboshi e massaggiarlo bene con le mani per spezzare le fibre ed amalgamare uniformemente il condimento.

Mettere il cavolo condito sotto un peso per qualche ora o, se l'avete, nell'apposita pressa; potrete utilizzare come peso una bacinella piena di acqua oppure, come nel mio caso, dei sassi pesanti.

Aggiungere qualche bacca di ginepro per aromatizzare e lasciare in pressione per mezza giornata: noterete che, pian piano, aumenterà molto l'acqua di vegetazione: la salamoia andrà a coprire tutti i crauti.

Se cercate un sapore più "agro" e "piccantino", potete allungare i tempi di pressione anche per un giorno intero. Al momento di servire, scolare i crauti dal loro liquido; gustare tal quali, senza ulteriori aggiunte e/o condimenti.

Riciclo del liquido: Il liquido dei crauti può essere utilmente impiegato per insaporire vellutate estive, per un gaspacho dell'ultimo minuto, per l'impasto del pane o per condire insalate, ricordandosi di non aggiungere altro sale.

Se siete curiosi di approfondire il discorso sulle verdure lattofermentate, vi consiglio di dare un occhio al nostro modesto contributo sui crati, già pubblicato qui e di gustarvi la lettura di questo bel post de Il Cielo Posteriore.

Rotolini di zucchine marinate con caprino veg e pesto di pomodori secchi

21 sabato lug 2012
Posted by ravanellocurioso in Secondi, Si mangia!



Buongiorno carissimi Ravanellissimi! Eccoci con una ricetta estiva, ideale per un buffet tra amici o per una cenettina romantica. La mia cenettina romantica c'è stata, con la dolcissima Ravanellina.

Occorrente per ca 30 rotolini:

- 2 Zucchine bio
- 500 gr di caprino veg scolato per 3 gg
- Pesto di pomodori secchi



Ingredienti e procedimento per singole preparazioni

Zucchine marinate:

- 2 zucchine affettate longitudinalmente o con una mandolina o con l'affettatrice elettrica
- 1/2 spicchio d'aglio bio qb
- 2 C di succo di limone bio
- origano bio qb
- olio EVO qb

Emulsionare tutti gli ingredienti della marinata, versare sulle zucchine e mettere in frigo per qualche ora.



Caprino veg:

- Mettere a scolare, per almeno 3 gg, 500 gr di yogurth bio di soia, con un pizzico di sale ed 1 C di limone spremuto



Pesto di pomodori secchi:

- Vi rimando alla ricetta già pubblicata.

Unire il caprino con il patè di pomodori secchi, mescolando con delicatezza; otterrete una crema molto saporita che ci servirà come ripieno dei rotolini di zuccina.

Assemblare i rotolini:

Scolare le zucchine dalla loro marinatura (questa la conserverete per condire un'insalata o per cucinare).

Su ogni fetta di zuccina mettere:

- un cucchiaino generoso d'impasto da un lato
- ed una puntina di cucchiaino dall'altro;



arrotolare partendo dal lato con la maggiore quantità di caprino veg, girare e girare: l'ultimo "giro" rimarrà ben fermo ed assicurato grazie alla sigillatura data dalla piccola quantità di caprino applicata (diciamo che funzionerà come una ... colla!).

Eh eh eh ... potenza di Paint! ;-D

Servire su un letto di verdure fresche: potete presentare i rotolini tal quali oppure su spiedini di legno.



E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).



Tartare di cavolfiore al profumo di basilico

23 lunedì lug 2012

Posted by ravanellocurioso in Si mangia!, Verdure & Legumi

Eh già ...

perché il cavolo d'estate non va mica in vacanza, eh?

Ed allora abbiám deciso di mariTarlo .. ops di mariNarlo con una profumatissima emulsione di basilico fresco: c'è parso di capire che i due se la intendono a meraviglia.



Ingredienti per 1 cavolfiore piccolo (circa 600 gr):

- 1 cavolfiore bio
- 1 generoso mazzetto di basilico bio
- 1/2 limone in succo bio
- 1 spicchio d'aglio bio
- olio EVO
- sale integrale qb



Lavare bene il cavolfiore e tagliarlo grossolanamente, **foglie e fusto compresi**: in questa ricetta non buttiamo via niente, eh?. Nel mixer del vostro robot da cucina, tritare tutto il cavolfiore fino a renderlo granuloso, ma non ridotto in purea.



PS: Se il vostro mixer non è performante, procedete a più riprese per evitare di intasare la macchina o di metterla sotto pressione ed anche per scongiurare il rischio di ottenere un cavolo schizoide: per intenderci, vorremmo evitare l'effetto con sotto una poltiglia e sopra dei tronchi secolari...

Mettere la graniglia di cavolfiore in una contenitore di vetro o di ceramica.

Nello stesso mixer (non occorre lavarlo in questo passaggio) mettere le foglie del basilico, lo spicchio d'aglio, il succo del limone, sale ed olio ed emulsionare per benino.



Versare tutta la marinata ottenuta sul cavolo tritato ed amalgamare per bene. Assaggiare ed eventualmente aggiustare di olio e sale.

Mettere a riposare per almeno un'oretta o, meglio, una mezza giornata.

Ed ecco il cavolfiore maritato!

Un ottimo contorno estivo, che non necessita di cottura e con un gusto unico che vi conquisterà.

Se volete esagerare, accompagnate con qualche oliva nera essicata.

Si può servire la tartare tal quale, oppure aiutandovi con un coppapasta.

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).



Congelare le erbe aromatiche

25 mercoledì lug 2012

Posted by ravanellocurioso in Le basi, Si mangia!

Ben trovati Ravanelli!

Oggi spazio ad una *dritta* per congelare gli aromi in tempo di grande abbondanza negli orti, assicurandosi adeguate scorte per l'inverno.



Quando ero piccolina, ricordo che la mia mamma acquistava grandi quantità di prezzemolo fresco e poi *passava un tempo infinito a tritarlo finemente con la mezzaluna*; solo dopo questa lunga e noiosa operazione, lo congelava per averne sempre a disposizione.

E, come lei, ho fatto anche io per tanti anni, di mezzaluna, in mezzaluna.

Poi, qualche anno addietro, ho letto e sperimentato che:

- **se congelo, è inutile tritare preventivamente**: provare per credere! Basta stropicciare le erbe da congelate: si frantumeranno in un millisecondo;
- **se non trito, ho l'ulteriore vantaggio di preservare anche gli aromi** e le rese "odorose" delle nostre erbe.



E così, oltre a risparmiare tempo e fatica, miglioro il risultato finale! Bello vero? Anche la mia mamma è contenta!

Proprio oggi, mentre preparavo i peperoni alla brace e mi apprestavo ad inondarli di prezzemolo, testé prelevato dal mio congelatore, vi ho pensato e mi son detta: "dopo l'aglio, potrà mica mancare un post sulle erbe, eh?". Eh no! (Tranquilli che il [post sui peperoni arrostiti](#) arriva tra qualche giorno ;-D).

Procedimento per congelare al meglio le erbe aromatiche:

- Rimuovere dagli steli le foglie di basilico o prezzemolo o menta, e pulirle con un panno bagnato (va bene anche uno scottex).
- Asciugarle all'aria o al sole oppure aiutandovi con carta assorbente: in quest'ultimo caso accarezzate le foglie delicatamente.

Nella foto vi mostro l'aspetto finale che dovrebbero avere: le foglie risultano integre ed asciutte.



NOTA BENE: E' importante asciugare bene gli aromi, senza romperli, schiacciarli o trattarli con eccessivo vigore, per preservarne il profumo ed aumentarne la conservabilità; se si strapazzano o si spezzettano, perderanno di fragranza o, peggio, se si mettono in congelatore bagnati ... il risultato sarà una granitina di erbe.



- Mettere **in un sacchetto gelo le foglioline intere** e riporre il sacchetto chiuso nel freezer.
- Trascorsa qualche ora, le foglioline saranno perfettamente congelate.
- Per **ottenere il prezzemolo tritato o il basilico tritato o la menta tritata o ...**, vi basterà stropicciare il sacchetto tra le mani!

Tutte le erbe risulteranno tritate alla perfezione, profumeranno come il fresco e le potrete usare allo stesso modo!

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso! PS: ci trovi anche su [Facebook](#).



Mini cheesecake di fichi

26 giovedì lug 2012

Posted by ravanellocurioso in Dolcezze, Si mangia!

Buongiorno carissimi
Ravanellissimi!

Eccoci con una ricetta estiva, ideale per un buffet tra amici o per una cenettina romantica.

Da gustare fredda, per apprezzarne al meglio la regale golosità e la sontuosa morbidezza.



Per confezionare queste delizie, faremo naturalmente a meno di uova, di latte, di burro, di zuccheri raffinati e/o di dolcificanti di sintesi, perché sfrutteremo al meglio i nostri deliziosi ingredienti: frutta fresca di stagione e matura, semi oleaginosi, frutta essicata, ed infine un cereale ed un legume superversatili e pieni di sorprese!!!

E dimenticavo: viste le temperature, teniamo anche il forno spento! Yeah ...

Per ottenere queste deliziose monoporzioni, abbiamo bisogno di 5 coppapasta (io ne ho usati di 5 dimensioni diverse, 4 tondi ed 1 quadrato ... sì, insomma, con l'attrezzatura di casa si improvvisa); se invece vogliamo fare una cheesecake unica, useremo una tortiera con il bordo apribile di max 18/20 cm.

Ingredienti per 5 basi di frolla crudista:

- 1 T di mandorle bianche bio (senza ammollo)
- 1 T di uvetta essicata bio (senza ammollo)

Ingredienti per la crema di formaggio:

- 750 gr di yogurt naturale di soia bio, con un pizzico di sale, scolato per 3 gg (vedi precedente pubblicazione)
- 2 C di malto di riso integrale bio (questa dose potrà essere aumentata a vostro gusto o del tutto omessa, poi vi dico la mia**)



Ingredienti per la coulis di fichi:

- 3 fichi bio ben maturi
- 1 fico sbucciato e tagliato a fettine per la decorazione

Procedimento per realizzare la base di frolla crudista:

mettere mandorle ed uvetta nel vostro mixer e far andare fino a quando avrete ottenuto un composto omogeneo.





Prelevare il composto dal mixer e dividerlo nei coppapasta: livellare con il cucchiaino in modo da creare una bella base compatta. Mettere in frigo a rassodare mentre preparate la crema di formaggio.

Per la crema dolce di formaggio: prelevare dal frigo il vostro Labna o Caprino veg o Formaggio di Yogurt che dir si voglia, che avrete fatto scolare e cagliare per 3 giorni in frigorifero ed amalgamarlo con il malto di riso; assaggiare ed eventualmente aggiustare aggiungendo altro malto, a seconda del vostro gradimento.

(In alternativa, io vi suggerisco di usare la crema di formaggio senza niente e, dopo, vi spiego perché.**).Prelevare cucchiainate di crema di formaggio e dividerle in parti uguali in ogni coppapasta: livellare con il cucchiaino. Sbattere leggermente ciascun coppapasta su di un ripiano per consentire alla crema di distribuirsi uniformemente.



Per la coulis di fichi ed il topper: A questo punto ridurre a coulis i fichi con l'aiuto del mixer o di un minipimer; riempire a cucchiainate come per lo strato di formaggio. Decorare con fettine di fico.

Mettere in congelatore le mini cheesecake per circa 30 minuti, per dargli modo di rassodarsi per bene e, poi, passare in frigorifero. Al momento di gustare il dolce, sfilare il coppapasta con delicatezza.

Servire in giornata.



Conservabilità: il dolce si conserva benissimo in frigorifero per altri 3/4 giorni, purché riposto in un recipiente di vetro con chiusura ermetica.

Unica accortezza da tenere presente è che la base di frolla crudista, a partire dal secondo giorno, comincia a perdere di "croccantezza", andando ad assorbire gli umori della crema di formaggio.

Poco male per il sapore o la bontà: però va tenuto presente che non avrete più tra le mani una Cheesecake, ma un tiramisù di fichi, giusto per capirci.



**** Considerazione personale sullo strato di crema di formaggio veg:**

Ravanella non è più abituata al dolce isterico dello "zucchero raffinato" e, pur essendo cresciuta al ritmo di imbarazzanti e bieche variazioni sulle merendine confezionate, oggi giorno non è più fisicamente in grado di apprezzare e/o gradire quel giustapposto sapore di chimica ed industria.

Ode eterna alle sue gemme gustative ed al lungo e proficuo cammino di riabilitazione.

In un biennio di riscoperta dei sapori più naturali ed interessanti della nostra tavola, si è piano piano disassuefatta dal "dolce" che eccede la misura, stucoso, artefatto, inopportuno, ecc ... ecc e dunque, alla luce di queste premesse, Ravanella ritiene superfluo dolcificare la crema di formaggio in quanto la stessa trovasi a sandwich o, come direbbe D'Annunzio, a tramezzino tra due strati: la base ricca di mandorla-uvetta ed il topper superdolcissimo del fico maturo. Pensateci e quindi decidete in base al vostro sentire.



Latte di sesamo

27 venerdì lug 2012

Posted by ravanellocurioso in Bevande, Le basi, Si mangia!

Ben trovati a tutti, cari amici Ravanelli.

Oggi vi propongo una deliziosa ed aromatica bevanda: il latte di sesamo. Come per il latte di mandorle, si lavora tutto a crudo: basta aspettare e frullare. Et voilà! In questo caso, però, il gusto è moooooolto caratteristico: è un drink interessante che ricorda il caffè latte o quel sapore delicatamente amarognolo dell'orzo. Se il sesamo piace, questa è la soluzione che fa al caso vostro!



Sulle numerosissime proprietà di questo seme, mi faccio aiutare ben volentieri dalle bravissime Isabella Siciliano e Liliana Paoletti, cui rimando per tutti gli approfondimenti sul tema, anticipandovi solo che è:

- *“Ottima fonte di calcio: [omissis] Il sesamo n'è ricco quanto i formaggi, ma rispetto a questi non ne possiede le controindicazioni [omissis]”*
- *Rafforza il sistema immunitario: in caso d'affaticamento, convalescenza, sforzi fisici e intellettuali, debolezza del sistema immunitario.*



- *Riequilibra le funzioni dell'organismo: in caso di mal di testa, nausea, vomito, dolori mestruali, disturbi gastrici e intestinali e per aumentare la secrezione del latte materno [omissis]”. Da Cotto al Vapore, consigliatissima per approfondimenti.*
- *“E' un ottimo ricostituente dell'emoglobina e delle piastrine del sangue. E' ricco di Vit. A, E, B1, B2, B6, nonché di grassi insaturi omega 3 e omega 6. Molto ricco in minerali quali calcio, fosforo, magnesio e ferro. In particolare è la grande quantità di calcio (e il rapporto che ha con il fosforo) contenuto nei semi a richiamare l'attenzione e a renderlo molto interessante [omissis]”. Da La Regina del Sapone, consigliatissima per approfondimenti.*

E prima della ricetta, veniamo alle citazioni; l'idea è in gran parte tratta dal Libro “Solo Crudo” di Stefano Momentè e Sara Cargnello, che contiene numerose proposte stimolanti e che mi ha proiettato in un universo parallelo di link e link e link e connessioni, analogie, similarità, discrepanze tra macrobiotica e crudismo. Avverto nettamente la relazione d'amore tra queste due visioni del mondo, quasi mi par di vedere l'esaltante e tormentata passione tra i due amanti, l'attrazione folle e proibita, l'impossibilità di coronarne il sogno terreno di unione. Ma è veramente così utopistico??



Ingredienti per il latte di sesamo:

- 1 T di semi di sesamo, ammollati per una notte in 3 T di acqua
- 1 T di uvetta, ammollata per una notte



L'okara o polpa residua non va buttata, ma si può utilmente impiegare per realizzare dolci al forno, pane, salsine, ecc ... ecc

Procedimento:

Scolare l'uvetta ed unirla al sesamo ed al suo liquido; frullare tutto e filtrare. Ecco la ricetta.

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Tapenade di olive nere

28 sabato lug 2012

Posted by ravanellocurioso in Antipasti & Salsine, Si mangia!



La "Tapenade" (French pronunciation: [tapənad]) è un piatto tipico Provenzale: il nome deriva dalla parola impiegata per indicare i "capperi" nella lingua occitana.

Questa salsa densa e succulenta fa capolino come piatto fisso nel tradizionale "aperitivo" ed in molte altre ghiotte preparazioni.

"Fino a metà dell'ottocento la ricetta era una semplice pasta d'olive nere ed olio d'oliva; furono i Siciliani immigrati in Provenza che aggiunsero a questa pasta i capperi della loro Sicilia, così saporiti e profumati, e da qui nacque appunto la Tapenade." come ci insegna [Gustosamente Insieme](#).

Come per il pesto di pomodori secchi, per la sua realizzazione si può adoperare il mixer od il mortaio: la Tapenade, a seconda dei gusti e del tempo di lavoro, risulterà più o meno liscia o granulosa.

E prima della ricetta, veniamo alla citazioni; l'idea è in gran parte tratta dal Libro "Solo Crudo" di Stefano Momentè e Sara Cargnello.

Preparazione

- 1 T di olive essiccate al sole e denocciolate
- ½ T di nocciole bio
- 3 C di capperi dissalati bio
- 2 C di succo di limone bio
- 1 spicchio d'aglio bio
- origano bio qb
- timo bio qb
- basilico bio qb

Mixare tutti gli ingredienti, fino ad ottenere la consistenza preferita: la mia è granulosa e non completamente liscia. Certo sarebbe meglio usare un mortaio ... ma ...

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!





Insalata di fusilli integrali con peperoncini dolci

30 lunedì lug 2012

Posted by ravanellocurioso in Primi Piatti & Piatti Unici, Si mangia!

Ciao ciao, amici Ravanelli!

Dopo la facilissima Insalata di mezze penne con tofutto cotto, ecco un'altra semplice soluzione per i pranzi vacanzieri ed i pic nic in compagnia.

Insalata di pasta fredda per 6 persone:

- 500 gr di fusilli integrali bio
- 300 gr di peperoncini dolci bio
- 250 gr di fagioli bio cotti
- 2 cipollotti bio
- 2 pomodori perini bio
- 1 confezione di funghi congelati (facoltativa) o funghi secchi fatti reidratare
- 1 C di mix di aromi mediterranei secchi ed in polvere (origano, timo, cipolla, limone ed aglio essiccati è la mia miscela, dono autoprodotta di una mamma siciliana)
- semi di papavero bio qb



Preparare l'insalata di pasta: mettere a bollire una bella pentola di acqua per far cuocere la pasta.

Nel frattempo saltare i peperoncini, con un filo d'olio ed acqua e sale; se optate per l'aggiunta dei funghetti, lasciateli cuocere insieme ai peperoncini dolci. Una volta pronti, fate raffreddare e aggiungete le spezie.



Una volta che la pasta è al dente, scolarla e passarla velocemente sotto l'acqua fredda.

Lasciar scolare per qualche minuto.

Tagliare a rondelle i cipollotti con tutto il verde ed i pomodori perini.

Amalgamare tutti gli ingredienti in una ciotola capiente e spolverare con semi di papavero ed un giro di olio EVO, eventualmente aggiustando di sale, secondo proprio gusto.

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).



Ghiaccioli al latte di riso e ribes

31 martedì lug 2012

Posted by ravanellocurioso in Dolcezze, Si mangia!

Carissssssssimi Ravanellissssimi, ben trovati!



Dicevamo poco tempo addietro che quest'anno ci abbiamo dato dentro con i ghiaccioli: abbiamo mangiato insieme il Calippo Fragola, il Calippo Mela, la Paleta de Arroz mexicana (fatta con il riso integrale), la Cioccobanana Gelata, il Ghiacciolo di succo d'arancia ed ora ... ecco il supervelocissimo Ghiacciolo di latte di riso e ribes!

Ingredienti per ghiacciolo:

- 70/80 ml di latte di riso integrale biologico
- qualche perla di ribes

Versare il latte nelle formine del ghiacciolo, insieme alle perle di ribes e mettere in freezer per un paio d'ore.

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).



Polpette crude dell'orto

01 mercoledì ago 2012

Posted by ravanellocurioso
in Secondi, Si mangia!



Ravanelli meravigliosi, ben trovati in questo primo giorno di agosto e buone vacanze a tutti!

Da oggi Ravanello è in ferie ... sicché ora pubblica, ma nel pomeriggio comincia ad "itinerare", verso dove ancora non si sa.

Oggi vi presento una proposta per un secondo piatto/piatto unico, completamente crudista, ispiratami dal libro "Solo Crudo" di Stefano Momentè e Sara Cargnello di cui vi ho già parlato a proposito del Latte di sesamo e della Tapenade di olive nere; rispetto alla ricetta originale, ho modificato a mio gusto ingredienti, procedimento e quantità.



Il risultato è ottimo, sfizioso, estivo e molto, molto corroborante!
Direi che un 3 polpettine a testa, saranno più che sufficienti per sentirsi pieni e soddisfatti.

Ingredienti per ca 20/25 polpettine:

- ½ kg di carote bio
- 1 zucchina bio
- 1 cipolla bio
- 100 gr di nocciole non tostate bio e 100 gr di mandorle bianche bio, ammollate per una notte
- erbe aromatiche fresche
- 1 C di olio EVO
- sale integrale qb
- 2 C di lievito alimentare in polvere (facoltativissimo)



Per decorare:

- semi di sesamo bio
- paprika dolce

Mettere a bagno per una notte i semi oleaginosi. Grattugiare, con l'aiuto di un buon robot da cucina, tutte le verdure; prelevare il trito e metterlo in un colino capiente a maglia fine: con le mani appena sporche di sale, massaggiare le verdure delicatamente; lasciar sgocciolare il tutto per un'oretta circa: otterremo così delle verdure meno "acquose" che sarà possibile incorporare alle nostre polpette e lavorare con maggior facilità.



Il succo concentrato ottenuto dalla scolatura

non va certo buttato: si può consumare tal quale o riciclarlo in un sughetto crudo e fresco, o durante la produzione del pane con pasta madre o per insaporire un gaspacho da accompagnare alle polpette, magari proprio il nostro gaspacho di Fuerteventura?



Scolare anche i semi oleaginosi, mandorle e nocciole, e metterli nel mixer: incorporare tutta la verdura, il sale, pochissimo olio, il lievito alimentare se gradito e le erbe aromatiche fresche. Mixare fino ad ottenere un impasto corposo, malleabile e leggermente lucido (per via dell'olio che avranno prodotto i semi). Tenere vicino una tazza piena di acqua: con le mani sempre bagnate, modellare le polpette fino ad esaurimento dell'impasto.

Ora mettere le vostre coperture su un piatto:

- semi di sesamo,
- paprika dolce in polvere
- altro di vostro gradimento

e rotolarvi le polpette crudiste dell'orto.
Servite su un bel piatto di verdure fresche.





Ed ora, Vostro Onore, mi si perdoni un piccolo inciso sui grassi!

Ogni tanto mi capita, con sorpresa, di sentire qualcuno esclamare: "ma le mandorle sono grasse!". Potete immaginare la mia faccia?

Per intenderci è un po' come quella di questa vignetta!

E' verissimo che, come tutti i semi oleaginosi, le mandorle e le nocciole hanno un alto contenuto calorico (ca 500 kcal/100 gr), ma questo aspetto analizzato "fuori contesto", non significa praticamente alcunché.

Per capire cosa fanno le mandorle o le nocciole e se "sono grasse", bisognerebbe osservare come ciascun individuo si alimenta abitualmente. Spieghiamoci meglio: sappiamo tutti che il grasso di cui sono composti i semi è insaturo e che sono doni della natura ricchi

di vitamine del complesso B, vitamina E, ferro, potassio, magnesio e rame. All'interno di un'alimentazione corretta, prevalentemente su base vegetale (verdura, frutta, cereali integrali, legumi,...), le polpette crude dell'orto non posso che aggiungere felicità, cedere una sferzata di energia e di nutrienti, ben bilanciata, preziosa ed altamente preventiva: infatti i semi oleaginosi aiutano a ridurre il colesterolo, attenuano il rischio di attacchi cardiaci, riducono la crescita della placca aterosclerotica nelle arterie, contengono sostanze anticancro, mantengono i capelli sani, la pelle elastica, sono indicati nella dieta degli anziani e di tutti coloro che soffrono di osteoporosi, ecc ... ecc ...

All'interno di un'alimentazione già squilibrata, ipercalorica ed iperproteica ... eh già ... forse è meglio mangiare lo stesso le mandorle e le nocciole e ridurre invece i grassi introdotti con salumi, merendine e bibite gassate.

Ma se la domanda è: i semi oleaginosi fanno ingrassare?

La risposta è: NON E' DETTO!

E perché tutti son convinti del contrario? Vediamo.

Come ci insegna il Dott. Berrino, a lungo Direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva dell'Istituto dei Tumori di Milano, sono le proteine "la componente che impatta maggiormente sull'obesità"; ciò che fa ingrassare e che fa male sono: carni conservate, carni rosse fresche, bevande zuccherate, burro, dolci, cereali raffinati, patate e patatine.

Mentre invece: le verdure, **le noci (noci, nocciole, noccioline)**, i cereali integrali e la frutta, **SONO ASSOCIATI AD UNA RIDUZIONE DI PESO.**

In molti studi effettuati è risultato che le persone che hanno aumentato il loro consumo di nocciole o noci, SONO DIMAGRITE, non sono aumentate di peso.

Perché quello che fa aumentare di peso non sono tanto i grassi, **quanto LE PROTEINE**, come ci insegna lo studio EPIC, uno studio colossale, europeo, realizzato su 500.000 individui e che va avanti da 20 anni (lo studio viene condotto in 10 paesi Europei, compresa l'Italia).

E con Berrino possiamo concludere: come medici la cosa ci ha colpito è che "quando siete grassi ed andate dal dietologo, allora vi da: bistecca ed insalata, bresaola anche oppure la bistecca, ma solo quella "magra"! Ed il dietologo dice: "Il prosciutto va bene, ma dovete togliere il "grasso"!"

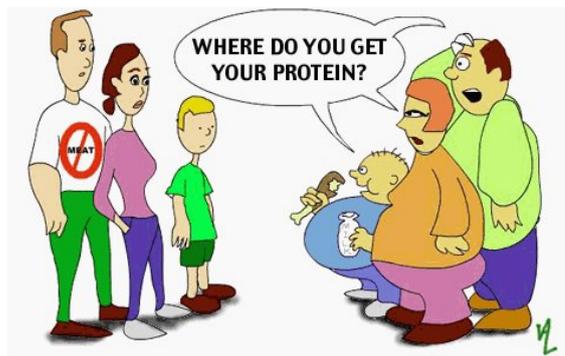
Cioè **vi da una dieta iperproteica** per dimagrire e **riesce pure a farti dimagrire all'inizio**: nel volgere di 1 mese o di 1 mese e ½, la gente perde anche 10 kg con questa dieta.

Il problema di queste diete è che, alcuni di voi l'avranno provato, sistematicamente **quando si smette questa dieta si ingrassa di nuovo** perché la gente pensa che le proteine aiutino a dimagrire, anche quando smette di fare questa dieta terribile, e così continua a mangiare più proteine perché pensa che le proteine servano; in realtà il meccanismo con cui le proteine fanno dimagrire, **in queste diete così estreme**, è che nella digestione delle proteine e dei grassi si formano delle sostanze tossiche, che si chiamano corpi chetonici, **che avvelenano il nostro centro dell'appetito – ci riducono l'appetito – e si mangia meno, c'è meno fame. Alla lunga però ingrassa.**"

Ho finito.

Vostro onore, mi si perdoni la prolissità.

Ci tenevo a spiegare il perché della scelta delle mandorle e delle nocciole, in polpette che partecipano ad un contest la cui regola dice: "i piatti realizzati dovranno essere particolarmente leggeri, con pochi grassi.". Ah già ... ho calcolato anche le calorie per polpetta: 45 ca!



Latest studies: A third of Americans are overweight, and an additional quarter are obese.



Electrica salsa tzatziki

05 domenica ago 2012

Posted by ravanellocurioso in Antipasti & Salsine, Si mangia!

Eccoci qua con una salsa estiva, famosissima: la **tzatziki**. Causa imperdonabile mancanza di ingredienti freschi, ci siamo dovuti arrangiare ed abbiamo tirato fuori dal cilindro un Electrica Salsa Tzatziki !

Ho ancora giradischi perfettamente funzionante e 33 giri della compilation contenente il brano di Off. Nessun commento, please.

La salsa tzatziki originale è un antipasto dai natali misti (greco, bulgaro e armeno), usato anche come salsa o contorno (cit. da Wikipedia, voce tzatziki). La base, comune a tutte le principali tradizioni, viene preparata con yogurt, cetrioli, aglio, sale e olio d'oliva; altri ingredienti aggiunti nelle ricette tipiche o secondo il proprio gusto prevedono spesso l'impiego di aneto e menta. E' consuetudine anche aggiungere un C di aceto e/o una quantità variabile di cipolla.



Ingredienti:

- 250 gr di yogurt di soia bio, scolato per un paio d'ore
- 10 cetrioli sott'aceto (meglio, ma molto meglio se sono fatti in casa)
- 1/2 spicchio d'aglio bio
- sale integrale qb
- 1 C di olio EVO
- Facoltativi: aneto e menta

Procedimento: frullare e ridurre in purea 5 cetrioli, insieme all'aglio, il sale e l'olio.

Tagliare a dadini molto piccoli gli altri cinque cetrioli.

Amalgamare yogurt, purea e dadolata. Lasciare riposare per un'ora in frigo affinché i sapori si amalgamino. Servire la salsa fredda.

E' un ottimo antipasto, da accompagnare a pane arabo o greco.

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

A pranzo con i Simpson

07 martedì ago 2012

Posted by ravanellocurioso in Primi Piatti & Piatti Unici, Si mangia!

Ravanelli, è tempo di vacanze e di soluzioni veloci e fuori casa. E così oggi, la facciamo proprio grossa, perché io adoro i Simpson e, tra tutti, Lisa è la mia eroina indiscussa. Ve la ricordate in questa puntata?



Per il piatto di oggi è necessario un ingrediente insolito: una pasta fatta in Italia, di semola di grano duro, biologica, colorata con spinaci e pomodoro in polvere. Un'eccezione, via!



Ingredienti per 4 persone di buon appetito:

- 1 panetto di tofu affumicato bio
- 2 pomodori cuori di bue, molto maturi, bio
- olio EVO qb
- sale integrale qb
- erba cipollina o basilico bio
- 500 gr di pasta simpson

Mettere a bollire l'acqua salata e versarvi tutta la pasta. Mentre cuoce, procedere con il condimento.

Preparare il sughetto: saltare il tofu, tagliato a cubetti, in una pentola dal fondo alto, senza aggiunta di olio o acqua; avere cura di girare continuamente per un paio di minuti.



Aggiungere i 2 pomodori cuore di bue, belli maturi, tagliati a cubetti e far saltare un paio di minuti, aggiungendo un po' d'olio EVO ed un po' di sale. Spegnerne ed innaffiare con un trito di erba cipollina o con basilico.



Scolare la pasta e versarla nel sughetto, facendo saltare il tutto per un minuto. Et voilà!

E' semplice, gustosa, ed è un'ottima idea per un pranzo tra estimatori di Matt Groening.

In fondo là fuori, siamo tutti un po' Lisa ed un po' Homer: "Papà, come possiamo dormire la notte quando c'è tanta sofferenza nel mondo?", "Spegnendo la luce, cara!". Uhm, uhm ... D'oh!

Peperoni arrostiti

08 mercoledì ago 2012

Posted by ravanellocurioso in Si mangia!, Verdure & Legumi

Un classico italiano, una ricetta semplice e credo "di casa" per tutti gli amici Ravanelli.

Ingredienti

- peperoni bio gialli e rossi
- aglio bio qb
- sale integrale
- olio EVO q.b.
- prezzemolo fresco tritato





I peperoni arrostiti, si possono preparare in molti modi: al forno (metterli sulla placca, ricoperta di carta da forno ed arrostirli, girandoli di tanto, per ca 50-60 minuti a 180 C), oppure sulla piastra di ghisa, sulla griglia, sul fuoco della legna o sul fuoco dei fornelli di casa, aiutandosi con un buon spargifiamma. In tutti questi casi, poggiate i peperoni sulle piastre o sulle griglia e lasciateli cuocere, girandoli ogni qualvolta noterete la pelle raggrinzita e bruciacchiata.

I peperoni arrostiti, si possono preparare in molti modi: al forno (metterli sulla placca, ricoperta di carta da forno ed arrostirli, girandoli di tanto, per ca 50-60 minuti a 180 C), oppure sulla piastra di ghisa, sulla griglia, sul fuoco della legna o sul fuoco dei fornelli di casa, aiutandosi con un buon spargifiamma. In tutti questi casi, poggiate i peperoni sulle piastre o sulle griglia e lasciateli cuocere, girandoli ogni qualvolta noterete la pelle raggrinzita e bruciacchiata.

Una volta pronti, mettete i peperoni in un sacchetto riciclato del pane oppure avvolgeteli in carta da forno e poi dentro uno strofinaccio e teneteli lì fino a quando non siano completamente freddi.

A quel punto, la pelle verrà via con molta facilità.



Se volete velocizzare la preparazione, è possibile far raffreddare i peperoni sotto l'acqua e spelarli sotto il getto, ma in questo caso il sapore potrebbe risentirne un pochetto.



Una volta che abbiate pelato, privato della calotta, dei semi e dei filamenti interni i vostri peperoni, asciugateli leggermente con un foglio di carta da cucina, arrotolandoli un poco. Tagliateli a listarelle e mettete tutto in una ciotola od in un vaso, alternando peperoni, aglio, sale, olio EVO e tanto prezzemolo fresco.

I peperoni arrostiti sono buoni in ogni modo: in purezza, per buschette supergolose, come ingrediente sorpresa nelle insalatone fresche, come condimento per paste fredde od insalate di riso ... e quando vi viene un attacco di fame alle due di notte!





A-vitello a-tonnato

10 venerdì ago 2012

Posted by ravanellocurioso in Secondi, Si mangia!, Verdure & Legumi



Beh Ravanelli, il dubbio mi attanaglia.
Come chiamare questo piatto che è uno dei rifacimenti, che più rifacimenti non si può di quell'altro che "ha nascosto una microspia nei tuoi piedi di balsa e nei piedi tonnati, così ha scoperto che tu, solo tu, [🎵 🎵 🎵 🎵 pezzo di chitarra dei Pink Floyd 🎵 🎵 🎵 🎵], sempre tu, anche tu, nient'altro che tu,

proprio tu sei il vitello dai piedi di balsa inventore di una storia falsa?". Io non so dargli un nome ...

D'estate torna un po' il desiderio di questi grandi classici e, quindi, pure Ravanello si presta al gioco. Ed una bella alfa privativa è quello che ci vuole per sottolineare il concetto: ecco a voi, Signori e Signore, **Mister a-vitello a-tonnato**.

Intanto ringrazio la mitica Cesca QB e questo invitantissimo post sul "Vitello e Tonno Felici" che mi ha fatto tornare alla mente un piatto che non facevo da parecchio; ne approfitto per ripeterle che i suoi tour, con biglietto da visita incorporato, sono spaziali.

Ed ora ecco la ricetta Ravanella, una delle tante.

Ingredienti per 4/6 persone:

- 250 gr di seitan naturale bio
- 250 gr di fagioli cannellini bio e cotti (per fare presto, va bene un vasetto già pronto oppure, per non morire di caldo, consigliatissima la cottura a fuoco spento!!)
- 4 C di giardiniera homemade (per giocare sui colori neutri, meglio cipolline, rape e cetrioli)
- 2 C di capperi dissalati o sott'aceto
- 1 vasetto di yogurt di soia bio al naturale
- 1 c di alghe nori in fiocchi (rinforzano molto il sentore di a-tonnato e sono gustosissime)
- sale integrale qb

SUGGERITISSIMA, MA FACOLTATIVA:

- 4 C di maionese veg; se ce l'avete pronta, bene, altrimenti potete sbizzarrirvi con quella di Ravanello Curioso o con quella strepitosa al latte di mandorle di Magie Vegan di Chicca.
- se proprio non l'avete o non fate in tempo a farla, sostituirla con dell'olio EVO: l'effetto della crema sarà solo un po' meno spumoso, ma il sapore rimarrà comunque ottimo.



Preparazione del seitan: tagliatelo molto sottilmente, meglio se disponete di un'affettatrice elettrica. Con la dose indicata, otterrete due grandi vassoi di fettine di seitan che disporrete ordinatamente, evitando eccessive sovrapposizioni.

NOTA SUL SEITAN: Se lo desiderate, potete scottare le fettine e poi farle raffreddare. L'operazione non è strettamente necessaria e dipende dal tipo di seitan che utilizzate:

se impiegate seitan autoprodotta e l'avete tenuto morbido, allora può risultare più gradevole dopo una veloce scottata; se invece usate il seitan che si trova al supermercato, spesso vi ritrovate tra le mani un prodotto già sufficientemente compatto e diventa superfluo cuocerlo ulteriormente.

Questa la regola generale, poi viene l'eccezione; se posso dire la mia: io non lo cuocio in ogni caso, complice il caldo torrido ed il sudore che mi riga la fronte al solo pensiero. Il seitan è una preparazione alimentare ottenuta dalla bollitura di un impasto di farina ed aromi (spesso shoyu, kombu e spezie varie) ed è, in ultima analisi, già cotto e poi questo è un piatto freddo ... fate vobis.

Procedimento per la salsa a-tonnata: con un robot da cucina, frullate tutti gli ingredienti per la salsa, tenendo da parte qualche capperone e/o sottaceto per la decorazione finale. Aggiustate di sale a vostro gusto.

Finitura: spalmate delicatamente la vostra salsa a-tonnata sul vostro a-vitello affettato e mettete a riposare in frigo per almeno un paio d'ore o, molto meglio, per una mezza giornata.

Se per caso avanzate un po' di a-vitello a-tonnato, potete conservarlo in frigorifero per uno o due giorni, ben avvolto da un foglio di pellicola trasparente.

Questo piatto, accompagnato da una bella insalata di stagione, è da considerarsi un piatto unico ULTRA-completo.



E se volete sbizzarrirvi anche per il contorno, io vi suggerisco di buttarvi golosamente su una meravigliosa proposta d'autore

ossia una fresca, aromatica ed insolita insalata di anguria, cipolla marinata, menta e finocchietto: potete trovare la ricetta e molto altro dal bravissimo Mario Green Chef. Come promesso, l'ho fatta anche io e l'ho trovata semplicemente **D-E-L-I-Z-I-O-S-A!**

Bel bilanciata nei profumi, incredibilmente equilibrata e con il plauso finale di marito Ravanello.

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).





Tortino Cremino

13 lunedì ago 2012

Posted by ravanellocurioso in Dolcezze, Si mangia!

Ok. Con questo dolcetto, potete scordarvi la dieta e tutti i buoni propositi.



Ma vi basterà una fetta per catapultarvi in estasi. Una sola però ... perché non voglio responsabilità per la prova costume di nessuno.

Ingredienti:

- 1 kg di yogurt di soia scolato per 3 gg
- 200 gr di panna di soia
- 2 C di malto di riso bio
- gocce di cioccolato fondente bio
- 1 tavoletta di cioccolato fondente bio
- 1 l di nocchie
- 1 l di uvette
- 4 frollini veg al cioccolato o con gocce di cioccolato (meglio se fatti in casa, altrimenti io uso spesso questi)



Preparare la base:

Mixare nocchie, uvette e biscotti. Stendere il composto in una teglia con il cerchio apribile di circa 18/20 cm di diametro.

Preparare il "cremino": il primo strato di crema si ottiene amalgamando il caprino veg scolato per 3 gg con il malto e le gocce di cioccolato. Stendere dentro la tortiera, sopra lo strato di frolla non cotta.



Il secondo strato si ottiene invece in questo modo: sciogliere il cioccolato fondente ed amalgamare con la panna. Lasciare intiepidire per qualche minuto e stendere sopra lo strato di crema di formaggio.



Mettere la torta in congelatore per circa 30 minuti e poi conservare in frigorifero.

Al momento di gustare il dolce, sfilare il cerchio apribile con delicatezza.

Servire in giornata.

Conservabilità: il dolce si conserva benissimo in frigorifero per altri 3/4 giorni, purché riposto in un recipiente di vetro con chiusura ermetica. Unica accortezza da tenere presente è che la base di frolla non cotta, a partire dal secondo giorno, comincia a perdere di "croccantezza",



andando ad assorbire gli umori della crema di formaggio. Poco male per il sapore o la bontà: però va tenuto presente che non avrete più tra le mani una cheesecake, ma un tiramisù, giusto per capirci.

E come sempre un buon, buon appetito da Ravello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Hummus di ceci

15 mercoledì ago 2012

Posted by ravanellocurioso in Le basi, Si mangia!



Un buon ferragosto a tutti gli amici Ravanelli. Oggi torniamo con una ricettina di base, l'hummus, una salsa deliziosissima che ebbi il piacere di scoprire, molti anni fa, proprio grazie a mia sorella. Da allora l'hummus di ceci è l'indiscusso piatto preferito della piccola Ravanellina: quando è in tavola, è festa grande.

"L'hummus di ceci è una preparazione tipica mediorientale che viene servita come meze, ovvero piccolo antipasto da gustare prima delle altre

pietanze. La particolarità dell'hummus di ceci è il suo sapore delicato per la presenza dei ceci ma anche pungente dovuto invece dal succo di limone che conferisce il giusto equilibrio alla preparazione" (cit. da [Giallo Zafferano](#)).

Ingredienti per 4 persone:

- 250/300 gr di ceci cotti bio
- 1/2 limone spremuto bio
- 5 C di olio EVO
- 1 pizzico di sale

Ingredienti consigliatissimi, ma ... dipende dai gusti e dai commensali, eh?

- 1/2 spicchio di aglio, possibilmente fresco (facoltativo, ma suggerito)
 - 2 C di salsa tahina (facoltativa, ma suggerita)
 - 1/2 c di cumino in polvere (facoltativo)
 - 1/2 c di paprika dolce (facoltativo)
- prezzemolo fresco tritato



Procedimento: Mettete i ceci nel robot da cucina, insieme al succo di limone, il sale e l'olio e miscelate per bene; se vi occorre per rendere la salsa più morbida, allungate il tutto con un po' di acqua di cottura dei ceci o con il liquido di conserva, se usate quelli già pronti. Potete aggiungere da subito ogni altro ingrediente opzionale di vostro gusto, tranne il prezzemolo che andrà spolverato sulla salsa direttamente nel piatto.

L'hummus deve risultare cremoso e privo di grumi.

Consigliatissimo per grandi e piccini; soprattutto per questi ultimi è una incredibile e gustosissima scoperta! Da apprezzare sui crostini di pane, come salsa per mitici hamburger veg ed in tanti altri modi che avrete piacere di inventare.



Fagiolini al profumo di zenzero e tropea

18 sabato ago 2012

Posted by ravanellocurioso in Si mangia!, Verdure & Legumi



Ed oggi vi saluto con un semplice contorno profumato e da gustare anche freddo. Il sapore vi conquisterà, cari amici Ravanelli.

Ingredienti per 4 persone:

- 500 grammi di fagiolini freschi bio, già spuntati
- 2 cipolle rosse di tropea bio, tagliate a spicchi o a julienne
- 1 dado di zenzero bio, tagliato a julienne
- olio EVO bio
- sale integrale qb
- rosmarino bio qb

Far bollire i fagiolini per 10/15 minuti e scolare. In una padella bella capiente, far appassire le cipolle rosse in poco olio ed acqua per almeno una decina di minuti. Unire i fagiolini sbollentati, aggiustare di sale e portare a cottura in una decina di minuti. Le verdure risulteranno cotte ma ancora croccanti: io le amo così, ma se per voi è diverso, procedete con la cottura per altri 5/10 minuti.

Aggiungere lo zenzero ed il rosmarino, dare una veloce saltata e spegnere il fuoco. Tenere in caldo, coperto, fino al momento di servire. Si possono gustare i fagiolini anche tiepidi o freddi, rimangono sempre buoni da leccarsi i baffi.

Piadina ... come mi pare e piace!

19 domenica ago 2012

Posted by ravanellocurioso in Antipasti & Salsine, Pan per focaccia, Primi Piatti & Piatti Unici, Si mangia!

La Piada, pura poesia.

Ogniqualevolta capito in Romagna, ho il marito Ravanello alle costole che mi impone l'acquisto di una ventina di piadine da portare a casa: l'idea di partenza è sempre quella di congelarle ed usarle alla bisogna, la realtà è ... che per giorni e giorni mangiamo piade a colazione, pranzo e cena!



Chiaramente si parla di piade fatte con dell'ottimo olio extravergine d'oliva (o EVO, per comodità): se guardate sul sito Sagre in Romagna trovate la ricetta tradizionale con olio e qui una ricetta testata da Cì.

Se non avete la possibilità di autoprodurle, sappiate che le piade con olio Extra Vergine d'Oliva le potete anche trovare **già pronte in moltissimi supermercati**. Con cosa si può farcire la piada? lo direi con tutto!



Se amate riprodurre formaggi veg, potete partire dai semplicissimi Caprino veg, Ricotta veg e Tofumini, che si prestano benissimo allo scopo, ma vi suggerisco di lanciarsi anche con le ricettucce golose di Erbaviola o di Annalisa Malerba o di Magie di Chicca o di Felicia o di Cesca QB e qui o di MissVanilla e altri che mi vorrete ricordare e segnalare!

Thanks!

(Nella foto Piadina "Italia", con Caprino veg e guacamole).



E poi? beh nella piada ci va tutto quello che vi piace!

Salse per ogni palato:

- hummus di ceci,
- concentrato di pomodoro,
- guacamole, salsa tzatziki,
- tapenade di olive nere,
- pesto di pomodori secchi, paté d'olive nere,
- chutney di cocco,
- paté agrodolce di tofu e cipolla,
- senape,
- maionese.

(Nella foto Piadina con tapenade di olive nere e hummus di ceci).

E poi polpette e burger veg di ogni tipo e razza e sesso, falafel, farinate in tutte le salse, wurstel veg e crauti.

E verdure cotte e crude in tutti i modi noti e sconosciuti, e poi peperoni arrostiti e pomodorini alla Silvana.

Quando a casa è tempo di piadine, di solito mi organizzo in questo modo:

1. **preparo salse, verdure e companatici vari,**
2. **scaldo un numero doppio di piadine rispetto ai commensali e le tengo in caldo**
3. **e poi tutti a tavola!**



E lascio ciascun ospite libero di giocare come meglio crede con farciture e condimenti: qui, alla Vostra sinistra, ad esempio, potete ammirare l'opera astratta della Ravanellina, che è infine scientifica nel suo approccio: guardate come divide in parti uguali una piada e si prepara meticolosamente le basi da farcire??

Tutta mamma Ravanella ! ;-D

Qui, invece, la piada di mamma Ravanella con:

- Caprino veg,
- guacamole,
- basilico fresco,
- fette di pomodoro condito
- e una mezza *kilata* di peperoni arrostiti.





La piadina di marito Ravanello è, come di consueto, quella più robusta: ha evidenti suggestioni mexicane, tanto che, a guardarla di profilo, pare un tacos!

Nella foto la piadina impreziosita con una specialità di marito Ravanello: fagioli borlotti, stufati lungamente con cipolle e malto, in pieno spregio al caldo infernale di questi giorni, [Patate Arrosto Perfette](#) – di cui è in arrivo il post – ed i [peperoni arrostiti](#) di cui sopra.

Insomma ... comunque la vogliate comporre, la piadina è un successo garantito e portarla a tavola, farà la gioia di tutti gli ospiti!

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).



Risotto alle zucchine croccanti e Parmigiano Veg!

27 lunedì ago 2012

Posted by ravanellocurioso in Le basi, Primi Piatti & Piatti Unici, Si mangia!, Viva México!



Ed ecco una nuova ricetta di Pápalo y Papalotl, cuoca Mexicana, sorella Ravanella, che ci propone un goloso risotto di zucchine croccanti, mantecato con dovizia di ingredienti!

Ingredienti per 2 persone affamate / 3 normali

- 1 T di riso arborio semi-integrale
 - 1 zuccina bio
 - 1/4 di cipolla bio
 - olio EVO bio
 - brodo vegetale qb (per il dado veg, vi rimando al link)
 - burro di noci di macadamia (frullate le noci, aggiungendo un po' d'acqua*)
 - sale integrale qb
 - pepe qb
 - prezzemolo fresco tritato bio qb
- 1/2 bicchiere di vino bianco (facoltativo)

Ingredienti per il parmigiano veg

- 1 T di mandorle
- 1 c di sesamo
- 1 pizzico di sale

Procedimento per il risotto

In una pentola capiente far bollire del brodo vegetale: per fare prima si può ricorrere ad acqua e dado vegetale homemade. Tritare la cipolla e soffriggerla fino a farla imbianchire, aggiungere la zuccina, precedentemente tagliata a rondelle molto sottili e



lasciarla soffriggere con brio per un minuto; togliere le zucchine dalla pentola ed aggiungervi il riso per farlo tostare leggermente. Se piace, profumare con del vino bianco e fare evaporare.

A questo punto prendere metà delle zucchine e amalgamarle al riso, aggiungendo, poco alla volta, il brodo vegetale leggermente salato. Cuocere il risotto lentamente, per 35-40 minuti, mescolando ed agitando la pentola continuamente. A cottura ultimata, assaggiare ed aggiustare di sale, se necessario.

Spegnere il fuoco ed incorporare le zucchine tenute da parte; aggiungere un cucchiaino di burro di noci di macadamia, mantecando bene; lasciar riposare per un paio di minuti.

Nel frattempo tritare del prezzemolo fresco ed usarlo per donare una nota fresca al risotto; impiattare e cospargere il tutto di generoso Parmigiano Veg.

Realizzazione del Parmigiano veg: mettere a bagno le mandorle una notte. La mattina successiva scolarle e tostarle in una padella e lasciare raffreddare in una ciotola. Tostare anche il sesamo e ripetere l'operazione di raffreddamento. Unire i due ingredienti e frullarli insieme per pochi secondi; con l'aiuto di un cucchiaino, pulire le pareti del boccale, spingendo il trito verso il basso e frullare nuovamente per pochi secondi.

Ripetere l'operazione finché il parmigiano veg non ha raggiunto la consistenza desiderata. In ultimo, aggiustare di sale e frullare un'ultima volta. Si può conservare in frigorifero anche vari giorni, purché chiuso in un contenitore di vetro con tappo ermetico.

Buen provecho ... con Pápalo y Papalotl !

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Per la realizzazione del burro, vi rimando a questo bellissimo video di Simone Salvini, dove ne spiega la realizzazione, tra mille altri interessanti spunti: [Share this](#).



Anguria da bere

29 mercoledì ago 2012

Posted by ravanellocurioso in Bevande, Si mangia!



Niente di più facile: una frullata e via!

Ecco una bibita perfetta per la merenda dei vostri cuccioli, anche di quelli grandi, eh?

Ingredienti:

- 1 fetta d'anguria per persona
- 4 ghiaccioli
- 150 ml di acqua o, se preferite, di latte di riso freddi
- 1 C di succo di zenzero appena grattugiato
- 1 fogliolina di menta.

Frullate e servite!



Pomodorini alla Silvana

30 giovedì ago 2012
Posted by ravanellocurioso
in Si mangia!, Verdure & Legumi



Capita di andare per case e di scoprire cibi avvolgenti e semplici.

E così un grazie a Silvana che, nella mitica Forlì-Cesena, ci ha ospitate nella sua dimora, ci ha coccolate ed ha fatto apprezzare anche alla piccola Ravanellina i "pomodori cotti".

Un abbraccio a lei e a tutta la sua splendida famiglia!

Ingredienti:

- pomodorini maturi bio qb
- basilico fresco bio qb
- olio EVO bio
- sale fino integrale

In una pentola, fare un giro d'olio e disporre ordinatamente tutti i pomodorini tagliati a metà e con la pancia in giù. Spolverare di sale e basilico e far cuocere, con coperchio, per circa 20 minuti. Lasciare intiepidire.

Quasi come i *confit*, ma non dolci, diversi ... ottimissimi! Io ve li consiglio appena appena schiacciati in una piadina, così da permettergli di fare un delizioso sughetto, con rucola ed un formaggio veg spalmabile. Di piadine siffatte ne ho mangiate così tante, ma così tante, ma così tante, che ... forse dovrei smettere!.



Cioccolato Chantilly con coulis di pesche

31 venerdì ago 2012
Posted by ravanellocurioso in Dolcezze, Si mangia!

Dopo una gustosa cena a casa Ravanella, il marito reclamava a gran voce il dolce "con il cioccolato" e così, tempo di una pubblicità, ecco venire alla luce cinque gustose coppette.

La copertura con pesche non è affatto casuale; mentre Ravanella era alla ricerca disperata di idee velocissime, ecco una voce giungerle da lontano: "**questa è l'ultima possibilità che hai per partecipare a Salutiamoci di Agosto!**".





E così PESCA fu!

Ingredienti per 5 coppette:

- 2 pesche tabacchiere o saturnine bio
- 100 gr di cioccolato fondente al 70% di cacao (meglio se dolcificato con malto)
- 115 gr di acqua
- 10 c di granella di nocciole bio
- latte di riso bio qb

Per la mousse di Hervé This, detta "Ciocolato Chantilly": seguite passo passo la ricetta magistralmente spiegata dal Dario nazionale [qui](#) nel suo blog "La Scienza in cucina"; in due parole, sciogliere il cioccolato, aggiungere tutta l'acqua, mettere in una bacinella ghiacciata e montare. Et voilà!

Mentre il cioccolato fondente scioglie, tagliate 1 pesca a dadini piccolissimi e l'altra frullatela, eventualmente aiutandovi con qualche goccio di latte di riso.

Una volta che la mousse è pronta, ultimate le coppette: mettetevi prima la dadolata di pesche, poi la granella di nocciole, sigillate con 2 o 3 C di mousse, coprite con la coulis di pesche e guarnite con qualche fettina del frutto.

Sarà una gustosa esperienza attraversare tutti gli strati: il viaggio parte da una cremosissima pesca che prepara il palato, passa per una mousse vellutata e di carattere, incontra una nota croccante, tutta da sgranocchiare ed infine, di nuovo, ritrova la frutta adorata, in tutto il suo splendore e la sua purezza, pronta a suggellare la fine del bicchierino, donando freschezza alla bocca ed ai sensi.



Pasta fredda in emulsione di miso e zucchine marinate



02 domenica set 2012
Posted by ravanellocurioso in Primi Piatti & Piatti Unici, Si mangia!

Benissimo Ravanelli ... mi sa che le vacanze ci stanno lasciando e che il tempo per le paste fredde ormai volge al termine. Sicchè facciamo in fretta! Io ho concluso ufficialmente oggi il mio periodo di ferie ed ho trascorso un weekend con il botto: pranzo, cena e colazione luculliani, interamente autoprodotti e traboccanti d'amore da [Neofrieda](#), poi fantastico e irripetibile [BlogRaduno](#) a BOLOGNA! Non potevo chiedere di più per suggellare questa meravigliosa estate: ragazze, un bacio a TUTTE, è stata una giornata speciale.



Ingredienti per 4 persone:

- 300 gr di pasta integrale bio
- 250 gr di ceci cotti bio
- 1 pomodoro maturo tagliato a dadini
- 1 cuore di porro tagliato a listarelle
- olive denocciolate bio
- 5 zucchini piccoli bio
- 1/2 limone spremuto bio
- miso di riso 1 o 2 C
- prezzemolo fresco tritato qb
- olio EVO bio
- sale integrale qb

Preparazione: affettare sottilmente le zucchine e marinarle con olio, sale e succo di limone per almeno una mezzoretta, meglio se avete a disposizione più tempo. Mettere a bollire una bella pentola di acqua per far cuocere la pasta, SENZA SALE.

Una volta che la pasta è al dente, scolarla e passarla velocemente sotto l'acqua fredda. Lasciar scolare per qualche minuto.

Nel frattempo preparare un'emulsione con 1 o 2 C abbondanti di miso di riso, olio e, se necessario, allungate con un po' di acqua: dovrete ottenere una pastella fluida che amalgamerete alla pasta fredda e che le conferirà il giusto carattere e la necessaria sapidità. Valutate all'assaggio se aggiungere altro miso.

A questo punto aggiungete tutte le verdure, comprese le zucchine e la loro marinatura. Inondate di prezzemolo fresco e fate riposare per un'oretta affinché i profumi abbiano il tempo di amalgamarsi.



Gambi di spinaci ferrosi

04 martedì set 2012

Posted by ravanellocurioso in Si mangia!, Verdure & Legumi, Viva México!



Eccovi Pápalo y Papalotl alla riscossa:

"Avete presente quando, dopo aver comprato o raccolto un mazzo gigante di spinaci ed averlo pulito, ti ritrovi con un pugno di foglioline verdi da mangiare e niente più!?!?!?"

Ok, allora *moh ce magnamo* pure i gambi, così riduciamo gli sprechi, anzi, li azzeriamo!!!!

Se prima buttavamo via più della metà in peso, ora si buttano via (**nel compost ovviamente**) solo le radici, mentre i gambi, ben nettati e preparati, vanno dritti dritti in insalata.



Ingredienti:

- gambi di spinaci bio
- succo di limone qb
- olio EVO
- sale integrale
- pepe (facoltativo)
- semi di papavero bio

per decorare: foglie di BERZA (si legge "bersa"), anche conosciuta come CAL (per noi italiani: *Brassica oleracea* L. var. *acephala*, il cavolo nero toscano).

Procedimento: Lavare i gambi degli spinaci, asciugarli e tagliarli fini fini; condirli con olio, sale e succo di limone. Il limone, oltre a donare sapore e marinare la verdura, consentirà anche di aumentare l'assorbimento del ferro *spinacioso*".

Buen provecho ... con Pápalo y Papalotl!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Mini cheesecake di melone

05 mercoledì set 2012

Posted by ravanellocurioso in Dolcezze, Si mangia!



Buongiorno carissimi Ravanellissimi. Eccoci con una ricettina di fine estate ... sigh sigh!

Per ottenere queste deliziose cheesecake, abbiamo bisogno di 5 coppapasta (io ne ho usati di 5 dimensioni diverse, 4 tondi ed 1 quadrato ... sì, insomma, con l'attrezzatura di casa si improvvisa) o di una tortiera con il bordo apribile di max 18/20 cm.

Ingredienti per 5 basi di frolla crudista:

- 1 T di mandorle bianche bio
- 1 T di uvetta bio
-

Ingredienti per la crema al formaggio:

- 500 gr di yogurt di soia bio, con un pizzico di sale, scolato per 3 gg
- ¼ di melone maturo e tagliato a dadolini molto piccoli
- un paio di fettine di melone per decorare



Per la base di frolla: Frullare in un mixer mandorle e uvetta, senza preventivo ammollo, fino a quando avrete ottenuto un composto omogeneo. Prelevare cucchiate di composto, che avrete cura di dividere in parti uguali in ogni coppapasta, livellare con il cucchiaino in modo da creare una bella base compatta.



Per la crema di formaggio: Amalgamare il formaggio caprino con il melone tagliato a piccoli dadini; assaggiare ed eventualmente aggiustare aggiungendo altro dolce.

Prelevare cucchiate di crema di formaggio, che avrete cura di dividere in parti uguali in ogni coppapasta, e livellare con il cucchiaino. Sbatte leggermente ciascun coppapasta su di un ripiano. Decorare con le fettine di melone tenute da parte.



Mettere in congelatore le mini cheesecake per circa 30 minuti, per dargli modo di rassodarsi per bene. E poi passare in frigorifero. Al momento di servire, sfilare con delicatezza il coppapasta.

Conservabilità: il dolce si conserva benissimo in frigorifero per altri 2/3 giorni, purché riposto in un recipiente di vetro con chiusura ermetica. Unica accortezza da tenere presente è che la **base di frolla crudista**, a partire dal secondo giorno, comincia a perdere di "croccantezza", andando ad assorbire gli umori della crema di formaggio veg. Poco male, per il sapore o la bontà: però va tenuto presente che non avrete più tra le mani una cheesecake, ma un tiramisù di melone, giusto per capirci sui giochi di consistenze.

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Big Burger

07 venerdì set 2012

Posted by ravanellocurioso in Le basi, Primi Piatti & Piatti Unici, Si mangia!

E mio cognato disse che "questi" erano più buoni degli "altri".

Ingredienti:

- Panini per hamburger: se li auto produce, consigliatissimi questi della Tana del Riccio; se li comprate già pronti, leggete bene le etichette!
- Happy Burger (in questo caso li ho fatti con riso integrale)
- Maionese vegan
- Pesto di pomodori secchi emulsionato con yogurt vegetale
- Hummus di ceci
- Pomodori bio
- Insalata bio
- Cetrioli bio





Quando preparo gli hamburger, faccio come per le piadine e punto molto sull'autogestione dei miei commensali: metto in bella vista, verdure già pronte, salse, salsine, e hamburger belli caldi e lascio che ciascuno giochi e goda della propria creatività.

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su Facebook.

Salsa Tzatziki

08 sabato set 2012

Posted by ravanellocurioso in Antipasti & Salsine, Si mangia!



Dopo l'Electrica Salsa Tzatziki, soluzione da "vorrei ma non posso perché il cetriolo è fuori stagione", oggi prepariamo la versione tradizionale con l'ortaggio fresco.

La salsa Tzatziki originale è un antipasto dai natali misti (greco, bulgaro e armeno), usato anche come salsa o contorno (cit. da Wikipedia, voce tzatziki). La base, comune a tutte le principali tradizioni, viene preparata con yogurt, cetrioli, aglio, sale e olio d'oliva;

altri ingredienti aggiunti nelle ricette tipiche o secondo il proprio gusto prevedono spesso l'impiego di aneto e menta. E' consuetudine anche aggiungere un C di aceto e/o una quantità variabile di cipolla.



Ingredienti:

- 250 gr di yogurt di soia bio, scolato per un paio d'ore
- 1 cetriolo fresco, strizzato e scolato per un paio d'ore
- 1/2 spicchio d'aglio bio
- sale integrale qb
- 1 C di olio EVO
- **Facoltativi:** aneto e menta o prezzemolo

Procedimento:

Almeno un paio d'ore prima (ma anche di più, se avete del tempo a disposizione), tagliate il cetriolo grossolanamente e cospargetelo con un pizzico di sale; strizzate con le mani i dadolini di cetriolo e metteteli a colare per permettere loro di perdere un po' di acqua di vegetazione.





Fate colare anche lo yogurt, per lo stesso tempo: come potete vedere nella piccola foto qui sopra, lo yogurt rilascia sin da subito moltissimo liquido.

(Poichè noi non buttiamo via mai niente, consigliamo di riciclare tutti i liquidi in un veloce gaspacho di fine estate). Trascorso il tempo previsto, frullare tutti gli ingredienti e la salsa è pronta! Servitela fredda e conservatela in frigorifero.



E' un ottimo antipasto, da accompagnare a pane arabo o greco o ad una generosa porzione di falafel (la ricetta è in arrivo! XD), è squisita quando arricchisce Big Burger o Piadine fantasia ed io non la disdegno nemmeno insieme al classico Panino wurstel e crauti o con una semplicissima fetta di pane integrale di pasta madre ed un Happy Burger a fargli da compagnia.

Crema concentrica di cavolfiore e bieta

11 martedì set 2012

Posted by ravanellocurioso in Primi Piatti & Piatti Unici, Si mangia!, Verdure & Legumi, Viva México!

Che dire, la sorella Ravanella mi sta dando delle enormi soddisfazioni!

Ed ecco a voi una nuova ricetta di Pàpalo y Papalotl, la "Crema Concentrica de Coliflor y Acelga", ideata per il corso di "Cocina Sustentable – Las Hortalizas" appena concluso a Mexico City. Ed ora veniamo alla ricetta: essenziale, pulita e semplicemente geniale.

Ingredienti:

- 1 tronco di cavolfiore con tutti i rami (i fiori invece no, meglio mangiarseli crudi)
- 1 mazzo di coste arcobaleno o biette o qualunque verdura che faccia contrasto di colore: spinaci, zucca, carote, etc ...
- 1 C di aceto balsamico di Modena (leggete le etichette, please! e compratelo senza coloranti e trucchi vari)
- pepe bio
- noce moscata bio
- olio EVO qb
- sale integrale qb
- fette di cipolla frita per decorare





Procedimento: Cuocere al vapore il tronco del cavolfiore e passarlo al minipimer: per frullarlo aggiungere un goccio di brodo vegetale, meglio se quello di cottura, fino ad ottenere una purea consistente. Ripassare la purea in pentola con olio, sale e spezie. Cuocere la seconda verdura (sceglietene una dal colore acceso) come la prima, avendo però l'accortezza di tenere la purea poco più soda ed aggiungervi un goccio di aceto balsamico per conferire un colore più vivo ed un sapore più dolce.

Impiattare: adagiare, in un piatto poco fondo, due mestoli di cavolfiore e far raffreddare per un minuto.

Ora mettere un coppapasta al centro e riempirlo con la seconda verdura: lasciare raffreddare un altro minuto prima di togliere il coppapasta, che andrà sfilato con garbo e dolcezza. Adornare il piatto con le fettine di cipolla fritte in un goccio d'olio evo e servire.

Ed ora, giusto per la cronaca, vi mostro la personale rivisitazione realizzata da Pápalo al corso di "Cocina Sustentable - Las Hortalizas" della Tartare di cavolo al profumo di basilico ... che è stata apprezzata anche dal mitico Marco Bianchi.



E' decisamente più bella della versione Ravanella.

Buen provecho

con Pápalo y Papalotl !

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Fagioli alla sapa

12 mercoledì set 2012

Posted by ravanellocurioso in Si mangia!, Verdure & Legumi

Annalisa di Passato tra le mani è un'instancabile cuoca, piena di grazia, di talento e di rara conoscenza. E metti che le fai visita e torni a casa carica di prelibatezze gastro-astronomiche?

Non ti rimane che presentarle agli amici Ravanelli!

Signore e Signori, comincio con il mostrarvi un pregiato condimento autoprodotta dalla nostra Neofrieda: la "SAPA"; e faremo la sua conoscenza realizzando un piatto davvero semplice, ma altrettanto delizioso: i fagioli alla sapa! Sono certa che farà felici grandi e piccini.





“La **saba** o **sapa** è un condimento tipico di Emilia, Romagna, Marche e Sardegna, dove è considerata tra i sapori tipici dell'alimentazione contadina. È uno sciroppo d'uva che si ottiene dal mosto appena pronto, di uva bianca o rossa. La saba è detta infatti anche “mosto cotto”, “vino cotto” o “miele d'uva”. Il mosto viene immerso in un paiolo di rame insieme a mezza dozzina di noci con il guscio che, rivoltandosi nel lento bollire, aiutano il mosto a non attaccarsi al fondo del recipiente. La saba è **pronta quando si sarà ridotta ad un terzo della sua quantità** iniziale. Risulta **molto dolce** e si conserva benissimo proprio grazie al tenore zuccherino.”

Nella foto a sinistra, potete ammirare la bocchetta di sapa autoprodotta da Annalisa e, nella foto a destra, il comportamento del condimento: è molto denso e viscoso. Si presta veramente a mille ed uno impieghi.



“I termini “saba” e “sapa” derivano dal latino *sàpa*, che ha diretta affinità con il termine latino *sàpor*. Era, assieme al miele e agli altri possibili succhi di frutta ridotti tramite cottura, **“lo zucchero” dei nostri antenati (anche perché non ancora esistente)**, perché di fatto veniva utilizzato come dolcificante che era, al contempo, tonico e ricco di energia.

I contadini erano soliti utilizzare molto la saba, sia per i dolci casalinghi che per dare più sapore a piatti poveri come la polenta o per intingervi altre pietanze come lo gnocco fritto.

La saba si usa anche per inzuppare i dolci detti *sabadoni*, gustose *raviole* di mele e pere cotogne.” ... ed a proposito dei *sabadoni*, vi consiglio di provare subito questi de La Cucina della Capra!

Ed ora veniamo alla nostra facile ricetta.



Ingredienti

- 250 gr di fagioli cotti bio, **ancora caldi**
- 2 C di sapa (di Annalisa, of course!)
- 1 C di aceto balsamico bio (regalo della suocera di Papalo!)
- 2 C di olio EVO
- sale integrale qb
- pepe bio (facoltativo)

Emulsionare sapa, aceto balsamico, olio, sale e pepe e condire i fagioli caldi. Il sapore finale? UNA BOMBA!

Consiglio di Ravanello: usare i fagioli alla sapa per arricchire una porzione di riso dal chicco lungo cotto al vapore.



Crema di peperoncini rossi

14 venerdì set 2012

Posted by ravanellocurioso in Antipasti & Salsine, Le basi, Si mangia!, Verdure & Legumi



Astenersi perditempo!

Se non amate il **piccante-piccante**, questo post non fa per voi.

La crema di peperoncini è una ricetta tipica del sud Italia dove intere regioni hanno eletto il peperoncino il Signore incostrastato dei condimenti.

Nella versione che io preferisco, la crema è preparata rigorosamente con peperoncini rossi e piccantissimi, dal colore del fuoco e dal profumo intenso.

Le avvertenze sono d'obbligo: **armatevi di guanti** e partiamo!

Dose per un vasettino da 150 gr:

- 100 gr di peperoncini rossi freschi
- 1 spicchio d'aglio bio
- 1/2 c di sale fino integrale
- olio EVO qb

Procedimento: lavare e pulire i peperoncini con uno straccio o con un tovagliolo di carta inumidito, eliminando solo i piccioli.



Mettere i peperoncini nel mixer con aglio e sale, frullare e poi riporre a scolare in un piccolo colino, per tutta la notte. Il giorno dopo, mettere la polpa ottenuta nel vasetto e coprire con olio EVO.

Stop.

Solo per gli amanti del genere. Io sono tra quelli.



PS: il liquido rosso fuoco lo potete usare nei giorni successivi per "rinvigorire" sughi, salse, intingoli o per dare carattere alle verdure.

Una volta aperto il vasetto, è bene conservarlo in frigorifero e consumarlo entro poco tempo: la crema di peperoncini sta bene ovunque, sul pane, nelle verdure, sui legumi, nelle zuppe e nel minestrone, ecc ... ecc ...

Alternative: se invece volete preparare della crema al peperoncino "meno piccante" o se avete in mente di farne grandi quantità da stipare in dispensa, vi suggerisco di:

- seguire le puntuali indicazioni di [Teresa](#), del mitico [blog Gennarino](#) e
- di leggere anche il bel post de [La Tana del Riccio](#).



E, giusto per ingolosirvi, vi lascio un'anteprima del Libro del Contest che sto ultimando in questi giorni (se cliccate sulle immagini, le vedete ingrandite).



Eh già ... manca poco alla proclamazione dei vincitori.

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Focaccia con l'uva

16 domenica set 2012

Posted by ravanellocurioso in Dolcezze, Pan per focaccia, Si mangia!



La mamma Ravanella giungeva dalla campagna con due grappoli di succulenta e dolcissima uva nera. Ed ecco Ravanella partire alla riconquista della sua pasta madre. E focaccia fu!

Ingredienti per una teglia:

- 1 kg di uva nera
- 1/2 kg di pasta per pizza, lavorata con pasta madre
- rosmarino (io uso quello di [Annalisa](#))
- 2 C di sapa (io uso quella di [Annalisa](#))
- 2 C di malto di riso bio
- olio EVO
- sale integrale, 1 pizzico



Procedere come d'abitudine per la pasta da pizza, seguendo il metodo della doppia lievitazione che abbiamo già spiegato [qui](#): partendo da ca 100 gr di pasta madre, al primo rinfresco aggiungere, direttamente nell'impasto, 2 C di sapa e 2 C di malto (o, se preferite, succo d'acero, miel de palma o sciroppo d'agave, dimezzando le dosi) e lavorare con 50 gr d'acqua e 50 gr di farina (metà integrale e metà di tipo 1).

Lavorate per qualche attimo e mettetelo a lievitare per 4 ore.

Riprendere l'impasto, del peso di circa 200 gr, ed aggiungere un pizzico di sale, 100 gr di acqua e 200 di farina sempre mixata.

Lavorare fino ad ottenere una palla morbida ed elastica, aggiustando con acqua o farina a seconda della necessità.



Stendere l'impasto in una teglia, ricoperta di carta da forno, e ricoprire interamente con gli acini d'uva, premendoli leggermente nell'impasto. Spennellare con olio extra vergine e profumare con rosmarino.

Far lievitare altre 3 ore.

Accendere il forno e portarlo alla temperatura di 250 gradi.

Cuocere per circa 20/25 minuti.

Inutile dire che calda è golosissima, ma il **giorno dopo** offre veramente il meglio di sè.

Nota bene: ieri pomeriggio ho dedicato un'ora del mio tempo alla lavorazione di tutto quello che vedete in foto: pane all'olio, pane ai semi di zucca, focaccia con uva e girelle alla carrube. Insomma, a fronte di un modesto investimento in termini di tempo, il risultato si presenta grandioso: la mia piccola Ravanellina godrà di merende golose, il marito Ravanello banchetterà felice ed io potrò riposarmi ... perché ho già sottratto alla vista dei due famelici metà della produzione, tagliata, porzionata e riposta nel congelatore per goderne anche la settimana ventura.

Insomma pensiamoci, a volte **basta un po' di organizzazione per essere felici**. E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).



Cous cous irriverente

18 martedì set 2012

Posted by ravanellocurioso in Le basi, Primi Piatti & Piatti Unici, Si mangia!

Ravanelli,

chiudete un occhio e pure *'na recchia* leggendo questo post: vi chiedo perdono sin d'ora. Facciamo che mi gioco subito i jolly che son ben tre: (1) sto decidendo i vincitori del contest che verranno "proclamati" domani notte e ci sto perdendo il sonno ò_ò, (2) la ricetta proposta è gluten free e, quindi, buona per tutti ed infine (3) vi mostrerò, passo passo, la cottura del cous cous sia a caldo, che a freddo.



Ho chiamato questo cous cous "irriverente" perché prevede l'impiego di "cous cous" precotto (sì, perché la semola di cous cous che si trova comunemente in commercio non è altro che cous cous precotto) e di una busta di verdure surgelate; insomma un'eresia bella e buona, ma prima o poi capita a tutti di:

- avere solo 5 minuti per cucinare
- avvertire le urla fameliche dei commensali
- non avere niente, ma niente di pronto dentro casa perché nel frattempo
- il frigo vi ha detto addio dopo ben 13 anni di onorato servizio! (*)



Garantito comunque che il sapore è squisito! Io, me medesima, Ravanella affamata, mi sono fatta fuori ben 4 piatti di cous cous!



Ingredienti per 6 persone

Per il cous cous gluten free:

- 500 gr di cous cous di mais e riso bio
- 500 ml di acqua
- dato vegetale autoprodotta o sale qb (del dato Ravanello, ne ha parlato il bravo Marco Bianchi proprio oggi ;-D)
- curcuma bio
- olio EVO qb

Per il condimento:

- 1 Kg di verdure surgelate per minestrone bio (carote, patate, fagiolini, piselli, porro, cavolfiore, cavolo, sedano, zucchine e fagioli borlotti)
- o, meglio, ma molto meglio, ½ Kg di verdure fresche e di stagione tagliate a dadolini
- 3 pomodori maturi tagliati a dadini
- ½ bicchiere di capperi sotto sale, rinvenuti in acqua
- 1 cipollotto fresco tagliato a rondelle
- erbe miste (basilico, prezzemolo e menta) bio (anche queste le avevo nel congelatore, eh eh eh! imperdonabile eresiaaaaaaaa! Sento che sto per essere scomunicata!)

Procedimento:

Come avete già capito, Ravanello adora le non-cotture ... ossia quei procedimenti di "cottura" di cereali integrali e legumi che sfruttano il caldo delle pentole ed **il fuoco spento**.

Vediamo quindi declinata la non cottura in due modi: a caldo e a freddo!

La non-cottura a caldo è adatta quando si vogliono proporre cous cous tiepidi, la seconda è, invece, suggerita per cous cous freddi, estivissimi, arricchiti di verdura cruda, patè di semi oleaginosi o proposti in versione dolce.



1. NON – COTTURA A CALDO:



con un cucchiaio, mescolate bene in modo da ungere uniformemente tutto il cous cous.

L'aggiunta dell'olio ci permetterà di sgranare con disinvoltura il cous cous nella fase successiva di raffreddamento.



A questo punto avrete un **“BLOB” di cous cous che va s-g-r-a-n-a-t-o**: armatevi di due bacchette giapponesi o di due forchette e muovetele nella teglia avanti ed indietro, delicatamente, per un paio di minuti.

In questo modo il cous cous si raffredderà leggermente e, grazie anche all'effetto dell'olio, riuscirà anche a separarsi perfettamente.

Mettere a bollire 500 ml di acqua con il dado vegetale; se non avete il dado, salate l'acqua e “coloratela” con 1 C di curcuma. Vedete che bell'effetto? In una pirofila larga, versate il cous cous e bagnatelo con un giro di filo d'olio EVO:



Appena l'acqua bolle, versatela nella teglia del cous cous e date una veloce mescolata.

Coprite la teglia per 5 minuti, lasciando che il brodo venga assorbito completamente.



2. NON – COTTURA DEL COUS COUS A FREDDO:

Procedete come sopra con sola acqua fredda e lasciate assorbire il brodo freddo per almeno 30 minuti; trascorso tale tempo, assaggiate il cous cous: se non è ancora della consistenza desiderata, potete ripetere l'operazione di assorbimento con un brodo freddo o altro liquido a piacere.



Preparazione del condimento:

Saltate le verdure in padella con poco olio EVO e salate quanto basta; quando sono cotte, spegnete il fuoco e mettete da parte.



Preparate i pomodori, tagliandoli a fettine, scolate i capperi e tagliate fine il cipollotto. Ora amalgamate tutti gli ingredienti:

- il cous cous,
- le erbe miste,
- il mix pomodori, capperi e cipollotto,

ed innaffiate con un filo d'olio EVO e servite. Perdonate l'eresia ... ma era pure buono, buono!



Vi do appuntamento a domani notte per la proclamazione dei vincitori del contest.

(*) Nel puro spirito Ravanello comunico a tutti che anche il frigo è stato RICICLATO. Vive ancora dentro casa, ma è stato adibito ad altre funzioni.

Polentina tiepida alle verdure miste

21 venerdì set 2012

Posted by ravanellocurioso in Primi Piatti & Piatti Unici, Si mangia!

Propostina easy e da giornata piovosa. Una bella polentina farcita, da cuocere sul fuoco e da gustare tiepida.



Ingredienti per 4 persone:

- 1 kg di polenta cotta e fatta raffreddare in una teglia della forma preferita
- 500 gr di pisellini freschi bio (o quelli che avete congelato dal raccolto estivo)
- 2 pomodori perini ben maturi
- 1 spicchio d'aglio bio
- 250 gr di fagioli cannellini già lessati
- 3 pomodorini secchi bio
- mix di aromi mediterranei bio (io, come sempre, uso quelli di [Annalisa](#))
- olio EVO bio
- sale integrale



- 2 C di farina di mandorle



Predisporre una padella capiente dal fondo alto (o una teglia adatta alla cottura sul fuoco); nella stessa, far saltare inizialmente lo spicchio d'aglio con un goccio d'acqua e di olio. Aggiungere i pomodori freschi, tagliati a dadini, ed i pomodori secchi, tagliati a listarelle. Salare e far insaporire un poco ed aggiungere, infine, i piselli freschi (o congelati) e gli aromi mediterranei, saltando per pochissimi minuti. Spegnerne il fuoco e coprire. Nel frattempo, frullare i cannellini con olio e sale, ed emulsionare con un po' di acqua di cottura fino ad ottenere una crema non troppo densa. Tagliare la polenta in 3 fette longitudinali.



Nella pentola con i piselli, crearsi un varco e riporre la prima fetta di polenta: farcire con la crema di cannellini e poi i piselli e continuare via via fino a quando non avrete terminato gli strati.

Decorare con un po' di crema di cannellini, una spolverata di mandorle tritate, piselli e pomodorini secchi.

Far cuocere il tortino a coperchio chiuso e a fuoco medio per una ventina di minuti: deve solo intiepidirsi, per consentire alla polenta di ammorbidirsi.

Pasta con ragù alla bolognese e grana padano DOCG

22 sabato set 2012

Posted by ravanellocurioso in Le basi, Primi Piatti & Piatti Unici, Si mangia!



Ecco una proposta classica, ma che più classica non si può!

Pare venire dal pranzo della domenica a casa della nonna, solo che la nostra nonna è un pelo più moderna di altre e vi propone una pasta con uno squisito ragù alla bolognese ed una generosa spolverata

di grana padano **DOCG**

ossia di

Denominazione di

Origine

Cruelty free e

Garantita! Tà, tà!



Ingredienti per il ragù alla bolognese vegan:

- 1 carota bio
- 1 zucchina bio
- 1 costola di sedano bio
- 1 cipolla piccola bio
- 1 spicchio di aglio in camicia
- 300 gr di seitan bio
- 750 gr di passata di pomodoro bio
- 1 bicchiere di vino rosso bio
- alloro/salvia/basilico/origano bio
- olio EVO bio
- sale integrale



Con un buon mixer, tritare tutte le verdure e metterle sul fuoco a soffriggere, insieme ad uno spicchio di aglio in camicia.

Salare ed aggiungere gli aromi: una foglia di alloro, basilico fresco, salvia ed origano essiccati; io spesso aggiungo anche 1 c di zenzero in polvere, che conferisce una nota piccantina e della curcuma. Se tutti i commensali gradiscono, potete darci dentro con pepe e/o peperoncino.

Far insaporire il tutto, rosolando delicatamente.



Sempre nel mixer o armati di un buon coltello, tritare il seitan fino a ridurlo a macinato: unirlo alle verdure e sfumare con un bicchiere di buon vino rosso, lasciando saltare il tutto per qualche attimo.

Aggiungere infine tutta la passata di pomodoro, aggiustare di sale e procedere a completamento della cottura: e qui viene il bello.

Il ragù, se lo desiderate, è pronto in una ventina di minuti, perché il seitan è già cotto all'origine, dovete solo dargli il tempo di insaporirsi per bene.

Oppure potete scegliere una cottura lunga, proprio perché il seitan è estremamente versatile, lasciandolo andare per almeno un paio d'ore a fuoco bassissimo, meglio se avete uno spargifiamma di ghisa, mescolando di





tanto in tanto ed eventualmente rabboccando con brodo vegetale o acqua se vi si dovesse asciugare troppo:



il sapore sarà migliore in questo secondo caso, ma le differenze "organolettiche" non sono così nette (a parte le scelte concettuali che possono far propendere un macrobiotico per la seconda opzione, ed io con lui o le esigenze dettate dal contesto e dal tempo che si ha a disposizione ... insomma come sempre: FATE VOBIS!).

Il ragù lo potete usare in tutti i modi tradizionali e non: ci condite la pasta di tutti i formati a voi congeniali, gli gnocchi, le bruschette, le lasagne, ecc ecc ...

Lo potete tranquillamente surgelare ed usare alla bisogna.

Ingredienti per il grana padano vegan:

- 100 gr di mandorle bianche bio
- 1 C di lievito alimentare in scaglie
- 1 presa di sale fino integrale

Frullate il tutto: et voilà!

Il Vostro grana padano vegan è pronto. Naturalmente si può realizzare in mille altre versioni: vi consiglio di provare anche la versione di Pàpalo y Papalot!



Bando alle ciance, dicevamo che questo è un tipico piatto della nonna! Ebbene io la nonna ve l'ho scovata su internet: se non ci credete guardate questo video: HIP, HIP, HURRA' per NONNA ANANDA!

E come ci dice Nonna Ananda: "spero che questa ricetta vi piaccia, perché non ha niente da invidiare alle altre ricette fatte con la carne, **ANZI SONO QUELLE RICETTE LI' CHE DOVRANNO INVIDIARE QUESTA!**". I love you, Nonna Ananda.



Paté di alghe, ma ... non ditelo a nessuno!

25 martedì set 2012

Posted by ravanellocurioso in Antipasti & Salsine, Identikit degli alimenti, Le basi, Si mangia!, Verdure & Legumi

Buongiorno a tutti Ravanellessimi! Eccoci con una ricetta, un paté "che spacca", che riscuote sempre tantissimo successo, a patto di **NON NOMINARE MAI** l'ingrediente principale: **le alghe!**

Ho visto persone sbavare copiosamente durante l'assaggio, le ho distintamente sentite elogiare le qualità ed il profumo di questa meravigliosa "tapenade di olive" (Ò_Ò ... !), ho gioito dinnanzi a facce festanti e lingue frullanti, e, pasciuta di tanta gioia, mi son guardata bene dallo svelare l'arcano.



Le **alghe** sono un **ingrediente tutto italiano della nostra cucina**, pur avendone ormai persa la consuetudine nell'uso. Nell'antichità venivano consumate da tutti i popoli delle aree vicino almare (fonte: Taccuini Storici) e noi italiani non siamo stati certo da meno: del resto, **siamo o non siamo bagnati dai mari** Ligure, Tirreno, di Sardegna, di Sicilia, Ionio, Adriatico, Mediterraneo ... ed i fiumi e i laghi dove li mettiamo?

Se *in terra* crescono le *verdure di terra*, *in mare*, altrettanto semplicemente, crescono le *verdure di mare*, tanto è vero che, persino **nella nostra insospettabile penisola, si riscontrano ricette tipiche**: ad esempio le "zeppoline di mare", come ci rammenta la bravissima Cobrizo, diffuse nella gloriosissima **tradizione gastronomica napoletana**.



verdura
di terra



verdura
di mare



Guardate questa foto (fonte: Napoletanità) di fine '800, che immortala un mestiere tipico dell'epoca, il venditore di zeppole!

Insomma, uno *street food napoletano* in piena regola, diffuso al pari di piadine, panelle, arancine, crocchè, focacce e farinate in altre parti d'Italia!



Ma guardate quanto sono belle e golose le zeppe con le alghe, "Zuppulell 'cu l'alg", note anche come zeppe di pasta cresciuta o "past crisciut"? (Fonte foto: [Scatti di gusto](#)).

Decisamente invitanti!

Veniamo alla nostra proposta di oggi.



RICETTA

La ricetta è presa, pari pari, dalla bravissima [Cuoca Petulante](#). Raramente replico senza modifiche, ma in questo caso, merita!

Ingredienti:

- 20 gr di dulce
- 20 gr di arame
- 8 cetriolini piccoli
- 10 capperi
- 2 cucchiaini di olio di sesamo
- acqua qb
- 3 cucchiaini di pinoli
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- 2 cucchiaini di acidulato di riso (o aceto di mele)
- 1 cucchiaio di erba cipollina fresca



Mettete le alghe a bagno per un paio di ore, poi scolatele e mettetele in un pentolino d'acciaio, con il doppio fondo, coperte a filo di acqua: aggiungete la soia e l'acidulato di riso.

Ebbene sì, in questa fase sentirete un fortissimo odore di mare, un po' andato a male, per intenderci, ma poi passa.

Fate sobbollire a fuoco medio, per 20 minuti circa fino a completa evaporazione ed assorbimento di tutto il liquido: et voilà!

Anche l'odore è sparito!

Nel frattempo tostate i pinoli in padella. In un frullatore mettete tutti gli ingredienti (esclusa l'erba cipollina) e frullate fino a ottenere una salsa densa, unendo poca acqua se necessario. In ultimo aggiungete l'erba cipollina tagliuzzata finemente e servite con crostini o fette di pane integrale.

NOTA BENE:

Il patè è garantito da Ravanello! Ci metto pure la mano sul fuoco, se occorre: l'ho proposta in più di un'occasione ed anche in qualche buffet numeroso! E' la salsa che spopola, di cui tutti vogliono il bis e la ricetta: ma voi, state sul vago ... !!! **Noi Italiani con le alghe ABBIAMO UN PROBLEMA ... che sia di memoria, ormai è chiaro.**

Il patè di alghe è f-u-o-r d-i d-u-b-b-i-o b-u-o-n-i-s-s-i-m-o, ma **la sola compitazione della parola "a l g h e"**, in qualunque modo voi tentiate di pronunciarla, **cagiona sempre reazioni dalle più alle meno scomposte.** Agli inizi, quando ero ancora una cuoca sempliciona, pronunciavo la parola "alghe" con noncuranza e leggiadra vaporosità, ma ho più volte veduto volti pietrificarsi sgomenti, dopo i primi insopprimibili moti voraci e puerili.

Con il tempo ho, pertanto, fatto esercizio di tecniche comunicative più soft. Ho usato dei giri di parole. A volte ho improvvisato.



Se l'interlocutore si atteggiava al critico gastronomico e, con una pacca sulla spalla, mi dice: "questa tapenade di olive è squisita!", io sorrido conciliante. In fondo questo non è mentire, ok?

Se, invece, incappo nella domanda precisa, pronunciata mediamente a bocca piena (*sgrunf, sgrunf, ohhmioddioquantoèbuonoquesto, sgrunf, sgrunf, cosacihaimessodentro?*), distraigo l'interlocutore con un diversivo. Ed anche questo non è mentire.

Eh già, perché di fare la Mangiamorte delle Alghe non ne posso più!

Meglio quindi omettere la maggior parte delle informazioni, in attesa di tempi migliori. Ormai già lo sapete ed io lo ripeto fino allo sfinimento: come si insegna il brillantissimo Brillat – Savarin, il **gusto "viene educato"** dalle nostre esperienze di vita e **dal nostro volere**.

E come sempre un buon, buon appetito da Ravello Curioso!
PS: ci trovi anche su [Facebook](#).



Riso integrale in salsa al finocchietto selvatico

26 mercoledì set 2012

Posted by ravanellocurioso in Primi Piatti & Piatti Unici, Si mangia!

Eccoci qua, con un omaggio al finocchietto selvatico, l'ultimo rimasto!

Ingredienti per 4 persone:

- 400 gr di riso integrale bio (cotto ad assorbimento)
- 1 lt di brodo vegetale (io uso il dado vegetale fatto in casa)
- 3 mazzi di finocchietto selvatico
- 4 C di mandorle bio
- 1 C di aceto di mele bio
- 2 C di malto integrale di riso bio
- olio EVO bio qb
- sale integrale fino qb
- olive taggiasche bio



Procedimento:

prendere 2 mazzi di finocchietti selvatici, togliere le parti più dure, lavarli delicatamente con un panno bagnato e mettere ad asciugare. Lasciare invece intero il mazzo di finocchietto rimasto, lavandolo quel che basta.



Preparare una pentola con 900 ml di brodo vegetale ed immergerci il mazzo non tagliato: cuocere per una quindicina di minuti, facendo sobbollire a fuoco coperto; infine levare i finocchietti bolliti (*). Avremo così un brodo di cottura profumato, che legherà ottimamente con la salsa al finocchietto crudo.

Versare tutto il riso integrale nel brodo, portare a bollire a fuoco vivace, chiudere con coperchio, abbassare la fiamma al minimo e far cuocere (tempo stimato: 40 minuti; se invece usate il metodo della non cottura, spegnete il fuoco dopo 5 minuti ed andate pure al lavoro. La sera il vostro riso sarà pronto.).

Preparare la salsa al finocchietto: con un minipimer frullare il finocchietto crudo con malto, aceto, mandorle e olio. Far intiepidire appena i 100 ml di brodo vegetale tenuto da parte ed usarli per allungare la salsa. Assaggiare ed aggiustare a proprio gusto.

Riprendere il riso e, con l'aiuto di un coppapasta, metterlo in forma direttamente nei piatti dei commensali: versarvi sopra la salsa al finocchietto (o, se preferite, amalgamata direttamente in pentola) e decorare con qualche oliva taggiasca, per una decisa nota di carattere. Servire caldo.

(*) I gambi più duri potete destinarli al compost, mentre il resto del finocchietto bollito tenetelo da conto e, dopo averlo tagliato finemente, fatelo saltare con uvetta e pinoli per un goloso condimento di un buon piatto di pasta integrale.

Sugoli

28 venerdì set 2012

Posted by ravanellocurioso in Dolcezze, Le basi, Si mangia!

Il sugolo è un dolce al cucchiaino, un budino fatto esclusivamente con mosto d'uva e farina.

E' uno dei dolci preferiti della Ravanelina che ha iniziato ad apprezzarlo con prodotti da banco in vendita al supermercato e, successivamente, ha potuto dar sfogo alla sua passione grazie alla produzione artigianale di mosto della bravissima Annalisa. Ed ecco qua la ricetta FACILISSIMA.

Dosi per 8 piccoli budini:

- 1 lt di mosto d'uva nera
- 3/5 C abbondanti di farina integrale di grano
- **In alternativa per i celiaci:** 3 C di farina integrale di riso + 2 di amido.





Se volete auto-produrvi anche il mosto e disponete di buona uva, vi consiglio un bel giretto su questo post di [Giallo Zafferano](#): togliete però lo zucchero dalla ricetta! Non serve a niente, anzi.

Procedimento: Tenere da parte un bicchiere di mosto e mettere a bollire tutto il resto.

In una tazza mettere dai 3 ai 5 cucchiaini di farina: la scelta dipende dalla consistenza che volete ottenere; con 3 C avrete un budino morbido, con 5 più sodo e compatto.

Nella tazza di farina aggiungere **poco alla volta** il bicchiere di mosto: mi raccomando, poco alla volta, per sciogliere al meglio la farina ed evitare la formazione di grumi.

Una volta che il mosto bolle, **versare a filo** il contenuto della tazza, continuando a mescolare e facendo sobbollire per ulteriori 8/10 minuti, per far cuocere bene la farina.

Spegnere il fuoco e preparare le coppette, in ordine sul vostro piano di lavoro.



Con l'aiuto di un mestolo per salsa con il bordo versatore o, se avete la mano ferma, versando direttamente dalla pentola, riempite le coppette.

Fate raffreddare completamente e poi fate riposare in frigo per almeno un'ora o anche di più.

Potete conservare i sugoli per qualche giorno, sigillandoli con della pellicola trasparente ed usandoli alla bisogna: io ne ho preparati a sufficienza per la merenda di tutta la settimana.

Ed ancora una volta la famiglia Ravanella, ma soprattutto la piccola Ravanellina, **merenderà felice!!!** Già mi immagino le facce dei suoi compagni di classe, quando sfoggerà orgogliosa questo nuovo manicaretto e le esclamazioni che ne seguiranno: "MA QUELLO SI MANGIA?".

E, come sempre, un buon, buon appetito da Ravello Curioso.

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).





Montnoir (Montenero)

01 lunedì ott 2012

Posted by ravanellocurioso in Dolcezze, Le basi, Si mangia!



La ricetta che proponiamo oggi è un Montblanc in versione Montnoir. Il Montblanc (Montebianco) originale è un dolce realizzato con una purea di castagne, disposta nel piatto a guisa di monte, ricoperta di panna montata a ricordare le vette innevate del Monte Bianco, che infatti sventa con i suoi 4.810,45 mt d'altezza. La nostra versione evoca, invece, una vetta molto più modesta, il Mont Noir, una simpatica collinetta di 152 mt, tutto gusto, salute e piacere.

Questo dolce, tipico dell'autunno, è perlopiù diffuso in Francia, Lombardia e Piemonte e, quanto ai natali, la versione più accreditata ci dice che probabilmente nacque sotto il regno dei Savoia quando Piemonte e Francia erano uniti ed il riferimento geografico al Monte Bianco pare molto, ma molto evocativo.

(FOTO di SardegnaIsland).

Che lo vogliate bianco o nero, il risultato finale dipenderà solo dalla **copertura utilizzata**: noi abbiamo pensato ad una mousse soda e vaporosa ottenuta con della crema di mandorle.



Se partite da una crema di mandorle scure, avrete un Montnoir, se optate per una crema di mandorle chiare, otterrete un Montblanc dall'aspetto candidissimo.

Quanto alle difficoltà di realizzazione, vi rassicuro subito dicendovi che il Montblanc è un dolce di facilissima esecuzione e, al netto dei lunghi tempi di ammollo, cottura e riposo, è in realtà molto veloce da realizzare: non occorre essere dei mastri pasticceri per fare un figurone ed è la soluzione perfetta per un'elegante cena a tema autunnale. Ed ora veniamo alla ricetta. Con le dosi indicate, otterrete:

- ben due Montnoir di circa 13 cm di diametro e di circa 10 cm di altezza,
- ma, se lo desiderate, potete anche realizzare un solo Montblanc alto il doppio: considerate però che l'eccessiva altitudine vi complicherà alquanto il servizio.

Il Montblanc si può anche proporre in piccole monoporzioni, da servire:

- sui piattini del caffè
- oppure in coppette di vetro che permetteranno di ammirare i ghirigori di purea di castagne.





Ingredienti:

- 500 gr di castagne secche bio
- 1 lt di latte di riso integrale bio
- 2 foglie di alloro (io uso quelle di Annalisa)
- 1 pizzico di sale integrale

Per insaporire le castagne, usate un bicchierino da 45ml pieno di:

- olio di semi di girasole spremuto a freddo bio
- sapa o cotto di fichi bio
- malto di riso integrale bio
- rum (il mio "Ron Zacapa Gran Reserva" – invecchiato 23 anni)



Il rum è **certamente facoltativo** ed è **doveroso ometterlo** se destiniamo il dolce a dei **bambini**. Inutile dire che, se intendete offrire questo dolce a dei commensali adulti, un velo di rum di pregio permetterà di aromatizzare degnamente il dolce.

Per la copertura:

- 3 C di crema di mandorle 100% bianca o scura bio
- acqua
- 1 C di cacao in polvere o carrube bio



Procedimento:

Mettere in ammollo le castagne in acqua per almeno un giorno intero. Eliminare l'acqua e far cuocere le castagne in un litro di latte di riso, 2 foglie d'alloro e un pizzico di sale. Quando sono pronte (tempo previsto 1 ora), spegnere il fuoco: il latte risulterà assorbito quasi tutto.

Mettere nel mixer le castagne ancora calde e l'eventuale latte di cottura rimasto e ridurre a purea: assaggiare e decidere la giusta modulazione di ulteriori note dolci. Io ho messo un velo d'olio per dare mordidezza, la sapa (o il vincotto di fichi) e il malto integrale per dolcificare ed, infine, il bicchierino di rum per aromatizzare e ho di nuovo azionato il mixer fino ad ottenere una pasta molto soda e compatta.

Fare **raffreddare completamente**.

Prendere i piatti su cui servirete i dolci ed armati di uno schiacciapatate, formare i vermicelli di castagne direttamente sopra questi.

Ora preparate la copertura, bianca o scura a seconda dei gusti. In una tazza, mettete 3 C di crema di mandorle ed allungate con acqua, **aggiungendone**

u-n s-o-l-o c-u-c-c-h-i-a-i-o a-l-l-a v-o-l-t-a. La vostra crema diventerà prima granulosa (avete presente la reazione che avete con il cioccolato fondente fuso quando si bagna con un goccio d'acqua?) e pian piano si trasformerà in una mousse vaporosa ed al contempo soda, che potrete spalmare al pari della panna montata.





A questo punto ricoprite interamente il vostro monte con la mousse di mandorle.



Se la lasciate bianca, potete decorare il monte con tanti ciuffetti, usando una sac à poche, altrimenti rivestite con la crema scura come la nostra, aiutandovi con una spatola da pasticciere e poi spolverate con cacao amaro o polvere di carrube.

Fate riposare il dolce in frigorifero per almeno un giorno, perché, solo a quel punto, diventerà BUONISSSSSSSIMO. **Venendo a me:** non ho mai apprezzato questo dolce in tutta la mia vita, mai, mai, mai, (lo trovavo sempre troppo dolce o troppo "pannoso"), finché qualche giorno fa ho deciso di farmelo da me ed è entrato subito nella top ten dei piatti dolci preferiti di casa Ravanello.

Farinata con fagiolini e pomodorini confit

04 giovedì ott 2012

Posted by ravanellocurioso in Si mangia!, Verdure & Legumi

Ben trovati Ravanelli! Vi propongo

l'ultima (o quasi) ricetta che profuma ancora d'estate: beh sì, il caldo va e viene e sul mio balcone spuntano ortaggi rossi.

Che ci posso fare?

E, così, eccovi serviti con una semplice e golosa farinata, a cui ammetto di aver dato il colpo di grazia con 3 kg di [Patate Arrosto Perfette](#) (a brevissimo il post dedicato ;-D).

Materiale occorrente:

una teglia rettangolare di cm. 30 per 40, per una farinata alta 1 cm e mezzo.

Se, invece, vi piace più bassa, dimezzate pure le dosi ed anche i tempi di cottura.



Ingredienti:

- 250 gr di farina di ceci bio, ammollata per una notte
- 750 ml di acqua
- 1/2 kg di fagiolini freschi tagliati a dadolini
- una ventina di pomodorini bio
- 1/2 cipolla tritata bio
- basilico fresco bio tritato qb
- 1 spicchio d'aglio spremuto (facoltativo)
- 2 C di malto di riso integrale bio
- olio EVO qb
- sale integrale



Mescolare la farina di ceci con poca acqua alla volta, in modo da evitare la formazione di grumi e salare. Fare riposare la pastella per una notte in frigorifero (si può lasciare anche di più, volendo; ad esempio, la potete mettere in frigo la sera ed utilizzarla per la cena della sera dopo).

Dopo il riposo, tritare la cipolla e soffriggerla con poco olio ed acqua; unire la dadolata di fagiolini, salare e far saltare per qualche minuto. Appena le verdure sono croccanti, travasarle nella pastella di ceci, aggiustare di olio e sale.

Rivestire la teglia con carta da forno, versarvi l'impasto e mettere in forno a 180 gradi per 45/50 minuti.



Nel frattempo, usando la stessa pentola dei fagiolini, caramellare i pomodorini tagliati a metà con il malto, il sale ed un filo d'olio; far cuocere per una decina di minuti.

Quando la farinata è a metà cottura, tirare fuori dal forno ed adagiarvi sopra i pomodorini confit. Completare la cottura e spegnere il forno; per finire passare sotto il grill tutta la teglia per avere una bella crosticina dorata. **Servire la farinata calda o fredda ... è buonissima in entrambi i casi!**

Formaggio amoroso alle mandorle (Queso amoroso de almendras)

05 venerdì ott 2012

Posted by ravanellocurioso in Antipasti & Salsine, Si mangia!, Viva México!

Ed ecco a voi

un'altra stuzzicante proposta di Pàpalo y Papalotl, il Queso Amoroso de Almendras, nato durante un crash creativo per i grandi preparativi del nuovo corso di "Cocina Sustentable - Bases de Autoproducción" appena concluso a Mexico City.



Ed ora lascio la parola a Pàpalo per capire come e quando buttarla sul ridere e confezionare un romantico formagginolo!

Ingredienti:

- 100 gr di mandorle bio
- 650 ml di acqua
- 50 ml di latte di soia bio
- olio EVO qb
- 1/2 limone spremuto
- sale fino integrale
- per guarnire: piri - piri

Procedimento:

Fare dei tentativi di mayonese e **farli fallire miseramente**. Osservare la brodaglia ottenuta, concedendosi un paio di profondi sospiri e metterla in frigo, sperando che il futuro porti consiglio. Intanto dedicarsi ad altro di più semplice della mayonese: fare, ad esempio, il latte di mandorla. A questo punto, con religiosa cura e un tantino di timore reverenziale, prendi 100 gr di **mandole con pelle non trattate** e le metti a bagno per 8 ore e poi le scoli e POI LE SPELLI AD UNA AD UNA (ò_ò).





O almeno così dovrebbe essere, perché se ti fai lo sbattimento di non comprare le mandorle già sbucciate, per essere sicura che non abbiano subito nessun processo, che siano crude-cruide e soprattutto perché hai letto in ogni dove che s-b-u-c-c-i-a-r-l-e è s-e-m-p-l-i-c-i-s-s-i-m-o, di sicuro **te ne penti subito!**



Diciamo che ... alla terza mandorla che cerchi di svestire *sin exito*, le butti tutte nel minipimer con 650 ml di acqua e le frulli; sì, è vero, in realtà dovresti aggiungere l'acqua poco alla volta, ma quando ormai sei alle cozze e devi vedere dei risultati subbbbbbbitto ... non se po' fà!!! Allora filtri e separi l'okara (il trito) di mandorle dal loro latte (beh dai, almeno il latte è FATTO! Yuppi!!!) e ti butti su un nuovo progetto: il formaggino di almendras.

A questo punto e s-o-l-o- a-q-u-e-s-t-o-p-u-n-t-o, **ti viene in mente che in frigo c'è quella brodaglia** fatta di olio, che sicuramente potrà regalare una consistenza più cremosa a queste briciole scomposte e sabbiose di mandorle che hai tra le mani e così ... se meno per meno fa più ... ecco fatto il miracolo!

Frulli tutto ed ottieni un formaggino cremoso e buonissssssimo! Riempi un bel coppapasta a forma di cuoricino e poi guarnisci con PIRI PIRI o con quello che vuoi tu. Ed a questo punto, ti concedi un meritato assaggio ... solo tu, il tuo amoroso quesito ... **y su amorosa muerte sobre un pedazo de pan!**

Buen provecho con Pápalo y Papalotl !
PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Bottoncini al parmigiano DOCG

07 domenica ott 2012
Posted by ravanellocurioso in Antipasti & Salsine, Le basi, Pan per focaccia, Si mangia!

Eccoci qua con un proposta stuzzicante che la Cle mi ha servito su un piatto d'argento o, meglio, di diamantini golosissimi.



Mi ha fatto venire una voglia di frollini salati ai semi, ma una tale voglia ... che ... vi propongo la versione vegan del Ravanello, con tanto di parmigiano DOCG (già sapete, vero?) o, per dirla più brevemente, vegan. Fatti ieri sera e spazzolati in men che non si dica: c'era un tale profumo di parmigiano in casa, ma un tale profumo che tutti erano convinti che ce l'avessi messo per davvero.



I bottoncini sono degli stuzzichini golosi: vi invito a seguire i suggerimenti di Cle per dei bellissimi regali autoprodotti (le feste sono sempre più vicineeeee) ed, in più, vi suggerisco di usarli come guarnizione per vellutate autunnali (ora che le zucche, le castagne ed i funghi ci stanno bussando alla porta) per rendere i vostri piatti ancora più preziosi.

Ed ora la ricetta.



Ingredienti (per circa 130 bottoncini di 1 cm)

- 100 gr farina di tipo 2 bio
- 80 gr di mais fioretto bio
- 120 gr di olio EVO bio
- 1 C di malto di orzo integrale bio
- 100 g di parmigiano DOCG (80 gr di mandorle scure, tritate con sale ed 1 C abbondante di lievito alimentare in scaglie)
- un pizzico di sale
- acqua qb
- per guarnire: semi di sesamo (o altri semi di vostro gradimento: guardate dalla Cle che meraviglia!)



Mescolare gli ingredienti secchi ed amalgamare con il malto, l'olio ed infine l'acqua, fino ad ottenere una palla; lavorare velocemente.

Avvolgere l'impasto ottenuto con pellicola o metterlo in un contenitore con coperchio; riporlo in frigo per un'oretta circa.

Prelevare l'impasto dal frigo ed appoggiarlo su un foglio di carta da forno, spolverarlo con una manciata di semi e ricoprirlo con un secondo foglio di carta da forno: stendere l'impasto con il mattarello, lasciandolo piuttosto spesso ... direi almeno mezzo centimetro.

Con l'aiuto di una piccola formina per biscotti (la mia è tonda di 1 cm di diametro) ricavare tanti bottoncini. Stendere uno dei due fogli di carta su una leccarda e disporvi tutti i bottoncini.

Con i ritagli, preparare una seconda teglia: vi assicuro che quelli bruttini saranno i primi ad essere spazzolati.

Mettere in forno caldo a 180 ° per circa 8 / 10 minuti: il tempo dipenderà molto dal vostro forno, sicchè state attenti a non bruciarli.





Seitan in spezzatino (Guiso de seitan) e con le cipolle (Seitan encebollado)

09 martedì ott 2012

Posted by ravanellocurioso in Le basi, Primi Piatti & Piatti Unici, Si mangia!, Viva México!

Carissimi ravanellissimi ben trovati! Domani, 10 ottobre, a **mezzanotte e mezza ora italiana**, io mi godrò la mia adorata Pápalo Papalotl ON AIR. "*Hablaremos sobre el proyecto de Cocina Sustentable de Pápalo y Papalotl, sobre nuestra filosofía y sobre cómo llevar a cabo una vida sustentable empezando por nuestra alimentación. Compartiremos algunos tips de cocina sustentable y algunas ricas y sencillas recetas!*". Se volete essere dei nostri, la potete ascoltare su:

- RADIO Ciudadana 660 AM (Mexico City - ore 17.30 locali);
- o, in alternativa, su internet, cliccando qui!



Per festeggiare questa bella occasione, Pápalo ci offre due golose **declinazioni del seitan**: lo spezzatino ed il seitan "incipollato"! Per chi vuole autoprodurre il seitan, consiglio questa ricetta di Simone Salvini, dettagliata e chiara: vedrete che fare il seitan in casa sarà un gioco da ragazzi. (Foto a sx: Spezzatino di seitan, a destra Seitan stufato alle cipolle).

Ingredienti per lo spezzatino di seitan:

- 200 gr di seitan autoprodotta o bio
- 2 patate bio
- 1 cipolla bio
- 1 peperone (per effetti cromatici meglio combinare due diversi colori) bio
- olive nere bio
- salsa di pomodoro bio
- olio EVO qb
- sale integrale qb
- rosmarino bio qb
- aglio bio qb



Preparazione

Tagliare il seitan a dadolini piuttosto grossolani o usare direttamente un seitan autoprodotta, fatto cuocere a bocconcini. Pelare le patate e tagliarle grossolanamente. Tagliare anche il peperone; se non se ne vuole consumare la pelle, meglio farlo rosolare sul fuoco, spellarlo e tagliarlo in un secondo momento. In una pentola soffriggere l'aglio e le cipolle, con un po' di olio e acqua miscelati. Aggiungere le patate e cuocere qualche minuto, facendo attenzione che non si attacchino, ed aggiungere il peperone. Cuocere qualche minuto, rabboccando con acqua o con brodo vegetale; quando le verdure sono quasi pronte, aggiungere i bocconcini di seitan, il rosmarino e le olive nere.



Continuare a cuocere, a fuoco lento, aggiungendo acqua o brodo vegetale e salsa di pomodoro. Lo spezzatino deve rimanere un po' brodoso e cremoso. Servire.



Ed ora tocca al seitan stufato alle cipolle o "incipollato"!

Ingredienti:

- seitan autoprodotta
- cipolle bio
- olio EVO bio
- sale integrale
- pepe bio
- capperi (guarnizione) bio, ammollati e dissalati

Tagliare le cipolle a julienne e farle soffriggere, a fuoco lento, in un goccio di olio e acqua, fintanto che non risultano lucide e trasparenti. Aggiungere il seitan autoprodotta, tagliato anche lui a bastoncini e farlo cuocere qualche minuto con la cipolla. Aggiungere acqua o brodo vegetale, se necessario. Aggiustare di sale e pepe e servire. Che bontà sublime!

NOTA BENE SUL SEITAN:

Il Seitan è un alimento validissimo, considerato comunemente un sostituto della carne, realizzato solo con farina ed aromi; per l'elevato contenuto glutinico, è inadatto al consumo da parte di persone affette da celiachia. Si presta ottimamente, per la sua versatilità e la sua resa, alle prime fasi di transizione da un'alimentazione onnivora ad una più sostenibile, ma, successivamente, se ne consiglia un consumo molto, ma molto moderato, per gli stessi motivi di cui sopra. Come ci ricorda **Anna Villarini**, biologa ricercatrice dell'Istituto dei Tumori di Milano, nel suo bellissimo libro: "Nell'alimentazione occidentale il glutine è fin troppo presente, quindi questo alimento va mangiato molto raramente e solo se non si soffre di celiachia".

Buen provecho con Pápalo y Papalotl !

PS: ci trovi anche su [Facebook](#)



Macco di fave (Màccu di favi)

11 giovedì ott 2012

Posted by ravanellocurioso in Primi Piatti & Piatti Unici, Si mangia!, Verdure & Legumi

Il macco di fave, in siciliano *Màccu di favi*, è un piatto tipico che trae origine nella provincia di Agrigento (ma qualcun altro dice Ragusa ... mumble, mumble) e la sua preparazione è diffusa in tutta la Sicilia occidentale. (Fonte [Wikipedia](#)).

Il nome Macco, inoltre, deriva dal tardo latino *maccare*, che vuol dire *schacciare*, *ridurre in poltiglia* e si ricollega a *Maccus*, personaggio delle favole romane, che mangiava sempre e combinava guai, insomma il degno progenitore di Pulcinella. (Fonte: [Ricette di Sicilia](#))



Poichè sono una Ravanella tremendamente curiosa, di nome e di fatto, ho pazientemente trapanato le orecchie della mia collega agrigentina, mossa da sfinimento e dalla consueta generosità delle gente del Sud, è rientrata dalla sua meravigliosa isola facendomi dono di un bel cestino di fave secche, prodotte dal suo babbo, nonchè della ricetta di casa preparata da sempre dalla sua mamma.

Non riesco a descrivere la felicità provata in quel momento, che mi ha anche sostenuta nelle due settimane di ricerche per trovare (a Milano!) tutte le verdure necessarie per realizzare un Maccu degno di tale nome.

Ed eccovi la delizia che ho preparato, un piatto vegan all'origine e che non richiede modifica alcuna. Sicché armiamoci e partiamo!

Ingredienti per 4/5 persone:

- 300 gr di fave secche decorticate bio
- 600 gr di tenerumi puliti bio
- 1 zuccina pelosa siciliana bio
- 2 pomodori pelati bio
- 1 mazzetto di finocchietto selvatico bio
- riso bianco 1 pugno (facoltativo)
- 200 gr di spaghettoni spezzati bio
- olio EVO bio
- sale o, meglio, dado fatto in casa
- pepe



Verdure siciliane: per chi non le conosce, vi mostro i tenerumi, che sono i germogli "teneri" delle zucche lunghe, botanicamente *Lagenaria siceraria*, tanto diffuse in Sicilia. *Fonte: Gli orti insorti.*

Le "zucchine pelose", come sono chiamate dalla mia collega agrigentina, sono proprio gli zucchini oblunghi che vedete pendere dai tenerumi: notate che meraviglia, appesi al pergolato, con i loro gioielli.

Procedimento per preparare il Maccu:

sciacquare le fave e metterle a bagno in una ciotola piena d'acqua per una notte.



Il giorno successivo, scolarle e metterle a cuocere in una pentola alta d'acciaio, dal doppio fondo, appena coperte di acqua (se avete una pentola di coccio, è uno sballo). Cuocere **SENZA SALE** fino a quando le fave sono tenere, schiumando all'occorrenza ed aggiungendo altra acqua se necessario. Aiutandosi con un minipimer, frullare.



Aggiungere 1 litro di acqua e riportare a bollore: aggiungere i tenerumi tagliati a listarelle, le zucchine a cubetti, 2 pelati ed un mazzetto di finocchietto tritato ed, infine, 1 pugno di riso bianco (io non ho messo il riso perché uso solo riso integrale e non avrebbe fatto in tempo a cuocere ;-D). Controllare sempre il livello dell'acqua: se necessario, rabboccare.



Quando il riso è al dente (o, in assenza di questo, quando le verdure sono croccanti) aggiungere gli spaghetti spezzati: al Sud si trovano comunemente questi, qui al Nord si possono usare i più comuni spaghetti n°3, spezzandoli a mano.



Quando gli spaghetti sono cotti, condire il maccu: aggiungere sale o, meglio, il più saporito dado fatto in casa proposto da Ravanello, un bel filo d'olio EVO, pepe se gradito e servire.

Per dirla aulicamente: "**panza cuntenti cori clementi, panza dijuna nenti pirduna**".

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!
PS: ci trovi anche su Facebook.

Patate Arrosto Perfette

15 lunedì ott 2012

Posted by ravanellocurioso in Le basi, Si mangia!, Verdure & Legumi



Come anticipato qui, ecco la ricetta delle **Patate Arrosto Perfette**, con un post che va dritto, dritto nella sezione "Le Basi".

Perché Patate Arrosto Perfette?

Perché dopo anni ed anni di aggiustamenti e nuove sperimentazioni ed un risultato "buono", ma che raramente si avvicinava alla perfezione, ecco che un giorno la mia zia Domenica mi racconta di una puntata del Gambero Rosso che ... e che e che ... e che ... e che ... e che ...



uniformemente, se invece il vostro forno funziona bene, non c'è nemmeno bisogno di toccarle.

**Le patate
non si attacheranno,
non si sbricioleranno,
non si seccheranno,
non nuoterranno nell'olio ...
provate per credere!**

Vi risulteranno incredibilmente croccanti fuori e con un cuore morbido all'interno.

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Castagnaccio con le mandorle

18 giovedì ott 2012

Posted by ravanellocurioso in Dolcezze, Le basi, Si mangia!



Il castagnaccio, localmente conosciuto come *baldino* o *ghirighio* o *patona*, è una torta di farina di castagne tipica delle zone appenniniche di Toscana, Liguria, Emilia e Piemonte.

Si tratta di un piatto tipicamente autunnale, ottenuto con farina di castagne, acqua, olio extravergine d'oliva, pinoli e uvetta, con le consuete varianti locali che prevedono l'aggiunta di altri ingredienti, tra cui rosmarino, scorze d'arancia, semi di finocchio o frutta secca. (fonte [Wikipedia](#))

È un **dolce perfetto**, che non ha bisogno di altre presentazioni: è veloce, *facilissssssimo da realizzare che più facile non si può* e si presta ad essere comodamente porzionato per le merende di grandi e piccini.

La nostra versione di oggi prevede l'impiego di mandorle, tagliate al coltello, a sostituire i pinoli: che sia colpa della spending review o del marito Ravanello che, lesto lesto, ha fatto smaterializzare tutti i pinoli di casa, benchè si ostini a negare?

Ingredienti per una teglia da 30 x 40 cm (viene un castagnaccio basso, più asciutto) od una teglia rotonda da 26 (si ottiene un castagnaccio più alto, ca 1 cm, e un po' più umido all'interno):

- 500 gr di farina di castagne bio
- 100 gr di mandorle bio
- 100 gr di uvetta bio
- 4 C di olio EVO spremuto a freddo
- acqua qb (circa 750-1000 ml)
- rosmarino qb
- 1 pizzico di sale integrale



Preparazione:

Mettere l'uvetta a reidratare in un bicchiere di acqua tiepida. Accendere il forno e portarlo a 180°. Tagliare le mandorle al coltello. In una ciotola capiente mettere farina, sale e rosmarino ed **allungare, poco alla volta, con l'acqua per evitare la formazione di grumi**, fino ad ottenere una pastella liscia e densa. Aggiungere le mandorle e le uvette scolate, avendo cura di tenerne da parte una manciata per la finitura del piatto e le decorazioni. Rivestire di carta da forno la teglia e versarvi dentro l'impasto.

Decorare la superficie con aghi di rosmarino, mandorle ed uvetta e mettere a cuocere per circa 40 min/1 ora.

E' pronto quando in superficie si formeranno delle piccole rughe e quando lo stecchino uscirà asciutto.

Consigliatissimo: per le occasioni importanti, accompagnate il castagnaccio con una quenelle di Ricotta Ravanella, aromatizzata con polvere magica di agrumi e dolcificata con un C di malto integrale di riso o succo d'acero, guarnita con due acini di uvetta ed un paio di aghi di rosmarino. Una d-e-l-i-z-i-a che farà leccare i baffi dei vostri ospiti!



Falafel

22 lunedì ott 2012

Posted by ravanellocurioso in Le basi, Si mangia!, Verdure & Legumi



"I Falafel sono una pietanza araba, usata anche nella cucina israeliana, costituita da polpette fritte e speziate, a base di fave o ceci tritati con porro o cipolla, aglio, cumino e coriandolo; vengono serviti normalmente con la *tahina* (salsa di sesamo) e con verdure (in genere pomodori e cetrioli) o con cetrioli sotto aceto in una pita, un pane arabo soffice, che si apre come una tasca per ricevere tutti gli ingredienti." (Fonte: [Wikipedia](#))

Queste gustose polpette possono essere impanate a piacere con i semi di sesamo e poi fritte (man mano che cuociono, vanno messe a scolare su carta assorbente) oppure cotte in forno e servite calde.

Per approfondire, consiglio vivamente la lettura del contributo di Slow Food, "[Street Food, The Falafel](#)".

NOTA BENE: per confezionare i falafel NON SI USANO CECI COTTI o PRECOTTI in barattolo, ma solo ceci **secchi** ammollati, tritati, insaporiti e cotti alla fine!

Ingredienti per 4 persone:

- 400 gr di ceci bio SECCHI
- 1 cipolla bio o ½ porro
- 1 mazzo di prezzemolo bio
- 2 c di semi di sesamo



- 1 spicchio d'aglio (o mezzo o niente ...)
- 2 c cumino (facoltativo ma consigliatissimo)
- 1 c coriandolo (facoltativo ma consigliatissimo)
- olio EVO qb
- pepe bio
- sale integrale



Se gradito: prevedere abbondante sesamo per impanare
Per decorare: prezzemolo, peperoncino e paprika.

Procedimento: sciacquare i ceci e metterli in ammollo:
- per 24/36 h cambiando l'acqua ogni 12 ore.

Trascorso tale tempo, scolarli per bene. Posizionarli nel frullatore insieme alla cipolla o porro, il prezzemolo, l'aglio, il coriandolo, il cumino, sale e pepe: frullare fino ad ottenere un impasto fine ed omogeneo; ci vorranno 20/30 secondi.

Aggiungere i semi di sesamo e dare una velocissima rimescolata (con questa accortezza si vuole evitare di ridurre i semi di sesamo in farina) e lasciare riposare in frigo per 1 ora.



Con il composto formare delle polpette di ca 5 cm che si possono modellare:

- con il tradizionale attrezzo che permette anche di "lanciarle" graziosamente nell'olio bollente
- oppure a guisa di palline, con un normale porzionatore per il gelato o a mano
- a quenelle, se avete solo due cucchiari a portata di mano: per imparare a fare queste eleganti formine, che sono s-e-m-p-l-i-c-i-s-s-i-m-e, eccovi il video giusto: "How to quenelle"!

Potete cuocere i falafel:

- fritti, ad immersione: quando le polpette saranno ben colorite, metterle ad asciugare su carta assorbente o su carta paglia.
- oppure in padella con un velo d'olio (come ho fatto io e come vedete nella foto)
- oppure in forno, sulla carta da forno, spennellati con un filo di olio e cotti a 180° per 30-35 minuti.

I falafel vanno serviti, a scelta, caldi o freddi su un letto di verdura oppure su del pane tostato con verdure e hummus (anche se personalmente trovo un po' pesantuccio



l'abbinamento falafel + hummus), o meglio con cetrioli freschi o sott'aceto o con salsa tzatziki (sia electrica, che tradizionale ;-D) e della tahina (salsa di sesamo).



Naturalmente, si possono preparare i falafel anche con molti altri legumi:

- con le fave
- con i fagioli
- con i piselli secchi (dimezzate i tempi di ammollo)
- con le lenticchie (dimezzate i tempi di ammollo)
- ecc ... ecc ...

E soprattutto nulla vieta di *spararsi* un ottimo panino, magari una deliziosa rosetta ai semi, irrobustito con salse a piacere: Maionese vegan, Pesto di pomodori secchi emulsionato con yogurt vegetale, Crema di peperoncini rossi, Tapenade di olive nere, Salsina di yogurth, maggiorana e umeboshi, Chutney di cocco, Patè Fucsia, Patè agrodolce di tofu e cipolla, Insalata russa, Pesto di foglie di sedano, e chi più ne ha, più ne metta! G-o-l-o-s-i-s-s-i-m-o!

Pesto di strigoli, cicorino selvatico e nocciole

24 mercoledì ott 2012

Posted by ravanellocurioso in Antipasti & Salsine, Si mangia!



Ravanellini meravigliosi ... ben trovati! Proprio ieri mi è passata davanti l'immagine del bravissimo Marco Bianchi che si è pappato il mio pesto di strigoli e, dopo le consuete urla di rito (e vi garantisco che le urla della Ravanella sono il suo marchio di fabbrica! Hi, hi, hi, già vedo tutte le mie insegnanti di canto annuire disperate! XD), mi sono accorta che non avevo ancora postato la ricetta.

Corriamo ai ripari con un'ideuzza facile, facile, veloce, veloce, gustosa, gustosa che mi richiama alla mente un altro condimento s-t-r-e-p-i-t-o-s-o che vi invito a provare: il pesto di FOGLIE di sedano!

In spregio alle consuetudini, parto subito con i Post Scriptum: per le dosi, andate ad occhio. Non c'è regola che tenga.

Ingredienti:

- 1 mazzo ricco di strigoli e cicorino selvatico puliti ed asciugati delicatamente
- nocciole tostate bio
- olio EVO e di semi di girasole spremuto a freddo, metà e metà
- sale oppure 1 C di liquido di dado vegetale Ravanello per quel po' di sapidità, ma senza esagerare.



Armatevi di un mixer e metteteci dentro le vostre erbe, le nocciole ed il sale e tritate. Aggiungete olio quanto basta e tritate un'ultima volta. Dopo queste due velocissime operazioni, suggerisco di unire un'ulteriore manciata di nocciole e dare solo un velocissimo colpo al mixer, così da arricchire il pesto di golosa granella per una texture amabile e tremendamente *charmant*!

Invasettate, usando preferibilmente vasi sterilizzati e ben asciutti, coprite con un filo d'olio, conservate in frigo ed a-u-t-o-p-r-o-d-u-c-e-t-e a manetta che Natale è alle porte! O forse sto correndo troppo?

Il pesto di strigoli, cicorino e nocciole si usa come un qualsiasi pesto ... va bene su tutto! Sulla pasta, sulla bruschetta, sulle verdure, sugli gnocchi, su vostro marito e chi più ne ha, più ne metta.

Zucca serpente frita

27 sabato ott 2012

Posted by ravanellocurioso in Si mangia!, Verdure & Legumi

Eccoci alle prese con un altro dono delle meravigliosa Sicilia: la **zucca serpente di Sicilia**, una zucca lunghissima, ricurva, da consumare giovane come le zucchine, specialmente frita. Tanto per darvi un'idea, questa superava il metro e mezzo di lunghezza !!



Per la pastella ho voluto esagerare e così ho pensato di miscelare la farina di castagne con della superba farina tostata, il gofio che ho acquistato alle Canarie, per ottenere una panatura aromatica, profumata e decisamente autunnale.

Il Gofio è l'alimento per antonomasia, che dalla notte dei tempi ha accompagnato le popolazioni indigene dei Guanci, fino ad arrivare ai giorni nostri. È fatto di farina ottenuta dall'orzo tostato, ma anche da altri cereali. Viene consumato in diverse forme: mescolato con latte, oppure con miele, si usa anche mangiarlo mischiato a zuppe di legumi o a brodo di pesce, di verdura o carne.

Canaria è l'unico posto della Spagna dove si consuma.

Tradizionalmente, il gofio si portava in una bisaccia e si impastava al momento con acqua, ottenendo il *gofio amasado* (impastato). Da [Wikipedia](#)

Ingredienti:

- zucca serpente di Sicilia qb
- farina di castagne qb
- gofio qb
- birra o acqua gassata qb
- olio EVO per friggere
- sale fino integrale





Preparazione:



Sbucciare la zucca e tagliarla a fette di circa 1/2 centimetro. In una ciotola capiente mettere le farine in pari quantità, un pizzico di sale e versare lentamente la birra o l'acqua gassata a filo, mescolando fino ad ottenere una pastella morbida e corposa.

Mettervi dentro un po' di fette, girandole bene.

Nel frattempo portare a temperatura l'olio quindi immergervi poche fette alla volta; far dorare da ambo i lati e mettere su un foglio di carta assorbente o carta paglia. Procedere fino ad esaurimento (o vostro o della zucca!).

Da servire hot e da gustare in compagnia!

E, come sempre, un buon, buon appetito da Ravanello Curioso.

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

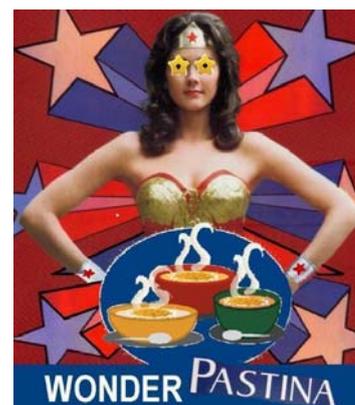
Pastina con il formaggino

31 mercoledì ott 2012

Posted by ravanellocurioso in Primi Piatti & Piatti Unici. Si mangia!

Mamma che buona la P-a-s-t-i-n-a!!!

Passo la vita a leggere di cucina, scoprire nuovi ingredienti, studiare le tradizioni culinarie di chiunque mi capiti sotto il naso, verificare i valori nutrizionali di questo e quell'altro alimento, capire cosa fa bene e cosa no, quanto siano sostenibili ed etici certi modelli alimentari; mi strizzo il cervello cercando di farmi venire le idee più creative-creative e più semplici-semplici che posso ... e poi ... arrivo a cena che ho solo 5 minuti e non ci vedo più dalla fame?????



Niente panico, questo è il momento giusto per la PASTINA!

E se in frigo hai anche il mitico Dado Vegetale del Ravanello, la pastina sarà di certo buonissima!

Ricorda: il dado fatto in casa si prepara in 10 minuti al massimo, non necessita di cottura e si mantiene per mesi e mesi e mesi e mesi!!! E' più buono di quello industriale, si conserva per lungo tempo, costa molto meno ed il tempo che impieghi a prepararlo è pari a quello che ci metti a comprarlo! Le scuse sono a zero! ;-D.



Torniamo alla pastina: si potrebbe scriverne un trattato! C'è chi la ama liscia, chi brodosa, c'è chi la preferisce asciutta oppure piena zeppa di formaggio grattugiato, chi invece la sogna con il formaggino sciolto, ma c'è anche chi, come i due miei speciali assaggiatori, ha una vera e propria passione per la pastina con il caprino.

E, quindi, perché non accontentarli tutti?



Ingredienti:

- brodo vegetale fatto in casa o dado vegetale del Ravanello
- pastina integrale bio

Declinazioni golose per persone golose

Formaggino Caprino:

- 1 caprino (ottenuto da 250 gr di yogurt scolato per 3 gg, con poco sale e limone) per persona

Valanga di grana padano o parmigiano veg:

- 2 C di Grana Padano DOCG o Parmigiano Veg per persona

Formaggino:

- 250 gr di yogurt scolato da 3 gg, con poco sale
- 2 C di crema di mandorle (o di tahin)
- 1 C di semi di sesamo
- 1 C di lievito alimentare
- 1 c di olio EVO
- 1 pizzico di curcuma (facoltativa)

Tritate tutti i semi finissimi fino a ridurli in farina ed emulsionateli con il lievito alimentare e la curcuma, se gradita; unite tutti gli altri ingredienti ed il vostro **formaggino è quasi fatto!** Avrete una crema molto soda e saporita, a cui potrete dare la forma preferita, aiutandovi con un tagliabiscotti od un coppapasta oppure modellandola a quenelle: **g-o-l-o-s-i-s-s-i-m-o!!!**

Scelta la pastina del nostro formato preferito, ricordando che se è integrale e biologica, ha decisamente una marcia in più ed un sapore migliore, il gioco è fatto!. Basta far cuocere la pastina nel brodo e la cena è pronta!

Le **MANDORLE** sono le protagoniste assolute di queste meravigliose declinazioni per la Wonder Pastina. Come ci insegna il nostro mitico Chef Ricercatore, **Marco Bianchi**: *"Le mandorle sono tra gli alimenti più ricchi di calcio e quindi sostituiscono in modo eccellente i prodotti lattiero-caseari, di cui non bisognerebbe mai abusare. Dobbiamo infatti stare attenti a non introdurre troppi alimenti che acidificano il sangue circolante (zuccheri raffinati, carni, alcool e bevande gassate) perché, elevando i livelli di fosfati nel sangue, abbassano quelli di calcio; per bilanciarne la perdita, il calcio finisce purtroppo per essere sequestrato direttamente dalle ossa"* (da Marco Bianchi, "Le ricette dei magnifici 20. I buoni piatti che si prendono cura di noi", Ed. Ponte alle Grazie di Adriano Salani Editore S.p.A, anno 2011, pag. 142).

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

Bonbon di marron

02 venerdì nov 2012

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Dolcezze

Ben trovati Ravanelli! La propostina di oggi nasce da un'idea che mi ha dato Ale di Golosità Vegane: sul suo bellissimo blog trovate la ricetta delle golose praline di castagne e mandorle.

Io ho fatto quel che ho potuto con quello che avevo in dispensa.



Con mia grande soddisfazione, questa volta ho avuto due meravigliosi aiutanti: Ravanellina junior, che, *more solito*, abbonda in creatività ed estro reinterpretando le regole secondo il suo artistico sentire (*please, cliccate sulla foto a dx per vedere i dettagli!!*), e Marito Ravello che ha pazientemente avvolto palline per quasi un'ora (realizzando quasi 150 bonbon – non esenti da originali ed irripetibili anatemi – i cui 2/3 sono finiti dritti, dritti in congelatore per essere consumati alla bisogna!) e ha anche realizzato il servizio fotografico!!!

La ricetta dei bonbon non si discosta molto da quella del Montenero, ma qui ve la riscrivo con le dosi necessarie a confezionare ca. 50 piccoli dolcetti.

Ingredienti per ca 50/60 bonbon piccoli:

- 250 gr di castagne secche bio
- 250 ml di latte di riso integrale bio
- 250 ml di succo di mela 100% bio
- 4 foglie di alloro
- 1 rametto di rosmarino
- 1 pizzico di sale integrale



Per insaporire la purea di castagne:

- 1/2 bicchiere di malto di riso integrale bio
- 1 bicchierino di rum (il mio "Ron Zacapa Gran Reserva" – invecchiato 23 anni – facoltativo)
- 1 bicchiere di farina di noci e nocciole (ossia noci e nocciole tritate finissime)

Il rum è **certamente facoltativo** ed è **doveroso ometterlo** se destiniamo il dolce a dei **bambini**. Inutile dire che, se intendete offrire questo dolce a dei commensali adulti, un velo di rum di pregio permetterà di aromatizzare degnamente il dolce.

Per la finitura:

- cacao in polvere o carrube bio
- semi di sesamo bio
- nocciole tostate bio
- noci bio

Procedimento:

Mettere in ammollo le castagne in acqua per almeno un giorno intero. Eliminare l'acqua e far cuocere le castagne in mezzo litro di latte di riso e succo di mela, 1 foglia d'alloro, un rametto di rosmarino ed un pizzico di sale. Quando sono pronte (tempo previsto 1 ora), spegnere il fuoco ed eliminare gli aromi: il latte risulterà assorbito quasi tutto. Mettere nel mixer le castagne ancora calde e l'eventuale latte di cottura rimasto e ridurre a purea: assaggiare e decidere la giusta modulazione di ulteriori note dolci. Io ho aggiunto farina di semi oleaginosi per dare morbidezza, il malto integrale per dolcificare ed, infine, il bicchierino di rum per aromatizzare e ho di nuovo azionato il mixer fino ad ottenere una pasta molto, ma molto soda e compatta. Fare **raffreddare completamente**.



Quando la pasta è completamente raffreddata, armatevi di santa pazienza e fate tante palline; mettete nel centro una nocciola o un pezzo di gheriglio di noce e poi passate i vostri bonbon nella copertura desiderata: cacao in polvere, carrube o semi di sesamo!

Ma vanno benissimo anche un sacco di altri ingredienti: granella di noci o nocciole, cacao aromatizzato con polvere magica di agrumi, pistacchi, tè matcha, e chi più ne ha, più ne metta! Deponete i piccoli bonbon in tanti pirottini, utili ad ingentilire la vostra presentazione e consumate nel giro di un paio di giorni. Se volete, congelate: verranno buoni per qualche tè delle cinque con ospiti inattesi; più sono piccoli, più si scongelano in fretta! ;-D



Nel salutarvi tutti, la famiglia Ravanella al gran completo coglie l'occasione per dare il benvenuto a Silvano: non vediamo l'ora di conoscervi! E mandiamo ad Annalisa, Ipazia e Giuliano un abbraccio carico di dolcezza.

Insalate gemelle di quinoa nera

05 lunedì nov 2012

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Primi Piatti & Piatti Unici, Viva México!

Ed ecco a voi un'altra stuzzicante proposta che viene dal lontano Mexico: una coloratissima insalata creata dalla mitica sorella ravanella, Pàpalo y Papaloti, che ha per protagonista la Quinoa nera.

Ingredienti per 4 persone:

- 350 gr di quinoa nera bio
- verdure miste bio
- olio EVO bio
- sale fino integrale

Mettere a bagno la quinoa nera per una notte, scolare e sciacquare molto bene; ricordarsi sempre le saponine che van via con una buona lavata!. Prepararla in insalata con qualunque tipo di verdura di vostro gradimento!

Pàpalo ha usato: broccoli cotti al vapore e al dente, pisellini, peperone giallo cotto sulla fiamma a cui è stata tolta la pelle, ed ha aggiunto un pomodorino per una nota di rosso; giova ricordare che Pàpalo sta in Mexico e che, qui nello stivale, molta verdura è abbondantemente fuori stagione ... quindi si può allegramente ripiegare su un mix elettrico di colori offerto da cavolo viola a cimette, zucca a dadini e cavoletti di bruxelles e chi più ne ha, più ne metta.

E per rendere così bella la vostra preparazione? Il trucco di Papalo è facile, facile e di sicuro effetto! Realizzare le torrette gemelle **con un semplice bicchiere: riempire di insalata, compattare con un cucchiaino e capovolgere sul piatto dei commensali !**





Pàpalo ha ulteriormente arricchito la sua proposta con seitan marinato nel limone, olio EVO, sale e coriandolo fresco, condito con il suo sughetto e inaffiato di *piri piri*.

E zucca sia!

06 martedì nov 2012

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Verdure & Legumi

Novembre è iniziato ed io ho già mangiato la zucca in molti modi, ma senza macchina fotografica nei paraggi (va beh ... che anche quando c'è, non la so usare ;-D). E così, in attesa di nuove preparazioni, ne approfitto per ripubblicare qualche ricetta che vede la ZUCCA PROTAGONISTA! Perché? Perché è novembre ed è tempo di Salutiamoci.

Zucca Ripiena di pane goloso



Ingredienti:

- 1 zucca del tipo delica o berettina (800 gr ca) bio
- mollica di pane integrale di lievito madre qb
- 1/2 cipolla rossa bio
- 1 zuccina bio
- 1 carota bio
- 1 spicchio di aglio bio
- 1 C semi di zucca tostati bio
- 1 C di anacardi bio
- sale
- olio EVO

Preriscaldare il forno a 180°.

Tagliare il cappellino della zucca e svuotarne il contenuto con le mani; tenere da parte il tutto (*). Far saltare in una padella carote, zucchine e cipolle, tagliate fini e salare leggermente; quando sono croccanti, metterle da parte. Nella stessa pentola, versate 1 C di olio EVO ed 1 C di acqua e far saltare, per pochi secondi, l'aglio in camicia, leggermente schiacciato; aggiungere la mollica di pane, girare bene ed insaporire. In ultimo legare con le verdure e spegnere. Far raffreddare il composto per qualche minuto. Salare leggermente la cavità vuota della zucca e riempirla con il composto, pressando leggermente. Richiudere la zucca e metterla in forno a 180° per 45 minuti ca. La zucca sarà pronta quando potrete bucare con facilità la buccia con una forchetta.

Crocchette di riso in girandola di zucca



Ingredienti per 4 persone:

- 1 zucca bio del tipo "berettina"
- 1 tazza di riso integrale bio cotto
- 1 porro bio
- pangrattato qb
- olio EVO biologico di prima spremitura
- sale integrale di Sicilia
- rosmarino bio
- qualche C di shoyu bio (o olio e sale)
- qualche foglia verde per decorare
- stecchini in legno - stuzzicadenti



Preriscaldare il forno a 180° gradi. Lavare la zucca, tagliarla a metà e svuotarla. Salarla un poco nella pancia ed aggiungere qualche ago di rosmarino; capovolgerla a testa in giù su una teglia ricoperta di carta da forno ed infornare per circa 20 minuti. A quel punto si potrà agevolmente bucare con la forchetta, ma la buccia non risulterà disfatta.

Mentre la zucca cuoce, assemblare le polpette; ricoprire un piatto di pangrattato e tenerlo vicino al piano di lavoro. Con le mani mescolare il riso cotto con la shoyu (o olio e sale) e dell'altro pangrattato. Mettere un po' di riso nel palmo e premere ben bene, come se si volesse far "sguisciare" il riso fuori dalle dita; dopo un paio di "sguisciate", il riso manterrà la forma ed otterrete delle palline o delle crocchette ben compatte. Passare nel pangrattato e procedere fino ad esaurimento del cereale.

Far soffriggere il porro in un C di olio. Con un cucchiaino svuotare la zucca nella pentola con il porro e far saltare insieme per un paio di minuti; aggiustare di sale e frullare con un minipimer ad immersione. Tenere al caldo. In una padella antiaderente, far scaldare qualche C di olio EVO e versarvi le polpette; far cuocere fino a quando avranno formato una bella crosticina dorata. Infilzare a coppie in stecchini da griglia.

Versare nei piatti un mestolo di vellutata di zucca e, con uno stuzzicadente, fare le decorazioni. Mettere due o tre foglie verdi nel centro e posizionare le polpette di riso.

Dahl di lenticchie rosse e zucca



Ingredienti per 4 persone:

- 200 gr di lenticchie rosse bio
- 300 gr ca di zucca bio tagliata a piccoli dadini
- brodo vegetale home made qb
- rosmarino bio qb
- un paio di foglie d'alloro bio
- qualche bacca di cardamomo
- 1/2 C di curcuma o curry (se preferite un sapore più deciso)
- sale integrale di Sicilia qb
- olio EVO bio qb

Far soffriggere i dadini di zucca per ca una decina di minuti nell'olio, insieme alle spezie ed il sale. Aggiungere le lenticchie rosse, il brodo vegetale e portare a bollore. Coprire, abbassare la fiamma al minimo e far cuocere per 30 minuti.

Eliminare le bacche di cardamomo. Da gustare corposa, al naturale. Semplice e divina! E, come sempre, un buon, buon appetito da Ravello Curioso.

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Crema di cachi profumata

08 giovedì nov 2012

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Dolcezze, Le basi

Ma ben trovati cari Ravanelli. La propositina del giorno è golosissima e super, super, super facile: prendete tanti bei cachi maturi e frullateli! Vedrete che goduria!!!

Già, perché a volte buttiamo all'aria tempo, soldi ed energie per appesantire e rendere tremendamente omologanti i nostri dolci: dite di no? Poi tutto sa di zucchero, di uova e di



burro ed ancora di burro, di zucchero e di uova, ma, a volte, anche di uova, di burro e di zucchero!

Ed, allora, perché non procedere "per via di levare"? L'idea sovente perseguita nei Dolci Ravanelli e nella cucina naturale *lato sensu* (qualunque cosa voglia dire questa locuzione modaiola e maltrattata: quella di "cucina naturale", non quella latina, eh?) è semplice: alleggerire la struttura, riportarla all'essenza ed al sapore originale, sgravarla dagli orpelli e dalle stampelle, ma senza rinunciare mai e poi mai al gusto ed al colore!



E per la presentazione? Beh dai, di norma basta un piccolissimo accorgimento "per via di porre" per donare alla nostra dolce coccola tutta l'allegria che merita.

Ed allora che ... **CACATA SIA** !!! Ò_Ò !!! ehm ehm! Che ... **Cacata cream**!!! Ò_Ò !!! OPS!!!
Gustiamoci questa **deliziosa crema di cachi**, che è meglio!!

Per via di levare (ingredienti per ogni commensale):

- 1 caco maturo bio
- 1 C di spremuta d'arancia bio
- 1 pizzico di vaniglia in polvere (niente bustine di vanillina, eh?) bio

Per via di porre:

- qualche goccia di cioccolato fondente bio
- rubini di melograno bio

Spellare il caco maturo e frullarlo con tutti gli ingredienti. Decorare e servire! Et voilà: la merenda, la colazione o il dessert sono pronti!

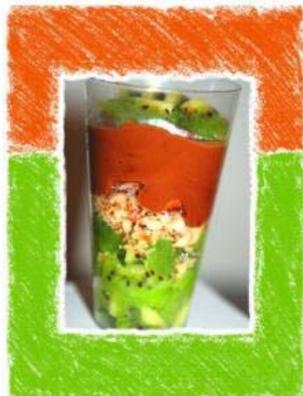
Io, a onor del vero, mangerei il caco al naturale, ma so che qualcuno ci litiga con quelle linguette viscidine: frullarlo è un soluzione alla portata di tutti i palati.

A volte ritornano: Cioccolato chantilly e kiwi

09 venerdì nov 2012

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Dolcezze

Dopo la deliziosa ed estiva Cioccolato Chantilly con coulis di pesche, oggi proponiamo una coppetta in versione invernale, con il Kiwi per protagonista!



Ingredienti per 5 coppette:

- 3 kiwi
- 100 gr di cioccolato fondente al 70% di cacao
- 115 gr di acqua
- granella di mandorle bio qb

Per la mousse di Hervé This, detta "Cioccolato Chantilly": seguite passo passo la ricetta magistralmente spiegata dal Dario nazionale qui nel suo blog "La Scienza in cucina"; in due parole, sciogliere il cioccolato, aggiungere tutta l'acqua, mettere in una bacinella ghiacciata e montare. Et voilà!



Mentre il cioccolato fondente scioglie, tagliate i kiwi a dadolini. Una volta che la mousse è pronta, ultimate le coppette: mettetevi prima la dadolata di kiwi, poi la granella di mandorle, sigillate con 2 o 3 C di mousse e guarnite con qualche fettina del frutto.

Sarà una gustosa esperienza attraversare tutti gli strati: il viaggio parte da un kiwi acidulo che crea un contrasto sorprendente con la dolce mousse, incontra una nota croccante, tutta da sgranocchiare ed infine ritrova la frutta adorata, in tutto il suo splendore e la sua purezza, offerta che suggella la fine del bicchierino, donando freschezza alla bocca ed ai sensi.

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Torta di riso e nocciole senza glutine

14 mercoledì nov 2012

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Dolcezze



Le mie sperimentazioni con farine senza glutine, grazie ai consigli incrociati di Chicca de [Le magie vegan di Chicca](#), Felicia di [Le Delizie di Feli](#) e Barbara di [Correndomi Incontro](#), stanno andando alla grande: vi presento la mia prima torta di farina di riso.

Buonissima, morbidissima, sanissima, completamente senza zucchero eppure dolcissima!

Una coccola per la prima colazione o la merenda ed un gradito regalo per gli amici celiaci! Provatela e fatemi sapere.

Ingredienti:

- 300 gr di farina integrale di riso bio
- 50 gr di amido di riso bio
- 2 pere bio, belle grosse e belle mature!
- 50 gr di granella di nocciole tostate bio
- 50 gr di gocce di cioccolato fondente bio
- 50/70 gr di olio di semi di girasole deodorato bio (o, se piace, olio EVO bio, io uso sempre quello!)
- 1 bustina di cremortartaro bio
- latte di riso integrale bio qb
- pizzico di vaniglia in polvere bio
- pizzico di sale integrale qb

Procedimento:

In una ciotola capiente mescolare farina, sale, amido, vaniglia e lievito. In un mixer frullare le pere, fino a ridurle in purea e poi aggiungere a filo l'olio: otterrete una crema semisoda, corposa, simile ad una maionese!!

Ehm ehm ...ci tenevo a farvi notare che questa è già una supericetta da cucina cheffissima & molecolare: **la maionese di pere!!** Vi assicuro che è spettacolare ed è ideale per profumare molti deliziosi piatti veg!!!.



Aggiungere questa crema agli ingredienti secchi e pian piano emulsionare il tutto con latte di riso, fino ad ottenere un composto morbido, ma sodo.

Aggiungere la granella di nocciole (o le nocciole intere) e le gocce di cioccolato fondente. Cuocere in forno caldo per circa 30-35 minuti o fino a quando il vostro stecchino risulterà asciutto!

Qualche nota sulla torta: è **completamente senza zucchero eppure è dolcissima!** Come mai? Perché abbiamo impiegato una buona **base dolce** (le pere mature e frullate) **rinforzata con un latte dolce** (quello di riso integrale) ed impreziosita con **note dolci** (date dall'aggiunta di gocce di cioccolato fondente). Come volevasi dimostrare: lo zucchero aggiunto non è necessario ed, in questo caso, è superfluo persino il glutine! **Grazie alle mie consigliere Cheffe!**

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Papiro di riso con bis-crema

16 venerdì nov 2012

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Antipasti & Salsine, Dolcezze, Le basi, Pan per focaccia, Verdure & Legumi



Ma ciao Ravanellissimi! Di ritorno da scuola i nostri cuccioli sono spesso affamati e quando in casa c'è poco o niente, allora si crea con grande divertimento!

Ed è così che è nato il Papiro di Riso, gustato con un ottimo tè bancha ed accompagnato con una stupendissima Nutella veg e una deliziosa Salsa di Olive Nere.



Ed ecco le ricette. Il papiro di riso, in poche parole, ricorda una carta da musica o un pane carasau, ma viene declinato in versione gluten free; fatto veramente con poco e, per questo, declinabile in milioni di modi golosi!

Ingredienti per 8 papiri di riso (usando un pentolino antiaderente di ca 20 cm di diametro):

- 200 gr farina di riso integrale bio
- 1 pizzico di sale fino integrale
- acqua qb



Fare una pastella con la farina di riso, aggiungendo poca acqua alla volta. Metterne un mestolino in una padella antiaderente, ottenendo uno strato sottilissimo, livellare con una spatola (o con un giro di polso) e mettere sul fuoco vivace. Quando il papiro è cotto lo capirete subito: si staccherà da solo dal padellino ed avrà tutti i bordi rialzati. Girate e cuocete per un attimo anche dall'altra



parte. Prima di cuocerne un altro, fate raffreddare la padella o passatela sotto l'acqua fredda: non occorre asciugare, dovete solo abbassare la temperatura prima di ogni cottura di papiro, altrimenti il riso si attacca tutto e non riuscite a stenderlo!.

Nutella Veg:

Una Nutella Veg strepitosa l'abbiamo già vista [qui](#); quella proposta oggi, prevede l'utilizzo dei **fagioli cannellini**, precedentemente cotti e non salati: conferiscono molto corpo e struttura alla crema, evitando di appesantirla e le donano un'incredibile cremosità ... e poi NON SI SENTONO! ;-D

- 200 gr di fagioli cannellini
- 2 C di crema di nocciole 100% bio
- 1 C di cacao amaro in polvere bio
- 2 C di malto di riso bio
- latte di riso o acqua qb

Nel bicchiere del vostro minipimer, mettete tutti gli ingredienti, tranne il latte di riso: frullate a lungo, assicurandovi di rendere ben cremosi i fagioli.

Se la crema vi risultasse troppo densa, unite pian piano del liquido fino a raggiungere la consistenza di crema spalmabile. Assaggiate e ... potete aumentare il quantitativo di nocciole o di malto o di cacao a seconda del vostro gusto!



Crema di olive nere:



- 200 gr di fagioli cannellini o dall'occhio
- 2 C di olive nere senza nocciolo (o patè di olive nere)
- mix di erbe mediterranee

Mettere tutti gli ingredienti nel minipimer e frullare.



Che dire, le due salse sono una più buona dell'altra! Potete metterle dove vi pare, ma vi assicuro che sul papiro di riso, croccantissimo, friabile e sottile, sono davvero una bomba! E come sempre, un buon, buon appetito da Raanello Curioso.

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).



Patate Hasselback

20 martedì nov 2012

Pubblicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Le basi, Verdure & Legumi

Questa ricetta viene dritta dritta dal bellissimo blog di [Uava, La Bottega dei Semplici](#), a cui va il merito di avermele fatte conoscere!



Ingredienti:

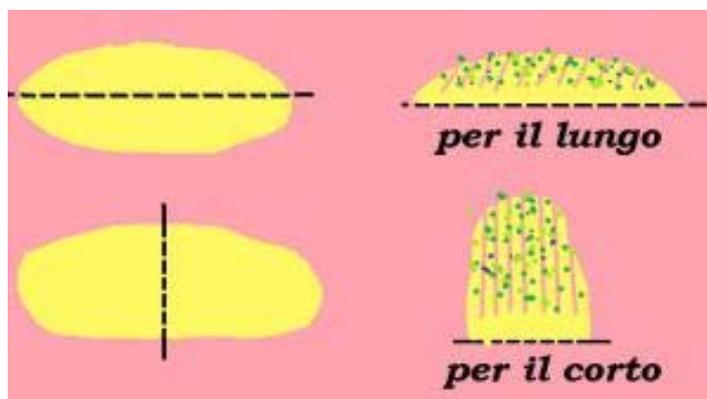
- patate bio
- mix di erbe a vostra scelta; rosmarino, salvia, timo oppure, in versione più fresca, basilico e prezzemolo
- olio EVO bio
- sale fino integrale

Procedimento:

Lavate le patate e grattatele con l'aiuto di una spugnetta; come ci ricorda Uava, se usate patate non biologiche, levate direttamente la buccia.

Tagliatele a metà:

- se lo fate nel senso della lunghezza, otterrete delle patate più basse che necessiteranno di un tempo inferiore di cottura
- se invece lo fate dal lato più corto, otterrete degli "armadilli" più scenografici, che richiederanno qualche minuto in più di forno.



Adagiate le patate in una teglia, ricoperta di carta da forno ed incidete ogni metà con tagli profondi, facendo attenzione a non arrivare alla base della patata (guardate l'immagine).

Frullate insieme tutti gli aromi di vostro gusto: qui in casa abbiamo usato salvia e rosmarino e, se gradite, aggiungete anche 1 spicchio di aglio. Emulsionate con olio, fino ad ottenere un pesto liquido con il quale ricoprirete le patate. Spolverate di sale, un'ultima innaffiatura d'olio ed infornate a 200° finché le patate non saranno ben cotte: tempo medio stimato, dai 30 ai 50 minuti a seconda dell'altezza delle patate.

Una passata sotto il grill, darà il colpo di grazia a questa goduria: una scorza sgranata, croccante, con un cuore morbido e goloso che avrà assorbito i profumi e gli umori del condimento!



Piada con la Nutella Veg

23 venerdì nov 2012

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Dolcezze



Della mitica Nutella Veg, abbiamo già detto [qui](#) e [qui](#)! Facilissima da fare, incredibile da gustare e, come dice sempre la meravigliosa Ravanellina, "con la piada è da urlo!".

E quando fuori fa freddo, le merende fatte in casa hanno un fascino irresistibile! Ed allora perché non godersi un ottimo tè, accompagnato da una piadina farcita di mitica Nutella Veg?

Ingredienti:

- piadina
- nutella veg ([ricetta n°1](#))
- nutella veg ([ricetta n° 2](#))
- granella di nocciole tostate come se piovesse
- una tazza di tè fumante

Per la piadina, valgono le raccomandazioni già fatte in [questo post](#) interamente dedicato alla PIADA: se guardate [sul sito Sagre in Romagna trovate la ricetta tradizionale con olio](#), ma anche nel banco frigo di molti supermercati ne trovate di pronte con l'olio extra vergine d'oliva.

Per la nostra merenda abbiamo scelto il [tè mu](#): contiene ben 16 erbe (*scorza di mandarino giapponese, radice di liquirizia, radice di Peonia albiflora, radice di Angelica acutiloba, rizoma di Cnidium officinale, Atractylodis Lanceae, Cyperus Rotundus, cannella cinese, zenzero, corteccia di Moutan, Pachyma hoelen, radice di Tarassaco, chiodi di garofano, radice di Rehmannia, Ginseng, rizoma di Coptis giapponese*) ed è golosissimo! Ma ci sono tantissimi altri tè e tisane tra cui perdersi: avete solo l'imbarazzo della scelta.

Il tutto andrebbe accompagnato da chiacchiere complici, risate sonore ed una buona dose di smancerie, che, con la spolverata di granella di nocciole, si sposano a meraviglia!

Torta verde di Sanremo

26 lunedì nov 2012

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Primi Piatti & Piatti Unici, Secondi, Verdure & Legumi

La "Torta Verde" è una preparazione tipica di origine ligure che ha come ingrediente d'eccezione la [ZUCCHINA TROMBETTA](#) di Albenga: una zuccina con la polpa molto aromatica, dalla caratteristica forma allungata e dal colore inconfondibile.



L'altra particolarità di questa torta verde è che prevede l'impiego del riso crudo nel ripieno, da portare a cottura direttamente in forno. Le dosi indicate, vanno bene per una teglia rotonda di circa 32 cm di diametro.

Ingredienti per la pasta:

- 300 gr di farina di tipo 2 bio
- 50 ml di olio EVO bio
- acqua qb
- sale fino integrale

Ingredienti per il ripieno:

- 5 zucchine trombetta bio
- un pugno di riso integrale bio
- 70 gr di grana padano DOCG
- 1/2 porro o 1 cipolla bianca bio
- olio EVO qb
- sale fino integrale qb



Disporre la farina a fontana ed unire il sale e l'olio e mescolare velocemente; aggiungere piano piano l'acqua fino a quando non avrete ottenuto un panetto elastico. Mettere da parte a riposare, mentre cuocete le zucchine.

Tagliate le zucchine a rondelle, tagliate la cipolla (od il porro) e mettete a rosolare delicatamente in padella, giusto il tempo di insaporire il tutto: spegnere il fuoco, avendo cura di lasciare le verdure molto croccanti perché si ammorbidiranno in forno.

In un pentolino cuocere per circa 15 minuti il riso integrale e scolare; se invece usate del riso raffinato, non occorre effettuare questa prebollitura: vi basterà metterlo crudo nell'impasto.

Preparare il grana padano veg secondo la vostra ricetta preferita o usando questa o questa.

Riprendete la vostra pasta e dividetela in due porzioni, una più abbondante dell'altra; stendete la porzione più abbondante ed utilizzatela per foderare la vostra tortiera che avrete preventivamente ricoperto con carta da forno; riempite la tortiera con tutti gli



ingredienti: zucchine, riso e spolverate con abbondante grana padano DOCG ed infine sigillate con la restante pasta.

Con una forchetta bucherellate la superficie della torta, spennellate con olio EVO ed infornate a 180 gradi per circa 40 minuti o fino a quando la torta non avrà assunto un bel colore dorato.

Pasticcio di conchiglioni

29 giovedì nov 2012

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Primi Piatti & Piatti Unici

Amici Ravanelli, incredibile ... siamo quasi a dicembre!

Arrivano le feste, una quantità ingestibile di feste e lo so che là fuori c'è qualcuno che trema al pensiero. Ed allora armiamoci e partiamo! Il Pasticcio di Conchiglioni è un piatto che mette d'accordo tutti e, si sa, con la bocca piena chi parla più?



Ingredienti per 4 persone:

- 250 gr di conchiglioni
- [ragù alla bolognese](#) vegan (qui declinato con il tofu affumicato)
- 1 lt di [besciamella](#) veg
- [grana padano DOCG](#) veg

Cuocere i conchiglioni molto al dente, scolari e metterli da parte.

Preparare il ragù come da ricetta che [trovate qui](#). In questa occasione abbiamo usato il tofu affumicato, ma vi consiglio di provare anche con le lenticchie o i fagioli cannellini. Vedrete che goduria!

Preparare la besciamella seguendo la [nostra ricetta](#) ed usando solo 3 C di farina: in questo modo otterremo una besciamella fluida che avrà tutto il tempo di rassodarsi in forno. Preparare il grana veg seguendo la vostra o la nostra ricetta che [trovate qui](#).

Accendere il forno a 200 gradi. Ed ora siete pronti per assemblare il vostro Signor Pasticcio: versare metà besciamella sul fondo di una teglia, con un cucchiaino riempire i conchiglioni di ragù ed adagiarli sopra alla besciamella. Ricoprire con la restante besciamella e spolverare di grana veg.

Infornare per 30-40 minuti o fino a quando il Pasticcio avrà fatto una crosticina dorata e golosissima. Ed ora un primo piano meritatissimo!

E m'accennavi un campo glauco di cavolfiore.

03 lunedì dic 2012

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Identikit degli alimenti, Verdure & Legumi

Il cavolo fa talmente bene che si è conquistato la nomea di "medico dei poveri".

Se ne parla sin dall'antichità: una leggenda, narrata nell'Illiade, racconta che i cavoli nacquero dalle lacrime di Licurgo, mentre lo scrittore greco Luciano vuole il cavolo nato



dalle gocce di sudore di Zeus e, per questo, considerato sacro. (Fonte: [qui](#)). Che siano lacrime o sudore, ha decisamente una reputazione invidiabile, eh? Suvvia, in qualche modo romantico ne andava pur ricondotto l'afrore.

Il cavolo è un ortaggio dall'aspetto regale: trame di trine ottiche ed immacolate, nivei merletti di epoca vittoriana, cinti da lingue di fuoco verde.

Nel Dizionario delle scienze naturali, volume IV, si legge che moltissimi ed autorevoli medici dell'antichità lo consideravano un rimedio efficace per tutto o quasi. Ippocrate lo suggeriva nella colica e nella dissenteria, Erasistrato per lo stomaco e i nervi. Plinio ci fa sapere che Pitagora, il medico Crisippo e Catone il vecchio composero ciascuno un libro sulle virtù del cavolo e, che, "al dir di Catone non vi ha rimedio dove questo non possa avere il suo pasto". I Romani lo mangiavano perfino crudo, prima dei banchetti, per aiutare l'organismo ad assorbire meglio l'alcool, mentre con le foglie pestate medicavano ulcerazioni e ferite; per non parlare poi del fatto che, a Roma, gli si attribuiva il potere di scacciare la malinconia e la tristezza. (Fonte [qui](#)).

TARTARE DI CAVOLFIORRE AL PROFUMO DI BASILICO

RICETTA QUI:

<http://ravanellocurioso.wordpress.com/2012/07/23/tartare-di-cavolfiore-al-profumo-di-basilico/>



Ma le sorprese non sono per nulla finite.

Nel mondo agreste il cavolo veicola molteplici simbolismi: è allegoria della nascita, non solo per la credenza che i bimbi nascano sotto tale ortaggio, ma anche per altre analogie ancora più profonde. Partiamo dall'etimo: dal latino "caulis" (dal greco kaulòs), significa sia fusto, sia pianta, sia pene, "dalla radice KU distesa in KAU che ha il senso di essere tumido, rigonfio, convesso, onde anche il greco KUO, divenir gravido, gonfiarsi".

E quindi "stelo, gambo, fusto, ossia la parte delle piante specialmente annuali, la quale tende ad innalzarsi verticalmente e porta in cima le foglie ed i fiori". (Fonte: [etimo.it](#)). Non sarà un caso che la raccolta del cavolo reitiera una serie di gesti noti alle levatrici: "la testa del cavolo viene presa tra le due mani, fatta ruotare dolcemente e tirata; infine con la roncola si recide il fittone, così come il cordone ombelicale."

Ma quanto mi appassiona tutto questo parlar di cavoli! E già che ci siamo, perché non ricordare il poeta "ortolano"? "In uno dei suoi scritti Giovanni Pascoli definisce così il suo mestiere: "Il poeta ... é, per usare immagini che sono presenti ora al mio spirito, è, sì, per quanto possa spiacere il dirlo, un ortolano; un ortolano, **sì, o un giardiniere, che fa nascere e crescere fiori o cavolfiori**". (Fonte: [Pascoli, il poeta ortolano](#)).

A lui ed al suo amore per questo splendido ortaggio, è dedicato il titolo del post, riadattato proprio dalla splendida poesia "IL LAURO", Myricae.

CREMA CONCENTRICA DI CAVOLFIORRE E BIETA di PAPALO Y PAPALOTL

RICETTA QUI: <http://ravanellocurioso.wordpress.com/2012/09/11/crema-concentrica-di-cavolfiore-e-bieta/>

Da Pascoli ai giorni nostri non si è mai smesso di parlare di cavoli. Benoît Mandelbrot, un matematico polacco, un outsider nella vita, evitato dai più, è colui che nel 1975, "ebbe la capacità di rovesciare i canoni razionali del pensare la realtà" scoprendo i frattali. (Fonte: [I frattali ed il cavolfiore](#)). "Un frattale è un oggetto geometrico dotato di omotetia interna: si ripete nella sua forma





allo stesso modo su scale diverse, ovvero non cambia aspetto anche se visto con una lente d'ingrandimento". (Fonte: [wikipedia](#))

Ma cosa faranno mai questi frattali? "Rivelano la segreta armonia interiore della natura", diceva, non senza poesia Ian Stewart, professore emerito di matematica all'Università di Warwick : "Il mio esempio preferito di un frattale in natura è qualcosa che si può comprare in un supermercato: il broccolo romanesco. Questo ortaggio umile solleva interrogativi profondi in biologia e matematica, a causa della sua forma sorprendente "disposta" in un bel modello di spirali di collegamento. Ma poi si guarda più da vicino un nodulo singolo" per scoprire che anch'esso è disposto secondo "lo stesso modello di spirali di collegamento. E lo stesso vale anche per i più piccoli grumi". **"Una volta che il tuo occhio della mente è sensibile alla geometria frattale, la si vede dappertutto"** dice Ian Stewart. Negli alberi, nel picco di montagna, un litorale, un fiocco di neve, il battito del cuore, le galassie nell'universo, "nelle felci, nelle erbe, nei crateri della Luna, nelle fluttuazioni del mercato azionario, nell'incidenza delle inondazioni grandi e piccole, nei movimenti della roccia nelle profondità della Terra che causano i terremoti, ed anche nell'arte astratta. [...] Mandelbrot era convinto che questa fosse la naturale armonia, ed ha fissato (i principi) per dimostrare che aveva ragione". E con Mandelbrot l'armonia segreta della natura ha cessato di essere tanto segreta, cominciando a concedersi alla comprensione e, ancor di più, allo sguardo umano. (Fonte: [I frattali ed il cavolfiore](#))

VELLUTATA DI CAVOLFIERE CON FUNGHI CROCCANTI

RICETTA QUI:

<http://ravanellocurioso.wordpress.com/2011/11/30/vellutata-di-cavolfiore-con-funghi-croccanti/>



E con tutto questo parlare, mi è venuta una gran fame!

E così, dopo la [Tartare di cavolfiore al profumo di basilico](#), la [Crema concentrica di cavolfiore e bieta](#) e la [Vellutata di cavolfiore con funghi croccanti](#) eccovi una propositina facile, facile ed inedita.

Cavoli mantecati al burro di girasole

Ingredienti per 4 persone:

- un cavolfiore medio (circa 600/800 gr) bio
- 1 piccolo cipollotto
- 3 C di tahin di girasole bio
- sale integrale
- olio EVO

Tagliare il cavolfiore a cimette e dividere ogni cimetta in due o tre tocchetti. In una padella con un bel fondo alto, versare un paio di cucchiaini di olio ed un paio di cucchiaini di acqua, e far soffriggere prima il cipollotto e poi aggiungere il cavolfiore: far saltare dolcemente lasciandolo le verdure croccanti e salare.





A parte emulsionare il tahin di girasole (ossia crema di semi di girasole al 100 %: vi mostro la mia nella foto!) con un po' d'acqua, fino a renderlo una crema fluida. Versare il tahin sui cavoli, direttamente in padella, far saltare qualche minuto e spegnere. Servire i cavolfiori caldi: un gusto che vi catapulterà in una dimensione parallela, un'esperienza che in confronto la metempsicosi è una passeggiata!

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Torta al limone (gluten free)

05 mercoledì dic 2012

Pubblicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Dolcezze

Ormai le sperimentazioni *gluten free* si sono impossessate di me: dopo la bellissima [torta di Chicca, Feli e Bibi](#), ecco una deliziosa ed aromatica torta al limone.

Improvvisata un paio di sere fa, dopo un veloce radiografia della dispensa, è stata realizzata veramente con poco ed apprezzata da tutti in famiglia!

E' la classica torta da colazione o da pucciare nel tè delle cinque: profumata agli agrumi, leggera, dolce quel che basta e non invadente.

Avanti, Ravanelli, si parte! Come unità di misura userò una cup standard. Per cuocere la torta, servirà una teglia di 26 cm di diametro, ricoperta di carta da forno. Preparate il forno caldo a 200 gradi.



Ingredienti:

- 1 pera o una banana matura bio
- ½ tazza di malto di riso integrale bio
- 2 scorze grattugiate di limoni bio
- il succo di un limone bio
- 1 C di [polvere magica di agrumi](#) bio
- 2 tazze di farina di riso integrale
- ½ tazza di amido di riso (o di mais o fecola di patate)
- ½ tazza di olio EVO o, se preferite sapori delicati, olio di girasole spremuto a freddo e deodorato
- latte di riso integrale qb
- 1 bustina di cremor tartaro
- 1 c raso di bicarbonato (facoltativo)

Frullare la pera matura (o schiacciare la banana con una forchetta) ed unire il malto, la scorza di limone, il succo di limone, la polvere magica di agrumi ed amalgamare per bene al fine di ottenere una crema densa. Incorporare due tazze di farina di riso, l'amido ed infine l'olio. Girare nuovamente.

Allungare, pian piano, con il latte di riso (di solito ne serve una tazza o poco più) fino a quando avrete un composto fluido, ma corposo. Aggiungere la bustina di cremor tartaro ed una puntina di bicarbonato. Infornare a 200 gradi per circa 35-40 minuti, fino a



quando lo stecchino esce asciutto e la torta risulta dorata in superficie. Sentirete che profumo da sballo!

Fate raffreddare e la torta è pronta per il tè delle cinque!

Se volete esagerare e siete appassionati del genere LIMONE AL POTERE! (come la piccola Ravanellina), potete ulteriormente profumare la vostra torta, imbevendola con una bagna di limone all'acqua.

La ricetta, facile, facile, tradizionale, tradizionale, viene dal bellissimo blog Gennarino, dove Teresa ci ricorda la notevole somiglianza di questa "Crema di limone all'acqua" con il ben più noto "Gelo di Limone" tipico della gloriosa tradizione siciliana. Noi abbiamo operato un paio di modifiche, volte ad eliminare lo zucchero e (l'eventuale) burro, ed ecco la nostra crema:

- 50 ml di succo di limone filtrato bio
- 250 ml di acqua
- 50 gr di olio di girasole spremuto a freddo e deodorato (facoltativo) bio
- 50 gr di amido bio
- 2 C abbondanti di malto di riso integrale
- la scorza di un limone grattugiata

Mescolare a freddo acqua, amido, malto e scorza di limone. Assaggiare: se vi piace più dolce, aggiungete ulteriore malto. Unire l'olio, se si usa, e cuocere mescolando fino al primo sbuffo di vapore. Fuori dal fuoco unire il succo di limone.

Con l'aiuto di uno stecco di legno, praticare dei fori profondi nella vostra torta e versarvi sopra la bagna al limone. Far raffreddare completamente su di una gratella e consumare il dolce il giorno dopo.

Avrete dato il tempo alla torta di assorbire tutti i sapori e le declinazioni agrumate. 'Na delizia!

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#)

Idee per un Natale Veg

07 venerdì dic 2012

Publicato da ravanellocurioso in About Ravanello

Cari amici Ravanelli, in questi giorni mi state scrivendo in molti per avere idee per Natale, periodo *movimentato* per tutti, ma ancor di più per chi è vegan e non vuole rinunciare alle feste in compagnia.

Rispondere a ciascuno sarebbe un'impresa improba: perciò eccovi una carrellata di proposte già pubblicate nel blog.

ANTIPASTI

[Nidi croccanti in festa](#) di Ravanello Curioso

[Pesto di pomodori secchi](#) di Ravanello Curioso

[Formaggio amoroso alle mandorle](#) di Papalo y Papalotl

[Tofumini sott'olio](#) di Ravanello Curioso

PRIMI PIATTI

[Cannelloni alle cime di rapa](#) di Ravanello Curioso

[Canederli alla trevigiana](#) di Ravanello Curioso

[Gnocchi alla romana](#) di Ravanello Curioso

[Pasta con ragù alla bolognese veg e grana](#)





Insalata russa di Ravanello Curioso
Bottoncini al parmigiano veg di Ravanello Curioso

SECONDI E CONTORNI

Zucca ripiena al forno di Ravanello Curioso
Fagottini di kataifi con tofu marinato all'arancia di Ravanello Curioso
Involtini di verza di Ravanello Curioso
A-Vitello A-tonnato di Ravanello Curioso
Torta verde di Sanremo di Ravanello Curioso
Parmentier di cardi di Ravanello Curioso
Vellutata di cavolfiore con funghi croccanti di Ravanello Curioso
Patate Hasselback di Ravanello Curioso

padano veg di Ravanello Curioso
Pasticcio di conchiglioni di Ravanello Curioso
Lasagne di broccoli e radicchio di Ravanello Curioso

DOLCI

Sacher di Ravanello Curioso
Praline alla frutta secca di Ravanello Curioso
Tortino cremino di Ravanello Curioso
Montenero di Ravanello Curioso
Castagnaccio con le mandorle di Ravanello Curioso
Praline di nocciole e fichi di Ravanello Curioso
Bonbon di marron di Ravanello Curioso
Crema di cachi di Ravanello Curioso

Olive cunzate alla messinese

10 lunedì dic 2012

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Le basi, Verdure & Legumi

Ravanelli belli, questa ricetta racchiude un doppio ringraziamento: alla mia amatissima amica d'infanzia, **Federica**, dal cui albero piacentino provengono le olive utilizzate nella ricetta, ed alla vulcanica **Laura**, che mi ha raccontato la sua ricetta di famiglia. Un piatto semplicissimo, speciale e profumato, di cui vi innamorerete al primo morso.



Ingredienti:

- qualche kg di olive fresche non trattate
- olio EVO
- acqua qb
- sale fino integrale qb
- finocchi bio tagliati a lamelle qb
- sedano bio tagliato a rondelle qb
- cipolle bianche bio tagliate fini fini qb



Diamo la parola a Laura.

“Ti presento le olive alla Giovanni, il mio papà, dette anche olive “cunzate” alla messinese. Prendi un po’ di kg di olive fresche non trattate (per adesso le vendono al mercato), le schiacci con un martello ed asporti il nocciolo”.

Detto così sembra innocuo.



Io, però, ho dato il martelletto in mano alla piccola Ravanellina che, sulle note di "mi piace se ti muovi", si è autoproclamata "La macellaia delle olive" ed ha trasformato la cucina in una sala settoria, diciamo tipo un coroner alla prima autopsia. Però si è divertita un casino e vuole rifare il piatto il prima possibile.

"Mettere le olive, mano a mano, in un contenitore non trasparente e chiudibile con normale coperchio: una pentola sarà perfetta, dopo tutto è una ricetta poverissima. Aggiungi acqua "fredda" (non calda perché le "smolla" e si rischia di fare una pappa poco piacevole): le olive, alla fine dovranno risultare belle carnose e un po' callose, divertenti da masticare. L'acqua va cambiata 2 volte al giorno per circa 5 giorni. Dopo 5 giorni le assaggi: se sono ancora amare vuol dire che l'olio non è ancora stato rimosso; anche se non le hai mai assaggiate prima, te ne accorgi quando saranno a puntino. Allora le scoli, le poni in una terrina chiudibile e le condisci con verdure crude, ovviamente il sedano e il finocchio non devono mancare!

Poi olio, sale per chi lo gradisce (io non ne metto, a me rovina le pietanze) e pepe che serve a profumare. Una ricetta semplice, un po' lenta da realizzare, ma FAVOLOSA! PS: unico effetto collaterale nell'abuso è il mal di pancia. Evitare di mangiarne 1 kg alla volta!".

Io ho seguito la ricetta alla lettera ed ho solo aggiunto un po' di cipolla cruda alla fine!

Un SUPER DOPPIO grazie alle mie benefattrici: "*cricchì e croccu e manicu i ciascu*".

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

A Santa Lucia si mangia la ... cuccìa

13 giovedì dic 2012

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Dolcezze, Le basi

La cuccìa è un dolce devozionale che i siciliani mangiano il 13 dicembre, giorno di Santa Lucia.

L'origine sembra risalga al 1646, durante la dominazione spagnola, quando Siracusa fu colpita da una grave carestia: le autorità locali riuscirono a trovare i mezzi per acquistare un carico di frumento e, quando la nave giunse nel porto, era proprio il 13 dicembre, giorno di Santa Lucia Patrona di Siracusa.

La gente gridò al miracolo e di qui nacque la consuetudine di mangiare il frumento in chicchi, "cocci" in siciliano, da cui "cuccìa" nel giorno di Santa Lucia.



Dolcezza diffusa praticamente in tutta l'isola in due versioni base: una prevede il frumento di grano duro e viene preparata abitualmente nella Sicilia orientale, l'altra, in uso nella parte occidentale dell'isola, è a base di chicchi di frumento e ceci. Fonte: [slowbeans](#).

Le particolari tradizioni culinarie osservate in questo giorno vanno sotto il nome di "**Digiuno di Santa Lucia**": alla faccia del digiuno i siciliani si mangiano la cuccìa, gli arancini, le panelle e la sera non può mancare la zuppa di ceci. Unico digiuno realmente osservato riguarda l'**astensione totale dal consumo di "farina di grano"**; a Santa Lucia non si mangia nulla che ne contenga, quindi niente pane, pasta, biscotti, ecc, come ci ricorda anche "Giuseppe Pitrè, famoso studioso di tradizioni popolari, nel suo libro "proverbi siciliani":

Santa Lucia pani vurrìa, pani nu nn'haviu, accussì mi staiu.



Santa Lucia vorrei del pane, ma pane non ho, digiuno mi sto". Fonte: [Tradizioni Sicilia](#). Santa Lucia è santa conosciuta e amata anche all'estero (pensate alla famosa processione che si svolge in Svezia!) ed il 13 dicembre è giorno di festa grande per moltissimi bimbi del nord d'Italia: sono un milione, infatti, i bambini che scartano in anticipo i doni delle feste portati da Santa Lucia, secondo una tradizione fortemente radicata in alcuni territori da Verona a Brescia, da Cremona a Vicenza fino a Bergamo.

Come ormai sapete, ho un fonte diretta che ama raccontare le sue tradizioni popolari agrigentine e così, dopo la ricetta del [Maccu di fave](#), che trovate [qui](#), oggi ha voluto raccontarmi di quest'altro piatto e così io lo racconto a voi.

Ingredienti per la Cuccia – versione agrigentina – due/tre porzioni:

- 200 gr di grano integrale bio
- 50 gr di ceci bio
- 2-3 foglie di alloro
- sale integrale un pizzico
- scorza d'arancia bio o [polvere magica di agrumi](#)
- [vincotto](#)
- a piacere
- granella di pistacchio q.b.
- [capello d'angelo \(o zuccata\)](#) tagliata a piccoli cubetti
- un cubetto di cioccolato di modica grattugiato
- amarene sciropate o candite bio
- [ricotta del Ravanello](#)

Preparazione della cuccia: Il 9 dicembre sera si mette in ammollo il grano in acqua fredda e si cambia l'acqua una volta al giorno per 3 giorni. L'11 dicembre sera, si ammolano anche i ceci, separatamente dal grano. Il 12 sera si sciacquano grano e ceci e si mettono in una pentola coperti d'acqua; si aggiungono un paio di foglie di alloro e si lasciano cuocere per due/tre ore (con il modo consueto di cottura di legumi e cereali: al bollore, si abbassa la fiamma al minimo, si copre e si fa sobbollire).

Passato questo tempo, si spegne il fuoco, si aggiunge un pizzico di sale, la scorza di un'arancia o la [polvere magica di agrumi](#), si copre la pentola con una coperta di lana, affinché il grano ed i ceci continuino a cuocere e ad ammorbidirsi, come già spiegato nel metodo della [Cottura – Non Cottura](#).

L'indomani si mangia la cuccia come si vuole: la si scalda un po' e si dolcifica con [vincotto](#) o anche [ricotta](#) e malto, cannella, cioccolato o granella di pistacchio, frutta sciropata, capelli d'angelo o zuccata; si può mangiare tiepida o far riposare qualche ora in frigorifero a seconda dei gusti. La zuccata "ai nostri giorni viene ricavata dalla [zucca gialla](#) e dalla [buccia delle angurie](#). Di solito è immancabile almeno un po' di zuccata a piccolissimi cubetti, cioè la zucca bianca candita che avrete sicuramente visto come decorazione della cassata siciliana.". Fonte: [Ricette di Sicilia](#). Per quanto riguarda la frutta sciropata, io ho potuto aprire un [bellissimo vasetto autoprodotta da Annalisa](#), di amarene sciropate nel malto ed arancia: potete immaginare, vero, la goduria??



Piccola nota: la preparazione della cuccìa è un rito nelle famiglie siciliane e la tradizione vuole che questo **dolce sia distribuito a familiari, amici e vicini di casa.**

Lasagne con broccoli e radicchio

17 lunedì dic 2012

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Primi Piatti & Piatti Unici

Ravanelli, le lasagne! Che buone, che profumo e che festa quando arrivano in tavola!

Io le adoro con le verdure, ma se voi le preferite con un sugo od un ragù veg, potete andare sul classico con le ricette che trovate in questi post del Ravanello "[Pasta con ragù alla bolognese e grana padano DOCG](#)" e "[Pasticcio di conchiglioni](#)". Parola mia: la versione con broccoli e radicchio è stata letteralmente spazzolata.

Occorrente: una teglia di 30 x 40 cm.



Ingredienti per 6/8 persone:

- 500 gr di lasagne secche senza uovo
- 2 lt di [besciamella veg](#)
- 1/2 porro bio
- 1 kg di broccoli bio
- 400 gr di radicchio bio
- sale fino integrale

Per 2 lt di besciamella:

- 1 lt di latte di soia
- 1 lt di acqua
- 3 C di farina di tipo 2
- 3 C di mais fioretto
- 1 C di curcuma
- noce moscata bio
- pepe nero, se gradito
- sale integrale bio
- olio EVO

Per la doratura delle lasagne:

- 3 C di semi di lino
- 1 C di semi di girasole
- 1 C di lievito alimentare (facoltativo)
- 1 pizzico di sale

Facoltativissimo e solo quando volete esagerare; io, lo confesso, ho esaggggerato tantissimo perché era Sant' Ambrogio:

- 1 [nonformaggio di Luciente](#) (in questo caso Vegan Calais: si tratta di formaggi artigianali) o altro formaggio veg autoprodotta

PREPARARE LA BESCIAMELLA: con la consueta ricetta che trovate qui: [Besciamella di Ravanello Curioso](#). Poichè è destinata ad essere ripassata in forno, occorre lasciarla più morbida ed usare solo 3 C di farina per ogni litro di liquido.

Idee in più per questa ricetta:

- per realizzare questa lasagna ho usato 2 lt di liquido suddiviso in 1 lt di latte di soia ed 1 lt di acqua ... provare per credere: si risparmia e non si sente la differenza;
- 6 C di farina li ho divisi in 3 C di farina di tipo 2 e 3 C di farina di mais fioretto: dove possiamo, alleggeriamo un po' il glutine;



- appena cotta la besciamella, ho spento il fuoco e dato un bel giro generoso di olio EVO: dona quella nota grassa che manca ed un sapore migliore;
- ho aggiunto la curcuma perché il suo colore è speciale!

SALTARE LE VERDURE: tagliare le cimette ai broccoli, pulire i gambi ed usarne anche i cuori; saltare mezzo porro in padella, salare, aggiungere i broccoli, lasciandoli croccanti. Poco prima di spegnere il fuoco, unire il radicchio, far insaporire e mettere da parte.

ASSEMBLARE LE LASAGNE: Accendere il forno a 200 gradi. Versare un mestolo di besciamella sul fondo della teglia e coprire con uno strato di lasagne secche. Coprire con le verdure saltate, la besciamella e di nuovo con uno strato di lasagne secche. Procedere fino ad esaurimento. Sigillare l'ultimo strato con uno spolverata di trito di semi oleaginosi e, se lo desiderate, con una formagella veg tagliata a piccoli cubetti. Cuocere in forno a 200° per circa 45-50 minuti. In ogni caso, vale la prova forchetta. Quando affonda dolcemente negli strati, allora le vostre lasagne sono cotte a puntino. Queste lasagne era di ben 5 strati: ricche, golose, morbide e sostanziose! E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Cake banana e cioccolato (gluten free)

19 mercoledì dic 2012

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Dolcezze

Ma carissimi Ravanelli, ben trovati. Eccoci qua con una ricettina-ina-ina, da 5 minuti netti: questo sì che è un vero *fastfood* per la colazione o la merenda!

Prima una dedica: questa ricettina è dedicata alla strepitosa **Silvia Prandi**, che trovate [qui](#) ... che dire? Vegan Power su tutta la linea!



Ingredienti per un plumcake:

- 2 banane ben mature (se proprio mangiamo le banane d'inverno, almeno del commercio equo, eh?)
- 1/2 limone bio spremuto
- 2 tazze di farina di riso integrale bio
- 1/2 tazza di amido di riso bio
- 1/2 tazza di olio EVO o di semi di girasole spremuto a freddo
- 1/2 tazza di gocce di cioccolato fondente bio
- 1 tazza di latte di riso integrale bio
- 1 pizzico di sale integrale
- 1 bustina di cremor tartaro bio

Come unità di misura userò una cup standard. Per cuocere la torta, servirà una forma da plumcake, ricoperta di carta da forno.

Preriscaldare il forno a 180/200 gradi.



Procedimento: schiacciare le banane con una forchetta e mescolare con il limone spremuto. Aggiungere la farina e mescolare. Aggiungere l'amido e mescolare. Aggiungere 1/2 tazza di olio EVO e mescolare. Poco alla volta aggiungere il latte di riso: per raggiungere la consistenza giusta, ho utilizzato circa 3/4 di tazza di latte; quel poco di latte avanzato l'ho tenuto da parte per la lucidatura del plumcake.

In ultimo aggiungere 1 bustina di cremor tartaro e le gocce di cioccolato. Infornare a 180/200 gradi per 35/40 minuti. La torta è pronta quando, infilando una forchetta, questa uscirà asciutta. Quando la torta è cotta, aiutandovi con un pennello, lucidatela con poco latte di riso e passatela sotto il grill per un paio di minuti fino a doratura.

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Focaccia ripiena di bontà

21 venerdì dic 2012

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Pan per focaccia



Ciao a tutti Ravanelli! Vi mando un bacio da una Milano ammalatrice e inondata di sole. Oggi vi voglio deliziare con una stupenda focaccia ripiena di patate, zucchine ed olive taggiasche.

Per realizzare l'impasto della focaccia seguiremo alla lettera le indicazioni della bravissima Daria che lavora sempre a regola d'arte, mentre per il ripieno improvvisiamo alla grande! Eccovi i link da cui curiosare: [focaccia velocissima](#) e [focaccia al rosmarino](#) di Gocce D'aria.

Con la pasta madre ed i lievitati, io rischio di avere un approccio troppo "ad occhio" per risultare attendibile: oltretutto devo avere un occhio lievemente cecato perché pare funzionare solo per pane, pizza e focaccia, mentre del Panettone non ne vuole sentire parlare ... diciamo che, avanti di questo passo, riuscirò a fare un panettone degno di tale nome per ferragosto!

Ingredienti della focaccia:

- 125 gr di pasta madre rinfrescata da 3/4 ore: può essere solida, liquida, densa (o mezzo cubetto di lievito di birra in attesa di procurarsi la madre)
- 250 ml di acqua a temperatura ambiente
- 3/4 C di olio evo
- 1 c di sale fino integrale
- 350/400 gr di farina tipo 2 o semola di grano duro o farro anche integrale
- origano, rosmarino, timo, erba cipollina, maggiorana a piacere
- olio evo miscelato ad acqua per condire la superficie prima di infornare
- 1 C di malto di riso bio o di [sapa](#)



Per la farcia:



- 2 patate e 3 zucchine bio (o altre verdure di vostro gradimento)
- qualche oliva taggiasca
- salvia, rosmarino e alloro tritati fini
- sale fino integrale

Procedimento: sciogliere la pasta madre nell'acqua, aggiungere 150 gr di farina e mescolare bene. Aggiungere l'olio, il sale, l'aglio tritato, le spezie tritate, il malto (o la sapa) e amalgamarle bene. Cominciare ad aggiungere un po' alla volta la farina, mescolando col cucchiaio di legno. Continuare ad aggiungere farina finchè si riesce a mescolare col cucchiaio: quando dovrete passare sulla spianatoia fermatevi e mettete l'impasto a lievitare coperto da un canovaccio pulito nel forno spento. Lasciare riposare per 3-4 ore (se usate il lievito di birra anche meno).

Ora procediamo a farcire la focaccia: affettare sottilmente le verdure (io le ho affettate fini fini con il robot da cucina) e fargli prendere sapore in padella con un goccio d'olio e gli aromi a piacere. Saltare per qualche minuto e spegnere. Lasciare raffreddare. Riprendere l'impasto della focaccia e versarne metà su una teglia oliata. Ricoprire con le verdure e poi con la restante metà dell'impasto. Mettere a lievitare per altre due/tre ore. Preriscaldare il forno a 250 gradi e, mentre raggiunge la temperatura, spennellare la superficie della focaccia con un'emulsione di olio evo e pochissima acqua, sbattuti per bene fino a formare una crema.

Cospargere la focaccia con rosmarino e salvia, una spolverata di sale fino ed infornare per 25/30 minuti. Verificate la cottura controllando il fondo della focaccia: sarà cotta a puntino, quando risulterà ambrato e croccante.

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#)

Tramezzino ricco, mi ci ficco!

24 lunedì dic 2012

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Antipasti & Salsine

Ravanelli bellissimi, vi mando un grande augurio per un Buon Natale.

E vista l'occasione, mi presento con un antipastino facile facile per le feste in famiglia: è il genere di piatto che va a ruba!

Per realizzare dei tramezzini scenografici, vale la pena puntare tutto sulla loro allegria: siate generosi con i colori e con i ripieni!

Più il tramezzino è ricco e più ... mi ci ficco!



Ingredienti:

- maionese vegan
- carote bio grattugiate qb
- cavolo cappuccio bio grattugiato qb
- piselli bio qb (ringraziamo le scorte nel congelatore! grazie, grazie!)
- hummus di ceci
- radicchio bio qb
- rucola qb per guarnire
- prezzemolo bio
- fette di pane da tramezzino (leggere le etichette e preferire, dove possibile, il pane integrale fatto in casa ;-D)

Realizzare prima l'insalata capricciosa: io ho montato la maionese nel robot da cucina, dove ho poi grattugiato carote e cavolo; ho unito il tutto ai piselli cotti e raffreddati ed ho messo da parte.

Nel frattempo ho preparato l'hummus di ceci ed ho messo da parte.

Montare i tramezzini: prendere il piatto da portata e decorare con foglie di radicchio e rucola.

In un piatto di servizio mettere le prime 4 fette di pane: sulla prima stendere l'hummus di ceci e poi qualche foglia di rucola; ricoprire con una fetta di pane. Stendervi sopra uno strato di insalata capricciosa e qualche foglia di radicchio e ricoprire con un'altra fetta di pane.



Infine ricoprire anche questa fetta con hummus di ceci: invito i più intraprendenti ad unire qualche goccia di succo di barbabietola per rendere coloratissima la vostra salsa oppure, come ho fatto io, ad unirvi rucola e prezzemolo per un hummus tutto verde! Mettere ancora qualche foglia di rucola e sigillare con l'ultima fetta di pane.

Puntellare il tramezzino con 4 stuzzicadenti, che serviranno a garantirne la stabilità delle vostre torrette e vi consentiranno di tagliarlo a croce, aiutandovi con un coltello affilato. Procedere fino ad esaurimento del pane e delle salse. Servire i vostri coloratissimi tramezzini sul piatto da portata e decorare con ciuffi di insalata un po' qua ed un po' là! E con questa, vi auguro un meraviglioso Natale con i vostri cari e, come sempre, un buon, buon appetito da Ravello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Seitan in saor

28 venerdì dic 2012

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, About Ravello, Secondi

Ma ben trovati, Ravanelli, siete sopravvissuti ai banchetti natalizi? Pronti per il rush finale di capodanno? Lo so che in questi giorni stiamo tutti cercando di mangiare il più leggero possibile, ma ho ancora qualche ricetta da mostrarvi dei bagordi trascorsi!



Passiamo subito al protagonista di questo post: il **Seitan in Saor** preparato per il marito Ravanello, di innegabili ascendenze veneziane e con un debole conclamato per questo piatto, che cuciniamo in versione 100 % veg.

Ingredienti:

- 250 gr di seitan bio
- pangrattato integrale qb bio
- 3/4 cipolle bio
- 2 C di uvetta + 1 C di pinoli bio (se graditi)
- 1/2 bicchiere di aceto rosso bio + 2 C di malto di riso oppure 1/2 bicchiere di aceto balsamico (leggete bene le etichette!) + 1 C di malto di riso bio
- olio EVO per friggere
- 1 rametto di rosmarino



Tagliare il seitan a julienne, passarlo nel pangrattato e friggerlo; scolarlo su carta da cucina e metterlo in un contenitore di vetro. Affettare sottilmente le cipolle (io uso il robot da cucina per procedere a gran velocità ed evitare lacrimazioni eccessive) e saltarle in poco olio: una volta croccanti, bagnarle con l'aceto e farle cuocere molto bene, fino quasi a disfarsi. Spegnerne il fuoco ed aggiungere l'uvetta ed i pinoli. Versare il condimento sul seitan, profumare con qualche ago di rosmarino e lasciare raffreddare completamente. Chiudere il contenitore e mettere a riposare per almeno 1 giorno, affinché prenda bene sapore.

Trattandosi di un metodo di cottura e conservazione ideato dai pescatori veneziani, potete fare affidamento anche sulla sua lunga durata: il saor si conserva magnificamente in frigorifero fino ad una settimana e vi consente molto agio, se necessitate di preparare alcuni piatti in anticipo per il cenone di capodanno. Ricordate solo di tirarlo fuori dal frigo qualche ora prima del consumo.

Buon anno nuovo

31 lunedì dic 2012
Pubblicato da ravanellocurioso in About Ravanello

Cari Ravanelli, vi mando un bacio con schiocco per suggellare questo 2012 che, in vostra compagnia, è stato un anno elettrizzante! Ho un augurio semplice da fare: che il 2013 **sia ricco di azioni** perché, come ci ricorda Gandhi, i pensieri buoni "per quanto buoni possano essere, sono perle false fintanto che non vengono trasformate in azioni. Sii il cambiamento che vorresti vedere avvenire nel mondo". E se vi va, vi ricordo che avete tempo fino al giorno 11 gennaio 2013, ore 23:59, per partecipare al contest Felici e Curiosi di Ravanello Curioso e Le delizie di Feli! Sì, insomma, il contest dove **Marco Bianchi è il GIUDICE** e dove tutti quelli che partecipano VINCONO!!

Abbiamo già in gara 200 ricette salate e dolci: sono una più bella dell'altra, perciò andate a curiosare e prendete ispirazione a piene mani!

Detto questo ... io sto per partire, vado a riflettere, ma tanto ... c'è la connessione!





La Crema Ganache

05 sabato gen 2013

Pubblicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Dolcezze, Le basi

Buondì Ravanelli belli! Io sono al sole e me la sto spassando allegramente. Non ho la macchina fotografica e così, tiro fuori dal cilindro un post già pronto, goloso, che sa d'estate perché qui ci sono quasi 30 gradi ... eh eh eh ! Ma è solo l'occasione buona per salutarvi e dirvi che, ora che ho anche la connessione, mi metto a pari con tutti i vostri preziosi commenti e le ricette che state inviando al contest!



Coccoliamoci con la **Crema Ganache**! Quando ho pubblicato la ricetta del Tortino Cremino non ho approfondito il discorso della **crema ganache**, graditissima crema francese al cioccolato, ingrediente fondamentale per ricette quali i profiteroles ed il tronchetto di natale, che invece merita grande attenzione e nasconde una storia (leggenda?) quantomeno divertente.

La crema ganache è una tipica preparazione di origine francese, preparata con una miscela di panna e cioccolato, sciolti ed amalgamati:

Ravanello ha, per ora, sperimentato solo con la panna di soia, ma è qui pronto a cogliere ogni altra proposta e realizzazione con altre soluzioni vegetali! Grassie in anticipo per chi volesse aiutarmi.

La crema ganache *"si narra che sia stata creata accidentalmente da un apprendista pasticciere che rovesciò del latte caldo dentro ad una ciotola contenente della cioccolata in tavolette. Il capo pasticciere vedendo l'accaduto, andò su tutte le furie poiché con quell'incidente il cioccolato si era irrimediabilmente rovinato e **diede dell'imbecille (ganache) al ragazzo che tentò di rimediare al danno** miscelando gli ingredienti e creando così l'eccellente crema ganache"* da Giallo Zafferano

Per le istruzioni d'uso, rimando al **mitico gruppo di Gennarino**: *"Una crema molto semplice da utilizzare in modi diversi. Calda (e non montata) e' una glassa al cioccolato perfetta per la decorazione di torte casalinghe e per la copertura di profiteroles. Fredda e montata è - invece - perfetta per farcire torte e choux. Unica precauzione: NON va conservata in frigo per evitarne un eccessivo indurimento. Nel caso ciò fosse necessario, i dolci farciti con questa crema vanno tenuti a temperatura ambiente per qualche ora prima del consumo. Può essere aromatizzata al caffè (con un po' di caffè amaro ben ristretto) o al proprio liquore preferito."*

Ingredienti per 4 persone:

- 100 gr di cioccolato fondente bio, meglio se dolcificato con malto
- 200 ml di panna vegetale bio
- 8 C di granola bio
- frutta di bosco per decorare o frutta fresca (anguria, melone, pesca ...)

Procedimento:

Sciogliete su fiamma bassissima il cioccolato fondente, spezzettato grossolanamente (vi ricordo che intorno ai 40 gradi il gioco è fatto!); unite la panna tutta in un colpo e girate per qualche secondo: vedrete la crema ganache nascere per magia sotto i vostri occhi. Spegnete il fuoco e la crema è pronta.



Armatevi di 4 coppette trasparenti e mettete in ciascuna coppetta 2 C di granola, poi coprite con la crema ganache ed infine decorate con frutti di bosco o piccoli dadini di frutta fresca di stagione. Conservate pure a temperatura ambiente fino al momento di servire.

Se ne avanzate, potete conservarla in frigorifero, ricordandovi di darle il giusto tempo fuori frigo per tornare morbida e vellutata come deve essere.

E, come sempre, un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su Facebook! Clikka [qui](#)!

Roscòn de Reyes (Ciambellone dei Re Magi)

06 domenica gen 2013

Pubblicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Dolcezze, Le basi

Ma ben trovati a tutti splendidi Ravanelli: buona Epifania! Avete mai mangiato questa delizia conosciuta come il Roscòn de Reyes?



“Da Madrid a Barcellona, Santander, Siviglia, Almeria. In tutte le città della Spagna la sera del 5 gennaio le strade si riempiono di gente, musica, risate, divertimento. C'è aria di festa e le *Fiestas* in Spagna sono una cosa seria.

Straordinari carri allegorici cigolano tra *rutas* e *carreteras*, carrozze e personaggi fantastici sfilano incontro ai generosi protagonisti di ogni 5 Gennaio, **Los Reyes Magos**. Hanno attraversato mari e

montagne, iumi e deserti e oggi sfidano la folla distribuendo caramelle e dolciumi. Poi quando cala la notte, tutti sono andati a dormire e le pantofole dei bambini sono piene di biada per i cammelli, i Re Magi continuano il loro viaggio e di casa in casa portano i doni tanto attesi. La mattina del **6 Gennaio** mentre migliaia di bambini italiani svuotano le loro calze, i piccoli spagnoli scartano i regali mentre nell'aria si diffonde il profumo di un dolce tradizionale: **il Roscòn!**”. Fonte: [mammagiramondo](#). “**E' il dolce tipico del pranzo dell'Epifania in Spagna**. Consiste in una ciambella di pasta soffice, cotta al forno e decorata con pezzetti di frutta candita e glassata. Il roscón si mangia solo il 6 gennaio, giorno in cui tradizionalmente avviene lo scambio dei regali di Natale e non manca mai sulle tavole delle famiglie spagnole. L'origine di questa ciambella risale ai dolci circolari che si offrivano al tempo dell'impero romano al dio Jano. La tradizione vuole che il **roscón contenga una sorpresa, nascosta nella pasta del dolce**, per portare fortuna ad uno dei commensali. In tempi più recenti viene inserita anche una fava, che indicherà lo “sfortunato” che dovrà pagare il dolce!”. Fonte: [doitspain](#).

“In tutta Spagna solitamente non è Babbo Natale a portare i doni, ma i Re Magi la notte tra il 5 e il 6 gennaio. I bimbi scrivono delle letterine a **Los Reyes Magos (Melchor, Gaspar e Baltasar)** chiedendo loro quello che desiderano. Nella fervente attesa de Los Reyes Magos che si fa? Si mangia Roscón de Reyes (con o senza panna, riempito con qualsiasi cosa si voglia!). In realtà le origini del Roscón de Reyes non hanno molto a che vedere con i Re Magi ma sì con le saturnali romane, le feste dedicate al dio Saturno. Per queste feste si facevano torte rotonde con fichi, datteri e miele e si distribuivano tra plebei e schiavi. Nel III secolo fu poi introdotta in queste torte una FAVA SECCA: colui che trovava



la fava era il re dei re per un giorno! Questo dettaglio goliardico è ovviamente rimasto nella tradizione spagnola, dove ogni Roscón de Reyes contiene una fava secca o una statua del re. Chi trova la statua è il re per un giorno, chi trova la fava pagherà il roscón l'anno seguente!!!!". Fonte: Roscón de Reyes.

Nella foto, del lontano 2007, la Ravanellina aiuta un fornaio di Saragoza nella preparazione dei Roscones.

Ed ora veniamo alla nostra ricetta, veganizzabile in un baleno e facilissima per chi già lavora con la pasta madre (o, nell'attesa di procurarsela, con il lievito di birra). La maggiore ispirazione per la ricetta me l'ha data lei, La Olivada, con qualche piccola modifica. Per chi non avesse mai assaggiato il dolce, preciso che la ciambella ha una consistenza molto simile al pan brioche, è molto poco dolce e le note caratteristiche dell'impasto sono la sofficietà ed il profumo d'arancia. I canditi, per lo più tropicali, completeranno il quadro a meraviglia e le farciture, scelte a piacere, renderanno il Roscón degno di un Re!

Ingredienti per la "masa madre":

- 50g di latte di soia
- 50g di farina
- 40g lievito di birra fresco
- Oppure optare per:
- un lievito "tutto punto" di pasta madre di circa 100/130 grammi di peso totale (andate a dare un occhio dalla Daria).

Altri ingredienti:

- 50 g di malto di riso
- 1 buccia d'arancia grattugiata
- 1 cucchiaino di farina di ceci impastata con acqua
- 30 g di olio EVO
- 140 g di farina di tipo 2
- un pizzico di sale
- una bella manciata di frutta candita: qui si va di mango, papaya, zucca, arancia e soprattutto tante ciliege
- 1 C di rum e acqua di fiori d'arancia o polvere magica di agrumi

Preparazione: preparare il lievito "tutto punto" e mettere a lievitare per 3/4 ore oppure preparare la masa madre con lievito di birra: in una ciotola mescolare il lievito di birra con il latte di soia caldo ed, una volta sciolto, aggiungere 50 g di farina fino ad ottenere un impasto liscio (leggermente appiccicoso). Coprire la ciotola con pellicola trasparente o con un canovaccio e lasciare riposare l'impasto per almeno 2 ore.

Mescolare il malto con la scorza d'arancia e mescolare il lievito tutto punto o la masa madre con l'olio. Aggiungere anche 140 gr di farina, il rum e l'essenza di arancia e un pizzico di sale. Impastare insieme fino a quando si ottiene una palla liscia e bella omogenea. Coprire e lasciare riposare nuovamente per altre 2 ore. Togliere l'impasto dalla ciotola e arrotolare come una biscia: dargli la forma di un grande anello, lasciando un foro al centro (per assicurarsi che la pasta non si espanda troppo al centro, deporvi un coppa pasta nel mezzo e lasciarlo anche in cottura).

Poggiare il roscón su una teglia ricoperta di carta da forno e nascondere per benino o la figura del re (avvolto in un pezzettino di carta da forno) o la fava secca, a proprio piacimento. Coprire ancora il roscón e lasciamo riposare per almeno 1 ora. Alla fine decorare il ciambellone con frutta candita, che in questa ricetta è tipicamente e fantasticamente tropicale ed un po' di malto sbattuto con acqua.



Cuocere in forno preriscaldato a 180 ° C per circa 20 minuti. Quando il dolce è freddo, se si vuole esagerare, farcire con crema al cioccolato o crema pasticcera fatte in casa ... e sì, vegan, perché sono anche più buone!

E mi raccomando avvisate tutti i commensali ... prima che a qualcuno vada un Rè Magio di traverso!

PS: ci trovi anche su Facebook! Clikka

Insalata di riso in avocado agrodolce

10 giovedì gen 2013

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Primi Piatti & Piatti Unici



Eh già ... anche le vacanze, prima o poi, finiscono.

Abbiamo ancora due giorni per spassarcela e, quindi, è giunto il momento di mandarvi un bacio dal caldo e dalla playa assoluta di Fuerteventura!

Ingredienti (ingredienti per 5/6 persone):

- 500 gr di riso cotto con il metodo della non cottura
- 100 gr di ceci lessati
- un po' di porro affettato finemente
- carote, affettate finemente
- qualche olive denocciolata
- qualche avocado canario, succoso, maturo e di stagione ... in quantità
- olio, sale, aceto balsamico, miel de palma (o succo d'acero o malto di riso) e limone qb
- noci

Mentre il riso cuoce e, soprattutto, "non cuoce", preparate il condimento: affettate le verdure, insaporite con olio EVO e sale. A parte tagliate gli avocado; in una tazza emulsionate a piacere aceto, olio, succo di limone, miel de palma ed un pizzico di sale: mettete gli avocado a macerare con questo condimento per una decina di minuti. Una volta che il riso è pronto, raffreddatelo sotto l'acqua fredda e conditelo con tutti gli ingredienti.

Servite RIGOROSAMENTE in spiaggia, con un po' di cerveza Tropical!

E vi ricordo che **DOMANI SERA, 11 gennaio 2013, ore 23:59**, termina il contest Felici e Curiosi di Ravanello Curioso e Le delizie di Feli! Sì, insomma, il contest dove **Marco Bianchi è il GIUDICE** e dove tutti quelli che partecipano VINCONO!!



Granola alla Fuerteventura

11 venerdì gen 2013

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Dolcezze

Ravanelllllllllli ... sto per tornare nel bel paese.



Stiamo facendo fuori tutte le provviste e, causa note limitazioni di bagagli delle compagnie low cost, ci tocca *magnare* tutto quello che rimane in giro per casa!

Ed allora facciamoci una granola con questo prelibatissimo miel de palma (che non è un miele!!!) di cui tanto sentirò la mancanza al mio rientro.

Ingredienti:

- fiocchi di grano
- fiocchi di segale
- fiocchi di avena
- fiocchi di orzo
- riso soffiato al cioccolato
- cornflakes
- pezzetti di cioccolato fondente
- albicocche secche a cubetti
- miel de palma qb (in mancanza di questo, va benissimo il malto)

Mettere in padella qualche cucchiaio generoso di miel de palma e far scaldare: gettarvi dentro tutto il mix di muesli di vostro gradimento e girare, su fuoco moderato, per qualche minuto.

Mettere a raffreddare su un piatto di portata.

Quando la granola è fredda ... spezzettarla con le mani e servire con tè o yogurt vegetali.

Un colazione divina!

E, come sempre, un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su Facebook! Clikka [qui](#)!

Ferri di cavallo al mosto

15 martedì gen 2013

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Dolcezze

Ravanelli bellissimi, vi abbraccio tutti! Son tornata e, tornando dolcemente sul quesito "zucchero e creatività in pasticceria: un ossimoro?", mi piacerebbe lasciare qui un pensiero ... si sa mai, eh?

Chiudete gli occhi, entrate nella vostra cucina e pensate ai vostri dolci: oltre allo zucchero, che altro impiegate per addolcire le vostre creazioni? Forse conosco la risposta di molti, che è stata, per anni, anche la mia. Ed allora vi faccio un invito.



Guardarsi indietro, storicamente parlando, e scoprire quante alternative di dolci "naturali" abbiamo dimenticato, maltrattato ed abbandonato a favore di un monopolio sterile di azioni creative, osservare quanti prodotti, quanti manufatti alimentari e quanta competenza ci siano oggi meno usuali ed ordinari ... beh un po' di dolce riflessione permette di comprendere meglio le nostre scelte e di collocare i punti di vista e le azioni parziali, dai più innalzati a regola e ad imperio, nel legittimo alveo infecondo.

Ed allora: usciamo dagli schemi, abbandoniamoci all'intuito, riscopriamo la pluralità, buttiamoci nella sperimentazione. Percorrere una strada dove il senso è il cammino, l'acquisizione di nuove conoscenze e lo stupore di fronte a nuove e sensazionali scoperte organolettiche non ha prezzo; per tutto il resto, c'è



Oggi vi propongo dei meravigliosi biscottini dolci (e vi assicuro che sono dolcissimi anche senza zucchero!) da accompagnare ad un buon tè oppure da infilare negli zaini dei vostri pargoli per merende più gustose e più buone per tutti: ovviamente la mia fanciulla vuole solo quelli pucciati nel cioccolato ... ed allora accontentiamola!.

Ingredienti per circa 60 ferri di cavallo:

- 200 gr di fioretto di mais bio
- 200 gr di farina di riso integrale bio
- 100 gr di farina di tipo 1 bio
- 150 gr mix di semi oleaginosi (io, metà mandorle e metà nocciole) bio
- 100 ml di olio EVO (oppure di semi di girasole spremuto a freddo e deodorato, se preferite un sapore più delicato)
- 500-750 ml di mosto d'uva
- 1 bustina di cremor tartaro bio

Facoltativo per la copertura: 100 gr di cioccolato fondente, meglio se dolcificato con malto o se prodotto del commercio equo; laddove si tratti di altro cioccolato, leggete bene, ma molto bene le etichette.

Procedimento: Tritare finemente i semi oleaginosi, fino a ridurli in farina. Aggiungere le farine, il lievito e l'olio. Impastare con le mani ed aggiungere, piano piano, il mosto fino ad ottenere un composto morbido, ma corposo. Non lasciatelo troppo sodo, altrimenti vi sarà impossibile lavorare l'impasto con la sac-a-poche e la bocchetta a stella.

Accendere il forno a 180° e stendere un foglio di carta da forno sulla teglia. Formare i biscotti direttamente su questa e poi infornare per circa 15-20 min. I biscotti dovranno apparire belli dorati, ma non eccessivamente duri, poichè si asciugheranno in fase di



raffreddamento. Una volta freddi, se lo gradite, potete ricoprirli di cioccolato fondente, ma sono buonissimi anche senza.

E, come sempre, un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

PPSS: nella ricettina-ina di oggi abbiamo usato il mosto, un dolcificante dimenticato tra tanti, non senza ricordare le sue mirabolanti declinazioni, come la "sapa" che mi ha fatto conoscere la bravissima Annalisa: ma sapete quante cose ci potete tirare fuori? Torte, tanto per cominciare, usando il mosto come legante e come liquido (così non avrete bisogno di aggiungere zucchero raffinato), biscotti di tutti i gusti, pane profumatissimo, merendine originali. E se amate le decorazioni? Volete una torta tutta scarlatta o amaranto e non sapete come fare? Non mi dite che comprate quelle boccettine di vetro con dentro il colorante alimentare che, a suon di 35 ml a boccetta, vi costano quasi 10 euro al litro!! (L'ho fatto anche io, sapete e più di una volta ... guardate qua! Ma non vi girano i cabasisi a pensare che pagate 10 euro/lit dell'acqua colorata???.). Bene, aggiungete un cucchiaino di sapa alla vostra crema e vedrete che meraviglia!

Per concludere.

L'ossimoro da cui siamo partiti trova risposta in un mirabile aforisma di John Fitzgerald Kennedy:

"Credere nei miti permette l'agio dell'opinione, senza il disagio del pensiero".

Spitzbuben di segale

20 domenica gen 2013

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Dolcezze, Le basi

Ma cari Ravanelli, ben trovati! Dopo una settimana superlavorativa, eccomi graziata da un paio d'ore libere. Ne ho approfittato per portarmi avanti sulle merende e sulle colazioni della prossima settimana e, ispirata dai bellissimi biscotti di Samantha di Laboratorioveg,



che a sua volta ha preso ispirazione dalla frolla senza burro di Luca Montersino, ecco che ho sfornato i miei: una cinquantina di Spitzbuben di segale e senza zucchero.

La frolla è decisamente buona: friabile, profumata, tenera dentro e croccante fuori.

Davvero invitante.

Ingredienti per 35 spitzbuben grandi e 20 piccoli (realizzati con il negativo dello stampo):

- 300 gr farina di segale integrale bio
- 200 gr farina tipo 2 bio
- 100 ml olio girasole spremuto a freddo
- 50 olio evo bio
- 250 gr malto integrale di riso bio
- 100/150 ml di succo di mela bio
- 1 pizzico di sale integrale
- 1 C di vaniglia in polvere bio
- ½ bustina cremor tartaro bio
- marmellata di sola frutta o dolcificata con succo di mela o uva





Procedimento: seguo la ricetta di Samantha, cambiando solo qualche ingrediente e, come da indicazioni, faccio tutto nel robot da cucina (o nell'impastatrice).

Mettere nell'impastatrice il malto ed azionare. Aggiungere, poco alla volta, l'olio di girasole e quello extra vergine d'oliva. Poi la vaniglia in polvere, il lievito ed infine, sempre piano piano, le farine. Lavorare per un minuto e trasferire il tutto in una ciotola capiente.

Ora dobbiamo aggiungere il succo di mela all'impasto: questa operazione è necessaria sia per compensare il minus di dolcezza rispetto alla ricetta di Montersino (poichè lo zucchero ha un potere dolcificante doppio rispetto al malto), sia per pareggiare il deficit di liquidi (insomma, stiamo a prendere due piccioni con una sola fava, con rispetto parlando per i piccioni e pure per la fava ;-D).

Procedere in questo modo: versare il succo di mela poco alla volta e lavorare velocemente l'impasto, in più riprese, fino a quando risulterà compatto, ma morbido. Coprire la ciotola con della pellicola e mettere a riposare in frigorifero per un paio d'ore.

Trascorso il tempo di riposo, trasferire l'impasto su una spianatoia infarinata. Con un coppapasta rotondo realizzare dei dischi; a metà di questi pratichiamo un decoro, servendoci di un coppapasta più piccolo della forma preferita: io avevo la Ravanellina in cucina che si è sbizzarrita con coniglietti, orsetti e cuori.

Sulle metà intatte, versiamo nel centro un cucchiaino di marmellata.

Con un pennello inumidito d'acqua, spalmiamo tutte le altre metà sagomate e le sovrapponiamo alle metà con la marmellata; aiutandoci con le dita, esercitiamo una leggera pressione ed uniamo i bordi.

Per finire, accoppiamo anche tutte le formine avanzate, unendole con un po' di marmellata.

E tutti i ritagli? Beh, in forno anche quelli, che quando saran cotti, saranno i primi a sparire! Facciamo cuocere in forno già caldo a 180 gradi per circa 15 minuti.

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Miglio con lenticchie rosse

21 lunedì gen 2013

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Primi Piatti & Piatti Unici

Ravanelli amatissimi, ben trovati. Beh sì, dopo tanto parlare di ricette per le occasioni di festa, ecco una s-ricetta, come direbbe il mitico EpiNeo: la s-ricetta della mia cena.

Tanto per condividere: io, di solito, mangio più o meno così e tocco il cielo con un dito!

Non senza aver aperto le danze con una abbondante porzione di verdure fresche, crude: per me un'insalata di catalogna e puntarelle affettate sottilmente, condite con olio EVO, acidulato di umeboshi e qualche seme di sesamo.



E mangio così per diverse ragioni: perché amo gli animali, perché ci tengo alla salute, perché rispetto l'ambiente e soprattutto, perché **G-O-D-O C-O-M-E U-N R-I-C-C-I-O!**

Amo tutto di questo semplice cibo.



Ingredienti:

miglio preparato con il metodo della non cottura

- miglio integrale biologico
- sale integrale
- olio EVO bio
- mix di spezie tritate: rosmarino, origano, alloro

lenticchie rosse preparate con il metodo della non cottura

- lenticchie rosse bio
- un francobollo di alga kombu
- olio EVO bio
- passata di pomodoro bio
- origano e salvia
- acqua

cime di rapa ripassate in padella con olio EVO ed un aglio in camicia

Preparazione del miglio:

calcolare circa 100 gr di miglio per commensale. Mettere il miglio in una pentola dal triplo fondo e farlo tostare con un cucchiaino di olio ed un cucchiaino di acqua. Aggiungere una presa di spezie, sale e far insaporire. Versare ora tutta l'acqua, pari a 3 volte la quantità di miglio utilizzata. Portare a bollore a fiamma vivace, coprire con un coperchio e poi far sobbollire a fiamma bassa per 5 minuti. Spegnerne e lasciare "non cuocere" (per i dettagli rimando al post sulla "non cottura").

Preparazione delle lenticchie:

seguire il procedimento del miglio ed aggiungere metà acqua e metà passata di pomodoro, avendo l'accortezza di non aggiungere sale fino alla fine della cottura. Ed impiattare con un contorno di cime di rapa!

E, come sempre,

un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su Facebook.

Focaccia mediterranea

24 giovedì gen 2013

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Pan per focaccia

Cari Ravanelli, della focaccia abbiamo già parlato in una precedente occasione, discorrendo della ricetta di Daria, delle focacce ripiene e di golosità annesse. Oggi ci concediamo il lusso di un grande classico, la focaccia mediterranea, profumata di erbe e spennellata con del buonissimo olio extra vergine d'oliva.

La ricetta è quella già collaudata!

Tutta questa focaccia è finita nel congelatore ... e prelevata alla bisogna per i pranzi e le merende al lavoro!

Guardare per credere: avevo qualche kg di pasta madre da smaltire



Ingredienti della focaccia:

- 125 gr di pasta madre rinfrescata da 3/4 ore: può essere solida, liquida, densa
- 350/400 gr di farina tipo 2 o semola di grano duro o farro anche integrale
- 250 ml di acqua a temperatura ambiente
- origano, rosmarino, salvia, timo, erba cipollina, maggiorana a piacere
- 1 C di malto di riso bio o di sapa
- 3/4 C di olio evo
- 1 c di sale fino integrale
- olio evo miscelato ad acqua per lucidare la focaccia prima di infornare



Procedimento: sciogliere la pasta madre nell'acqua, aggiungere 150 gr di farina e mescolare bene. Aggiungere l'olio, il sale, un po' di spezie tritate, il malto (o la sapa) ed amalgamarle bene. Cominciare ad aggiungere un po' alla volta la farina, mescolando col cucchiaino di legno. Continuare ad aggiungere farina finchè si riesce a mescolare col cucchiaino: quando dovrete passare sulla spianatoia fermatevi e mettete l'impasto a lievitare coperto da un canovaccio pulito nel forno spento. Lasciare riposare per 3-4 ore. Riprendere l'impasto della focaccia e stenderlo su una teglia oliata: ricoprire di spezie, un pizzico di sale e spennellare con l'emulsione olio-acqua. Mettere a lievitare per altre due/tre ore.

Preriscaldare il forno a 250 gradi ed infornare per 20/25 minuti.

Verificate la cottura controllando il fondo della focaccia: sarà cotta a puntino, quando risulterà ambrato e croccante.

Panini al latte veg

27 domenica gen 2013

Pubblicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Pan per focaccia

Ricordo le feste di compleanno delle elementari e quei deliziosi panini che correvo ad ordinare dal panettiere.



Primo impasto

- 50 g di pasta madre
- 50 ml di acqua a temperatura ambiente
- 50 g farina di tipo 2 bio

Secondo impasto:

- 200 gr di farina di tipo 2 bio
- 100 ml di latte di riso bio
- 2/3 cucchiaini di malto di riso bio
- 50 g di crema di mandorle bianca bio
- 1 pizzico di sale integrale

E così, in tema di dono, ho pensato che questi semplicissimi e tenerissimi bonbon andassero bene per Namasté: una raccolta per Meat Abolition Week 19-26 gennaio della meravigliosa Neofrieda. Namasté alla



merenda di domani della mia piccola ragazza, con la sua farcitura preferita, un velo di crema di olive nere ed una fogliolina di insalata: cose che rendono felici una mamma ed una figlia, tra le allegre mura di una cucina mignòn.
Queste dosi vanno bene per una trentina di panini.

Per lucidare:

qualche C di malto e latte di riso sbattuti

Realizzare il primo impasto: sciogliere la pasta madre nell'acqua ed aggiungere la farina. Mettere a lievitare per 2/3 ore.

Riprendere il primo impasto e scioglierlo nel latte di riso, leggermente tiepido. Aggiungere un pizzico di sale e la crema di mandorle e mescolare per bene. Unire il malto e mescolare. Infine la farina ed impastare per benino. Se l'impasto richiedesse più farina, aggiungerla senza timore: dovrete ottenere una palla bella morbida ed elastica.

Stendete l'impasto con il mattarello, ottenendo un'altezza di mezzo centimetro, e, con l'aiuto di un coppapasta di 5 cm di diametro, ricavate tanti cerchietti piccoli (circa 30): disponeteli su una teglia ricoperta di carta da forno e spennellateli con una emulsione di latte di riso e malto; metteteli a lievitare per circa 4/5 ore o fino a quando risulteranno almeno raddoppiati.

E mi raccomando ...

non dimenticatevi i ritagli! Spennellati, lievitati ed in forno anche quelli ;-D Fate cuocere i vostri panini a 220 gradi per circa 15/20 minuti. Una volta freddi, farcire a piacere.

E, come sempre, un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

“Voi m’ avete renduto pan per focaccia”. Con pesto di olive nere e fagioli cannellini.

29 martedì gen 2013

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, About Ravanello, Cosa dice la scienza?, Cosa dicono nel mondo?, Pan per focaccia

Colgo l'invito della Bibi che inaugura la prima rubrica della **Tavola Rotonda** con un tema accattivante e dedica il mese di gennaio al “**buonismo**” e le lascio la parola per spiegarvi meglio l'iniziativa: “ogni mese, da gennaio a dicembre 2013 a partire da oggi, una volta al mese il post sarà dedicato ad una discussione aperta che ho chiamato “La Rubrica della Tavola Rotonda”, cioè un post in cui si parlerà di un argomento preciso (uno diverso per ogni mese dell'anno): inizio io scrivendo, sul mio post, cosa penso su questo argomento e chiedendo a voi cosa ne pensate e le vostre eventuali esperienze in merito”.

E contestualmente partecipo alla raccolta “**Tutto sulla mia madre**” della dolcissima amica [Annalisa Malerba di Passato tra le mani](#) che ci spiega: “Come tanti di voi sanno, sabato 2 festeggeremo il **Pasta Madre Day**. Vorrei però dare un piccolo **contributo virtuale**, con il vostro aiuto. Un pdf con esperienze quotidiane di tutti noi. In rete si trovano tantissime indicazioni su come operare i rinfreschi, i rinforzi, su come impastare per un pane ‘base’, ovvero un pane comune di varia foggia, pezzatura e ‘tecnica’. Ognuno poi declina a modo suo.”



Mettetevi comodi dunque.

Questo è un post del genere *denso* e *tendenzioso*.

Voglio qui parlare di **storia**, di **pane** e **focaccine**, di **carne** e di **buonismo**. Che c'entra? C'entra, c'entra, c'entra con l'esercizio della pazienza quando tocca affrontare argomenti che, nel 99% degli interlocutori, generano *sempre* reazioni, anche quando *non richieste* e nemmeno *cagionate*.



DELLA STORIA, DEL PANE, DEL BUONISMO E DELLA LIBERA SCELTA

Partiamo dalla situazione tipo, **laddove il buonismo degli interlocutori si incrina**. Se io preferisco la frase: **"io sono vegan"**, benchè tenti di dirlo nel modo più asettico ed impassibile possibile, cercando persino di tossire, mentre lo dico, nella speranza di interferire con il corretto ascolto, e provando con grande perizia a controllare il linguaggio non verbale del mio volto, impedendo a gote, guance, occhi e sopracciglia di far trapelare felicità, orgoglio e quell'elettrizzante piacere che molti di voi conoscono ... ecco, dicevo, se lo dico, io causo nel 99% dei casi una reazione non buonista.

L'affermazione in se stessa, peraltro disadorna e di manchevole contenuto (*io, per esempio, non mi ci riconosco in pieno, ma me ne sento fieramente ricompresa*), pare avere il potere di sostanziare, con effetto fulmineo, il terzo principio della dinamica: la reazione non buonista è, di norma, tanto più forte, quanto più sono simpaticamente ed involontariamente elicitati i meccanismi di difesa dell'interlocutore; quelli che poi concretamente entrano in gioco, variano dal più al meno primitivo, a seconda della strutturazione di personalità del soggetto con cui si affronta il discorso.

Niente di nuovo, eh .. c'abbiamo tutti i nostri demoni da affrontare.

Però, c'è un però: non è che tutti noi vegani siam per forza giocerelloni, pungiball, psicologi, empatici e buonisti sempre e comunque, eh?

Ammetterete che capita raramente di trovare persone che ti rispondano: *"interessante, mi piacerebbe capire il tuo punto di vista ed approfondire il discorso"*. A me non è ancora accaduto, ma confido nell'1% di probabilità residua.

Ciò che sempre accade è che una tranquilla, serena e pacifica conversazione si trasforma immediatamente in un campo di battaglia de noatri, diviene immediatamente il setting psiconalitico di entrambi i comunicanti e voi che avete incautamente buttato in aria un'affermazione *bomba*, se siete bravi a gestire proiezioni ed empatia, ve ne andate via solo con un lieve senso di fastidio passeggero, ma, se siete incappati nel tipo aguzzino professionista o giullare del macabro, beh ... ve le faranno girare ad elica per una buona mezza giornata.

Detto in altri termini: se io rivendico il diritto di definire me stessa, senza offese, sia chiaro e con grande senso di responsabilità, lo faccio in quanto persona pensante; definire me stessa non è un atto d'accusa e TU non devi sentirti in difetto, così come, educazione vuole, non devi nemmeno sentirti autorizzato a scassarmi i *cabasisi*.

Definisco me stessa perché non voglio esimermi dal farlo.

Niente di più semplice. **Sono buona, se collabori autenticamente, son buonista se mi stuzzichi**. Ci sarebbe la terza possibilità, ma poi si va fuori tema.

Ma vogliamo scoprire che c'entra la storia ed il buonismo in tutto questo? C'entra, c'entra!! E per spiegarlo, condivido con voi parole non mie, ma di un noto storico italiano, il Prof. Massimo Montanari che insegna all'Università di Bologna (e qui potete spulciare tra la sua vasta bibliografia).

"Che le cose siano soggette a continue modificazioni, che i **sapori dei cibi e i gusti degli uomini cambino nel tempo**, che il **contesto sociale e culturale determini forme d'uso differenti**, che **a nomi uguali non necessariamente corrispondano oggetti uguali, tutto ciò, se allo storico appare ovvio, al senso comune non piace**. Piace invece pensare che la "tradizione" sia per se stessa garanzia di qualità. E che **"si sia sempre fatto così"**, per generazioni e generazioni e altre generazioni ancora, appare oltremodo rassicurante".

"E' un'**ansia tipica del nostro tempo**: autenticare il presente richiamando il passato, legittimare ciò che facciamo raccontando che lo si faceva una volta, dove l'espressione **"una volta"**, **storicamente insignificante**, esprime la natura più vera del nostro appellarci al tempo che fu, un tempo indistinto, mitico, in cui le cose sarebbero nate". **"La tradizione che si invoca** non è il frutto di vicende, esperienze, incontri, cambiamenti, invenzioni, aggiustamenti – in una parola di storia – **ma ha un'aria statica, immobile. È l'idolo delle origini** di cui scriveva Marc Bloch: quello che ci induce a "spiegare il più recente mediante il più remoto".



“Se guardiamo i testi di presentazione dei prodotti DOP. IGP, STG, restiamo stupiti dalla **vaghezza dei dossier storici**, che pure rappresentano il necessario supporto all'autenticazione e alla registrazione del prodotto. I riferimenti, quando esistono, sono di seconda o di terza mano, **la storia si riduce a spunti aneddotici, di scarso interesse, se non quello di corrispondere ad un obbligo legislativo che richiede di illustrare il pedigree del prodotto**, la sua collocazione in un contesto di **“tradizione” consolidata.**”

Perché questo incipit? Perché si va parlando di carne e di pane.

“Nel linguaggio di Omero, “mangiatori di pane” (σιτόφαγοι) è sinonimo di “uomini”. **Mangiare quel cibo è necessario e sufficiente per essere uomini, non uomini in generale, ma gli uomini di Omero: i greci, i portatori della “civiltà”.** Gli altri, che non mangiano pane, sono per ciò stesso “barbari”. “In effetti non si può pensare al pane come a una sorta di cibo “originario” dell'umanità. La capacità di fabbricarlo presuppone una serie di conoscenze complesse e per nulla scontate (produrre il grano, macinarlo, impastarlo, farlo lievitare, cuocerlo ...) che rappresentano l'esito di una **lunga storia, di una raffinata “civiltà”.** Proprio quella a cui pensavano Omero e, con lui, quanti erano nati e cresciuti nell'ambito di quella cultura che siamo soliti definire “classica” e che geograficamente si definì attorno alle rive del Mediterraneo”.

Più tardi, agli albori del Medioevo “nelle regioni centro-settentrionali dell'Europa la **cultura del pane assunse forme nuove: inserendosi in strutture alimentari che non avevano nei cereali, ma piuttosto nella carne il loro punto di forza, il pane mutò in parte il suo ruolo, da alimento base ad alimento accessorio.**” “Da allora il consumo di pane assunse una **connotazione sociale e culturale diversa.** Esso cominciò a caratterizzare e a definire il **regime alimentare “povero”,** quello a cui si attenevano i contadini e più in generale i ceti subalterni”.

Sapevatelo!

Sapevatelo, ad esempio, che gli antichi romani ed i greci non celebravano la carne come “cibo dell'uomo”.

La **“fortuna alimentare della carne nasce con il Medioevo, sul piano della mentalità oltre che dei consumi. L'età romana non le aveva dato lo stesso rilievo, né sul piano delle scelte produttive, né su quello della riflessione dietetica, tanto meno l'aveva valorizzata sul piano ideologico.”**

“L'ideologia alimentare romana si costruisce intorno a una triade di prodotti, il pane, il vino e l'olio, assunti, riprendendo la tradizione greca, a vero e proprio simbolo di una civiltà legata, nel mondo greco e romano, all'agricoltura come modo di produzione tipico dell'uomo, che, separandosi dal mondo della natura e delle bestie, costruisce la propria esistenza”.

“La carne stenta ad acquistare un'immagine alta, totalmente positiva”. “E' una posizione soprattutto ideologica: ma l'ideologia ha un ruolo essenziale nel definire i comportamenti e i sentimenti degli uomini. Si mangia dunque la carne, ma la **letteratura latina restituisce immagini che assegnano soprattutto ai cibi vegetali, a quelli prodotti con il lavoro dei campi, il ruolo di identificare il proprio modello di civiltà.** I popoli che vivono soprattutto di caccia e pastorizia, dando alla carne un ruolo centrale nel loro regime alimentare, sono pertanto rappresentati come “incivili” o “barbari”. **“Nel medioevo tutto ciò improvvisamente cambia, perché quei popoli “incivili” e “barbari” si impadroniscono delle terre che avevano costituito la parte occidentale dell'impero romano e diventano i quadri dirigenti nella nuova Europa. Dunque affermano la loro cultura, modi diversi di percepire il territorio e le modalità del suo sfruttamento”.**

“In questa complessa vicenda alimentare (materiale e simbolica a un tempo) gioca un ruolo importante anche l'immagine sociale – e in senso lato politica – che la cultura medievale associa al consumo di carne. Se la carne è per eccellenza l'alimento che da forza, esso **sarà per eccellenza il cibo del potere,** in virtù di un implicito passaggio intermedio (la forza come elemento primario del potere) che la cultura medievale dà in qualche modo per scontato. Il potente è il guerriero, colui che combatte meglio degli altri ed è in grado di batterli. **La forza si costruisce in primo luogo con la carne.** La carne è il cibo del guerriero che costruisce la sua forza legittimandolo a comandare”.

Già peccato che i guerrieri romani e greci non fossero dello stesso avviso.

Ma approfondiamo il nostro ragionamento e la relatività delle posizioni culturali assunte da ciascuno di noi.

“Se – per assurdo – esistesse una regola monastica di età romana, **la rinuncia alla forza fisica si tradurrebbe piuttosto nella rinuncia al pane, primo alimento dei soldati romani;** il recupero di quelle forze, nel ricominciare a mangiarlo. **Se quel ruolo ora è della carne, è anche perché i parametri di valutazione nutrizionale si sono rovesciati.** Inoltre **è tipicamente medievale il ragionamento sottile (a volte persino capzioso) che sostiene la rinuncia alla carne.** Se il vegetariano classico – Pitagora, Plutarco, tanti altri – evitava la carne come ricettacolo di malvagità, vuoi perché implicava un **gesto di uccisione,** vuoi perché rappresentava la corruzione terrena dell'essere umano, il vegetariano cristiano evita la carne per una pratica di **penitenza: rinuncia ad un bene, non a un male. Sottesa alla scelta è la convinzione, ampiamente condivisa dalla cultura medievale, che la carne sia il massimo piacere gastronomico,** il “piacere della carne” per eccellenza.” **“Questi giudizi” “sono figli del loro tempo.”**

“Ma anche questo fu il frutto di un cambiamento di coordinate di pensiero. La prima cultura cristiana era molto diffidente nei confronti della carne, vi era infatti “una sostanziale diffidenza del pensiero monastico verso il consumo di carne, **una vocazione vegetariana mai esplicitamente dichiarata ma che si lascia intravedere con chiarezza:** l'immagine biblica di un paradiso terrestre in cui l'uomo, ancora eterno e felice, ci cibava solo di frutti; **il rifiuto della violenza** che inevitabilmente si collegava all'uccisione degli animali; **opzioni anche più sottili,** che riprendevano suggestioni lontane, religioni e filosofie antiche ... ”.



Ho volutamente scelto uno storico, perché mi è sembrato corretto riportare affermazioni di chi lavora con imparzialità sul senso dell'accadere. E con le parole del Prof. Montanari desidero chiudere il cerchio:

"Io penso che, in ogni caso, viaggiare in territori sconosciuti sia interessante e formativo".

Stop alle citazioni. C'è abbastanza per riflettere.

Sicché, torniamo sul buonismo: al prossimo incontro di wrestling, "la carne si è sempre mangiata, serve per crescere, è buona e dà forza", "mangiare carne è normale, naturale e necessario" (come direbbe la brillantissima Melanie Joy) oppure, tanto capita, in risposta alle mitragliate tipo il "tofu! io non mangio quelle robe cinesi, preferisco la gloriosa tradizione italiana", "il tofu non sa di niente" e "le torte senza uova e burro non vengono", "ma come fai a mangiare il miglio?", "tu usi solo prodotti costosi ed introvabili", risponderò con una o più delle seguenti affermazioni:

io mangio prodotti della terra perché in essi riconosco il mio modello di civiltà, al pari della cultura classica;

io associo al consumo di prodotti animali un'ideologia etica, politica, sociale ed economica differente dalla tua;

la gloriosa tradizione italiana che richiami è in parte dono dell'America ed in parte derivata da retaggi ideologici ereditati dal medioevo;

la tua affermazione poggia su un parziale e statico tratteggio della storia;

sapori, gusti ed usi cambiano continuamente e mai cessano di farlo: capisco che possa non piacerti l'assenza di certezze;

i prodotti di origine animale non sono necessari per la sopravvivenza, ce lo assicura l'OMS e, se questa affermazione fosse falsa, io e milioni di vegetariani e vegani saremmo morti (... *nel mentre toccate ferro, non si sa mai* ...);

se sei aperto al nuovo ed a sperimentare nuovi piaceri per il palato, ti suggerisco di prendere qualche lezione di cucina o di comprare qualche libro che arricchisca il tuo patrimonio tecnico - culinario (se vuoi c'è la rubrica della Malerba .. un libro ogni giovedì ...)

e, detto tra me e te, ... se hai **luuuuuuuuunghi progetti per il futuro**, l'epidemiologia non è dalla tua! (Dopo questa affermazione, siete autorizzati ad assumere un leggerissimo sorriso di sfottò, come equo contrappeso dell'attacco non richiesto e testé ricevuto).

Con le prime 7 affermazioni risulterete buonisti.

Con l'ultima ... ripensandoci bene: no, forse no. Ma, almeno, avrete reso pan per focaccia.

FOCACCIA CON PESTO DI OLIVE NERE E FAGIOLI CANNELLINI

Ed ora la ricetta, che ho scelto per la raccolta di Annalisa e con l'intento di non perdere il file rouge con la Bibi: partiamo da una Focaccia Mediterranea, che trovate qua.

Ingredienti della focaccia:

- 125 gr di pasta madre rinfrescata da 3/4 ore: può essere solida, liquida, densa
- 250 ml di acqua tiepida
- 3/4 C di olio evo
- 1 c di sale fino integrale
- 350/400 gr di farina tipo 2
- origano, rosmarino, timo, erba cipollina, maggiorana a piacere
- olio evo miscelato ad acqua per condire la superficie prima di infornare
- 1 C di malto di riso bio o di sapa
- qualche C di pesto di olive nere bio
- 200 gr di fagioli cannellini già cotti con il metodo della non cottura

Procedimento: sciogliere la pasta madre nell'acqua, aggiungere 150 gr di farina e mescolare bene. Aggiungere l'olio, il sale, l'aglio tritato, le spezie tritate, il malto (o la sapa) e amalgamarle bene. Cominciare ad aggiungere un po' alla volta la farina, mescolando col cucchiaino di legno. Continuare ad aggiungere farina finché si riesce a mescolare col cucchiaino: quando dovrete passare sulla spianatoia fermatevi e mettete l'impasto a lievitare coperto da un canovaccio pulito nel forno spento. Lasciare riposare per 3-4 ore (se usate il lievito di birra anche meno).

Riprendere l'impasto della focaccia e versarlo su una teglia oliata. Ricoprire con qualche cucchiaino di patè di olive nere e fagioli cannellini: con le mani, distribuire uniformemente il condimento e poi, con le dita, picchiettare dolcemente tutta la focaccia; in questo modo patè e fagioli faranno un po' da condimento, un po' da ripieno. Mettere a lievitare



per altre due/tre ore. Preriscaldare il forno a 250 gradi ed infornare per 25/30 minuti. Verificate la cottura controllando il fondo della focaccia: sarà cotta a puntino, quando il fondo risulterà ambrato e croccante.

PARLANDO DI PASTA MADRE

Ed ora: che dire della mia pasta madre Persefone?

In quasi due anni, ho imparato ad ascoltarla e capirla. Lo so che tanti di voi stanno annuendo, sì, perché con la PM è così. All'inizio preferivo PM solide, oggi invece le lascio decisamente più liquide e lavoro con impasti ad elevata idratazione, soprattutto quando sforno pizze e focacce. Per dirla in parole povere? Non stendo gli impasti con il mattarello, ma raccolgo la pasta, morbida e idratata, con le mani: la vedo cadere mollemente e la poso nella teglia; qui la stendo dolcemente e lentamente. Non so parlare di dosi e misure: non le uso. Riesco a lavorare meglio con sensazioni tattili e visive.

Ah già. Una cosa che faccio spessissimo: aggiungo un cucchiaino di malto (o di sapa o di miel de palma o di succo d'acero) all'impasto un po' pigro; si sa che la PM è golosa di glucosio e che, quando presa per la gola, cresce meravigliosamente.

La mia PM è giunta in casa mia il 1° maggio 2011, e battezzata solo l'anno dopo, l'11 febbraio 2012, con rito casalingo e conferimento del nome. Perché l'abbiamo chiamata così? Per scelta della mia dolce figliola e perché il mito di Persefone è infinito, caleidoscopico, rinnova archetipi, restituisce il senso della vita. Come la nostra piccola PM, nuova figlia accolta in casa, che si rinnova ad ogni nostro incontro, ma che rimane sempre se stessa.

FINE DEL POST LUNGO E TENDENZIOSO.

E, come sempre, un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Polpettone di miglio e cannellini

31 giovedì gen 2013

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Primi Piatti & Piatti Unici, Verdure & Legumi

Ravanelli raggianti, ben trovati! Parliamo un po' del miglio? Io lo amo, pur avendolo conosciuto solo in tarda età.



Non credo sia un caso: l'averlo conosciuto solo in tarda età, mi restituisce il senso di quanto sia tangibile constatare che l'ideologia alimentare ha un ruolo essenziale nel definire i comportamenti degli uomini, spesso senza che questi ne siano consapevoli. La disponibilità o meno di tipologie di alimenti attiene sempre a modelli economici e politici, che i più ignorano e che maldestramente usano come legittimazione delle loro non-scelte. Quando si incensano, ad esempio, **“gli ingredienti facilmente reperibili”**, si convalida anche altro: gli ingredienti reperibili sono quelli che “altri” hanno scelto di rendere tali, nel particolare e specifico contesto storico, economico e sociale di ciascuno.



Se io non mi ci riconosco, in questi ingredienti facilmente reperibili, se io desidero altro, mi devo dar da fare per trovare quello in cui sento di riconoscermi. In altre parole: tocca sgambettare non poco. Discorsi per nulla dissimili si intersecano con il **destino di un cereale** la cui parabola è aneddotica: da re dei cereali italiani a "mangime per gli uccellini"; tralasciando ragioni di convenienza e di economicità legate alla maggiore resa del mais ecc ... ecc ... a tutti note, di questa parabola mi incuriosisce un aspetto particolare: con l'arrivo del mais, nei confronti del miglio, si mise in moto una "**riduzione dall'ignoto al noto**". Il mais era (allora) "l'ignoto" e fu alimento che persino i contadini guardavano con disappunto e ostilità: venne però introdotto, trattato e cucinato con le stesse *regole di grammatica culinaria note all'epoca* e così, del mais in Italia si fece polenta, che per secoli aveva invece visto il miglio come ingrediente principe, mentre nell'America, da cui il mais arrivava, questa preparazione era sconosciuta proprio perché le regole di grammatica culinaria erano diverse. (Per approfondimenti, vedere Montanari).

Non è divertente? E' un po' meno divertente arroccarsi su posizioni autoreferenziali, dominanti o assolutistiche, criticando chi va in cerca del diverso: meglio fare un passo indietro, osservarsi da fuori e comprendere che il sistema alimentare funziona in tutte le società come un codice di comunicazione, regolato da convenzioni identiche a quelle che sostanziano di senso e di stabilità i linguaggi verbali.

Se vuoi ascoltare parole nuove, devi uscire a cercarle; già, difficile trovarle in un centro commerciale od in uno spot pubblicitario.

Dosi per un bel polpettone per 4/6 persone:

- 3 T di miglio cotto con il metodo della non cottura
- 100 gr di semi di girasole bio
- 200 gr di fagioli cannellini cotti
- 1 cipolla bio
- 2 carote bio
- 3 C di tamari o di shoyu bio
- 2 c di spezie mediterranee: origano, rosmarino e salvia ridotti in polvere
- farina di ceci bio qb
- pan grattato integrale di pasta madre per la copertura

(Nella foto vedete 2 polpettoni, perché uno, raffreddato e porzionato, è finito in congelatore per i momenti bui.)

Con l'aiuto di un mixer, tritare la cipolla ed una carota, avendo cura di non ridurle in purea: strizzare molto bene le verdure con le mani, per eliminare l'acqua in eccesso e mettere l'impasto in una ciotola. Riutilizzare il mixer per tritare i semi di girasole: non ridurli in polvere, ma mantenerli a pezzetti fini ed aggiungerli alle verdure tritate. Sempre nello stesso mixer mescolare per un minuto il cereale cotto ottenendo un impasto sodo, anche se piuttosto appiccicoso. Mettere tutto nella ciotola.

Amalgamare bene tutti gli ingredienti, compresa la carota avanzata che avrete tagliato a cubetti ed i fagioli cannellini; unire la salsa di soia e le spezie. Unire qualche cucchiaino di farina di ceci, che ci aiuterà a tenere insieme in polpettone.

Dare la forma al polpettone e metterlo in una teglia, oleata ed infarinata; spennellare con un po' di shoyu e spolverare di pan grattato.

Infornare a 200° per circa 45/50 min o fino a doratura, ricordando che il miglio si comporta come la polenta: finchè è caldo, rimane bello morbido, ma quando si asciuga e raffredda, si trasforma in un bel blocco compatto ;-D. Accompagnare con **verdure di stagione**: io ho servito con crauti tagliati fini fini e saltati velocemente in padella e con un



po' di piselli rimasti da quest'estate, perché devo dar fondo a tutto quello che rimane in congelatore!

un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Budino al cioccolato

03 domenica feb 2013

Pubblicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Dolcezze, Le basi

Cari Ravanelli, torniamo alla carica con un grande classico: il **budino al cioccolato**. L'idea fondante, l'anima di questo speciale budino, è di Annalisa che ne presentò la ricetta

"Budino al cioccolato, robinia e noce

moscata" al Primo contest Ravanello, ma

che, soprattutto, lo preparò in occasione di

un bel weekend. Sia io che la Ravanellina

ne fummo stregate ... e giunte a casa

... non avevamo in dispensa nè malto, nè latte di soia: il risultato fu comunque ottimo e così, da diversi mesi, abbiamo adottato questa formula.

Un budino corposo, setoso, cioccolatoso, goloso ... curioso ;-D. Vedrete che squisitezza!



Ingredienti per circa

10 budini mignon

o 6 generosi:

- 1 lt di latte di riso integrale bio
- 2 C di cacao in polvere bio
- 2 C di farina di tipo 2 o integrale bio
- 2 C di sapa o di vincotto (se non l'avete, 2 C di succo d'acero o di malto)
- 2 C di amido bio
- 6 C di olio di girasole deodorato spremuto a freddo
- 1 tavoletta di cioccolato fondente, meglio de dolcificata con malto
- 1 c di polvere magica d'arancia bio (se gradito)
- 1 c di cannella in polvere bio (se gradito)
- 1 c di noce moscata in polvere bio (se gradito)
- 1 c di vaniglia in polvere bio (se gradito)

Preparate per prima cosa le formine: stendete un panno sopra la tavola, passate sotto l'acqua fredda tutte le formine, scolatele grossolanamente e poggiate sul panno le vostre formine per i budini.

In una pentola di acciaio con il fondo alto, versate tutto il latte di riso e portatelo al bollore.

Nel mentre prendete due belle tazze capienti:

nella prima mettete il cacao in polvere, la farina e la sapa. Girate per benino ed allungate, poco alla volta, con un po' di latte di riso che preleverete dalla pentola. Quando avrete ottenuto un liquido uniforme e senza grumi, versate nel latte e girate per bene con una frusta;



nell'altra tazza amalgamate l'amido e l'olio. Quando il latte bolle, versate anche il contenuto di questa tazza nella pentola e fate sobbollire per 5 minuti.

Spegnete e lasciate la pentola sul fuoco: con le mani spezzettate la tavoletta di cioccolato fondente e buttate tutto il cioccolato nel budino, poi aggiungete tutte le spezie di vostro gusto; sbattete vigorosamente con la frusta. Il cioccolato si scioglierà in un baleno. Ora mettete il budino nelle formine: se avete buona manualità, versate direttamente dalla pentola e riempiate le formine, altrimenti aiutatevi con un mestolo; qualche goccia di cioccolato scapperà qua e là: per quello è necessario mettere un panno sotto le formine, almeno non sporcheremo tutta la tovaglia. ;-D

Ed ora vi si presenta un grande problema: quando mangiare il budino?

E' veramente delizioso a tutte le temperature. Lo potete divorare subito, oppure lo fate raffreddare e poi lo riponete in frigo, coperto con una pellicola, per un paio d'ore prima di consumare. La Ravanellina lo "corregge" sempre con qualche gheriglio di noce ... ma ognuno declinerà secondo suo gusto! E, mi raccomando, per tutte le spiegazioni tecniche, vi rimando al [post di Annalisa che è un vero capolavoro sul budino al cioccolato.](#)

E come sempre, un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Farinata con cipollotti e broccoli

11 lunedì feb 2013

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Verdure & Legumi

Questo mese propongo una goduriosa e semplicissima **Farinata con cipollotti e broccoli**. **lo potrei morire di farinata. Mi piace all'ennesima.**

Materiale occorrente: una teglia rettangolare di cm. 30 per 40, per una farinata alta 1 cm e mezzo. Se vi piace più bassa, dimezzate pure le dosi ed anche i tempi di cottura.



Ingredienti:

- 250 gr di farina di ceci bio, ammollata per una notte
- 750 ml di acqua
- 5 cipollotti bio
- 2 broccoli bio
- olio EVO qb
- sale integrale
- erbe mediterranee (salvia, rosmarino, origano secchi o ciò che vi gusta)

Unire la farina di ceci e poca acqua alla volta, in modo da evitare la formazione di grumi: quando avrete usato tutta l'acqua, salate ed aggiungete qualche cucchiata di olio EVO all'impasto. Fare riposare la pastella per una notte in frigorifero (si può lasciare anche di più, volendo; ad esempio, la potete mettere in frigo la sera ed utilizzarla per la cena



della sera dopo). Se avete la pastella a portata di mano, ricordatevi ogni tanto di rimestarla con cura, visto che la farina tende a depositarsi sul fondo; tranquilli, non è un'operazione decisiva, solo una finezza.

Dopo il riposo, affettare sottilmente i cipollotti e metterli a soffriggere per qualche minuto; aggiungere il broccolo tagliato a cimette, salare e far saltare per qualche minuto; lasciare le verdure croccanti e travasarle nella pastella di ceci: aggiustare di olio e sale, se necessario, ed insaporire con spezie ed erbe a piacere.

Rivestire la teglia con carta da forno, versarvi l'impasto e mettere in forno a 180 gradi per 45/50 minuti. Spegner il forno e passare sotto il grill per avere una bella crosticina dorata. Servire la farinata calda, tiepida o fredda ... è buonissima in tutti i casi!

Salsina cipollina

14 giovedì feb 2013

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Antipasti & Salsine, Verdure & Legumi

Dopo la Farinata con cipollotti e broccoli, direi di puntare su una salsina freschissima: la Salsina Cipollina, che potrete servire con Falafel, Polpette, Polpettoni, che userete per arricchire Tramezzini, Focacce, Papiri di riso, Big Burger, Piadine, ecc ... ecc ...

Ingredienti:

- 250 gr di yogurt di soia bio, scolato per un paio d'ore
- 1 mazzo di erba cipollina, lavata ed asciugata
- 1 dadino di spicchio d'aglio bio
- sale integrale qb
- 1 C di olio EVO bio



Procedimento:

Per almeno un paio d'ore (ma anche di più, se avete del tempo a disposizione), fate colare lo yogurt.

L'obiettivo è quello di lavorarlo

come un labneh greco, per renderlo più corposo e "spalmabile", quasi a ricordarci un formaggio caprino (per approfondimenti, rimando qua). Come potete vedere nella piccola foto qui sotto, lo yogurt rilascia sin da subito moltissimo liquido, ed il siero, si può bere tal quale ed è ottimo di primo mattino, a digiuno, per la carica di fermenti che ci regala.

Trascorso il tempo previsto,

frullare tutti gli ingredienti e la salsa è pronta!

Servitela fredda, decorate con qualche filo d'erba cipollina e, se avanza, conservatela in frigorifero.

Mi perdonerete il mezzo pomodorino: la foto è decisamente vecchiotta ;-D.

Torta Velocissima di Paola Maugeri

17 domenica feb 2013

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Dolcezze

Carissimi Ravanelli, come state? Mettete che avete voglia di un bel dolce, ma non avete tanto tempo e nemmeno tanta voglia ... beh: **ce la fate ad affettare 3 pere?**



Se si, è tutto quello che dovete fare per la Torta Velocissima di Paola.

Ho avuto il piacere di conoscere la mitica Wikipaola ad una presentazione del suo libro: **La mia vita a impatto zero**.

Sia io che la Ravanellina abbiamo trascorso in sua compagnia un pomeriggio divertentissimo, tra chiacchiere e ricette di cucina. E la Paola è veramente *avanti!* Preparata, divertente, incisiva e ... ce ne siamo pure andate via con la pancia piena: tra le tante proposte culinarie, Paola ha anche presentato questa torta, che mi è piaciuta subito per la velocità e la semplicità.

Accendere il forno a 180/200 gradi.



Ingredienti:

- 6 fogli di pasta phillo (o pasta sfoglia autoprodotta o pronta, ma leggete bene le etichette)
- 3 pere bio
- 1 manciata di nocciole tritate
- malto di riso integrale bio qb
- olio di semi di girasole spremuto a freddo (necessario solo se si usa la pasta phillo)

Procedimento: Stendere un foglio di carta da forno.

Srotolare sopra la pasta phillo e spennellare leggermente ogni strato con dell'olio di semi di girasole spremuto a freddo.

Oppure srotolare la pasta sfoglia e basta.

Pelare e tagliare a fettine sottili le tre pere. Distribuire sulla torta le fettine di pere e le nocciole tritate. Con un cucchiaino, prelevare un po' di malto e distribuire sopra alla torta *ad libitum*.

Infornare per 15/20 minuti o fino a quando la pasta risultasse dorata e croccante.

Si gusta preferibilmente calda, ma anche tiepida o fredda è veramente deliziosa.

Hamburger Portobello (gluten free)

19 martedì feb 2013

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Antipasti & Salsine, Viva México!



Carissimi amici Ravanelli, ricordate Pápalo di cui vi ho parlato più e più volte nella sezione Viva Mexico?

Ebbene, la mia raggianti sorellina, che vive lontano, lontano, lontano, ha aperto un blog tutto suo, che trovate qua.

Per onorare degnamente questa occasione, da oggi, **dichiaro Ravanello ufficialmente gemellato, o meglio sorellato, con Pápalo y Papalotl:** potete andare a sbirciare ricette e curiosità sul suo blog oppure potete leggere in italiano, qui su Ravanello, i suoi contributi.



Buah buah buah buah! Finalmente l'incubo si è avverato: due sorelle vegane!! Ed ora chi ci ferma più?!

Per quanto attiene alla ricette: ingredienti e varietà saranno da declinare secondo il proprio territorio e le proprie stagioni. Trovate la ricetta originale in [questo post](#) di Pàpalo y Papalotl e trovate Pàpalo anche [su facebook](#).

Ingredienti:

- funghi Portobello (nella quantità preferita, ma sempre pari)
- salsa di soia bio
- 1 arancia bio
- lattuga e pomodoro bio
- germogli di alfa alfa e broccoli bio
- [hummus di ceci](#) bio
- sesamo bio
- sale integrale fino
- qualche C di olio EVO

Procedimento: in una vassoio di vetro mettete tutti i vostri funghi [Portobello](#) a testa in giù e ricopriteli con una miscela di salsa di soia e succo d'arancia e lasciate marinare per 10/15 minuti, ma anche di più, se vi avanza tempo. In una padella, solo spennellata di olio EVO, grigliate i Portobello, ma questa volta girateli a testa in su. Togliete dal fuoco e fate raffreddare un pochetto.

Per montare il Portobello Hamburger: mettere un fungo a testa in giù e stendere un abbondante cucchiaino di hummus, qualche foglia di lattuga, una fetta di pomodoro e un mucchio di germogli e coprire con un altro Portobello, spolverato di semi di sesamo.

Fissare con uno stuzzicadenti e servire almeno una coppia a persona ... ma anche di più, di più!

E come sempre, un buon, buon appetito da Ravello Curioso e Pàpalo y Papalotl!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Tisana d'agrumi

22 venerdì feb 2013

Pubblicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Bevande, Le basi

Cari Ravanelli, ben trovati! Anche da voi nevica? Con tutto quel freddo là fuori, viene una voglia incredibile di tisane da godersi rigorosamente pigiamati. E siccome è ancora tempo d'agrumi, non facciamoci scappare l'occasione: avete presente quante bucce vanno sprecate inutilmente?

Beh, possiamo trasformarle in mille modi deliziosi!

Della **Polvere Magica**, abbiamo già parlato [qui in questo post](#), in cui ne abbiamo suggerito alcuni utilizzi: salse ed intingoli, primi piatti, dolci, preparazioni agrodolci, prodotti lievitati, formaggi veg e chi più ne ha, più ne metta! E perché non usare le bucce essiccate anche per farci delle **profumatissime tisane?**

Procedimento: portare a bollire dell'acqua ed unire le scorze essiccate di agrumi. Lasciare sul fuoco per un minuto e spegnere. Fare riposare a fuoco spento, godersi l'aroma e servire.





Se amate le tisane dolci, potete accompagnarle con un cucchiaino di malto di riso o del succo d'acero. (Fonte foto: <http://www.sxc.hu/photo/1221387>)

Apprezzatissima anche la variante al succo di mela 100%: fatelo bollire e procedete come per la tisana, senza aggiungere niente. Vedrete che dolcezza e che gusto!



Le bucce possono essere seccate in molti modi:

a temperatura ambiente, ad esempio, se vivete nei nostri iper-riscaldati appartamenti cittadini, vi basteranno un paio di giorni;

vicino ad una fonte di calore: termosifone, stufa, ecc ...

in forno, quando vi si presenti l'occasione di usarlo per altre ricette; riponete nel forno caldo, ma spento, tutte le bucce messe da parte e lasciatele lì almeno una notte;

nell'essicatore per chi preferisce l'opzione professionale: ed in questo caso il gioco è presto fatto!

Non avete nemmeno bisogno di spiegazioni, vi basta il manuale delle istruzioni del vostro apparecchio!

Mole de olla (o della pentola)

27 mercoledì feb 2013

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Primi Piatti & Piatti Unici, Viva México!

Carissimi amici Ravanelli, come state? Eccoci con una nuova ricetta di **Pàpalo y Papalotl**, la mia raggiante sorellina, che vive nel lontano Mexico e che ha aperto un blog tutto suo ([qui il link](#)) **ufficialmente gemellato, o meglio sorellato, con Ravanello**: se conoscete lo spagnolo, potete andare a sbirciare ricette e curiosità sul suo blog oppure potete leggere in italiano, qui su Ravanello, i suoi contributi.

E ora veniamo alla ricetta del **Mole de Olla** o Mole della Pentola.

Ingredienti:

- pannocchia bio
- [chayote bio \(vedi link\)](#)
- fagiolini bio
- carota bio
- patata bio
- 1 rametto [Epazote bio \(vedi link\)](#)
- 10 Chiles "[Pasilla](#)" ([vedi link](#))
- cipolla bio
- aglio bio
- sale integrale



Procedimento:

Lavare per bene le verdure biologiche. Cuocere in una pentola a pressione il mais con il rametto di epazote in una discreta quantità di acqua per 30 minuti. Trascorso questo tempo, cuocere insieme tutte le altre verdure. Pulire il chile pasilla, togliere il gambo e, in una pentola, portare ad ebollizione. Quando è pronto, frullarlo con una fetta di cipolla e uno spicchio d'aglio; infine aggiungerlo alle altre verdure facendolo passare per un colino.

Regolare di sale secondo proprio gusto: come molti piatti il "Molle de Olla" é meglio mangiarlo il giorno seguente per dare tempo alle verdure di insaporirsi con il Chile pasilla. Una delizia! Provatelo e poi ditemi!



E come sempre, un buon, buon appetito da Ravanello Curioso e Pàpalo y Papalotl!

NOTA BENE: Per quanto attiene alle ricette della sezione VIVA MEXICO: ingredienti e varietà saranno da declinare secondo il proprio territorio e le proprie stagioni. Trovate la ricetta originale in [questo post](#) di Pàpalo y Papalotl, a cui potete scrivere (è italiana!!! parla l'italiano, tranquilli!!!) e trovate Pàpalo anche [su facebook](#).

Sbrisolata

01 venerdì mar 2013

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Dolcezze



C'era una volta la Sbrisolona ed oggi c'è
la **Sbrisolata!**

Una deliziosa crostata, morbidamente
ripiena di marmellata di prugne e
succose fettine di pere, sigillata dalle sue
croccanti briciole: sì, insomma, sbrisolata
proprio!

Riprendo ispirazione, ancora una volta,
dalla bravissima [Samantha di
Laboratorioveg](#) e dalla sua versione della
frolla senza burro di Luca Montersino. Il
risultato si riconferma friabile, profumato,
tenero dentro e croccante fuori.

Ingredienti per una Sbrisolata di 26 cm:

- 300 gr di farina di tipo 2 bio
- 200 gr di farina integrale bio
- 100 ml di olio di girasole spremuto a freddo e deodorato bio
- 50 ml di olio evo bio
- 250 gr malto integrale di riso bio
- 100/150 ml di succo di mela bio
- 1 pizzico di sale integrale
- 1 C di vaniglia in polvere bio
- ½ bustina cremor tartaro bio
- marmellata di prugne dolcificata con succo di mela o uva (o altra marmellata di vostro gradimento)
- 2 pere tagliate a fettine sottili (o due mele, se le preferite)

Procedimento: seguo la ricetta di Samantha, cambiando solo qualche ingrediente e, come da indicazioni, faccio tutto nel robot da cucina (o nell'impastatrice).

Mettere nell'impastatrice il malto ed azionare.

Aggiungere, poco alla volta, l'olio di girasole e quello extra vergine d'oliva. Poi la vaniglia in polvere, il lievito ed infine, sempre piano piano, le farine. Lavorare per un minuto e trasferire il tutto in una ciotola capiente.

Ora dobbiamo aggiungere il succo di mela all'impasto: questa operazione è necessaria sia per compensare il minus di dolcezza rispetto alla ricetta di Montersino (poichè lo zucchero ha un potere dolcificante doppio rispetto al malto), sia per pareggiare il deficit di liquidi (insomma, stiamo a prendere due piccioni con una sola fava, con rispetto parlando per i piccioni e pure per la fava ;-D).



Procedere in questo modo: versare il succo di mela poco alla volta e lavorare velocemente l'impasto, in più riprese, fino a quando risulterà compatto, ma morbido. Coprire la ciotola con della pellicola e mettere a riposare in frigorifero per un paio d'ore. Trascorso il tempo di riposo, trasferire l'impasto su una spianatoia infarinata e con un mattarello stendere l'impasto dell'altezza di 1 cm ca. Posare delicatamente la tortiera sull'impasto ed utilizzarla come sagoma: con l'aiuto di un coltello, disegnare un cerchio nell'impasto, girando intorno alla tortiera e calcolando 3 cm di bordo lungo tutta la circonferenza.

Oliare ed infarinare la tortiera e stendervi sopra la base di frolla, lasciando i bordi aperti. Spalmare di marmellata (io, di solito, ne uso un vasetto da 250 gr ca) e poi ricoprire con le fettine di pera e richiudere i bordi. Prendere tutti gli avanzi di impasto e distribuirli sopra le pere, sbriciolandoli grossolanamente. Spennellare con un'emulsione di 2 C di malto e 1 C di acqua o latte di riso ed infornare, in forno caldo, a 180 gradi per circa 40 minuti.

Un signor condimento: il Gomasio

06 mercoledì mar 2013

Pubblicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Antipasti & Salsine, Le basi

Il Gomasio che bontà! Un condimento ricavato velocemente dai semi di sesamo delicatamente tostatati e mescolati con sale integrale. Fantastico e versatile, si presta ad arricchire ogni piatto: valorizza le insalate, le verdure crude o cotte, i cereali ed i legumi, le salsine ed è consigliatissimo per cominciare a ridurre il consumo di sale (che è comunque bene usare integrale ed in modiche quantità).



Il sesamo, inoltre, è un seme ricco di preziosi sali minerali come calcio, ferro, potassio e fosforo, vitamina F, aminoacidi e acidi grassi polinsaturi.

Cosa vi serve:

- Semi di sesamo biologici
- Sale marino integrale

Attrezzatura necessaria:

Suribachi (mortaiο in ceramica ... quello che vedete sopra, ha l'interno zigrinato)

Surikogi (pestello in legno)

in alternativa un mixer, un tritatutto, un trita caffè o quel che avete in casa.

Dosi : potete usare sesamo e sale in proporzioni variabili, aumentando la quantità di sesamo mano a mano che familiarizzerete con questa delizia.

Potete iniziare con



- 7 parti di sesamo ed 1 di sale
- per arrivare fino a
- 20 parti di sesamo ed 1 di sale.

Cosa si intende per parti? Scegliete voi la vostra unità di misura: cucchiaini, cucchiai, tazzine da caffè o quel che vi serve. Il consiglio è di non prepararne troppo perché fresco è più aromatico, più gustoso e, macrobiotica docet, più energetico.

Procedimento: Sciacquare i semi di sesamo in acqua fredda, scolare ed asciugare bene. In un padellino antiaderente, mettere a tostare i semi a fiamma sostenuta, ma non alta. Con un cucchiaio di legno, mescolate di tanto in tanto per permettere ai semi di tostarsi uniformemente.

Quando sono pronti?



Facile! Quando prelevandoli con un cucchiaio di acciaio, non ve ne rimarrà attaccato nemmeno uno!

Nella **prima foto** il sesamo non è ancora tostato a puntino,



nella **seconda**, invece, è perfetto!

Ricordate, comunque, che i semi andranno solo leggermente tostati e non bruciati e nemmeno bruniti.

Versate il composto nel Suribachi, insieme al sale, e iniziate a frantumare i semi con il Surikogi: potete fermarvi quando vi piace! Il gomasio è buono sia quando è granuloso, ma anche finissimo: questione di gusti e di palato!

Ora è pronto all'uso: si impiega come il sale! Per conservarlo consigliamo di riporlo in un barattolo di vetro e di consumarlo, preferibilmente, in una decina di giorni; ad onor del vero dura molto più a lungo, ma l'energia ed il profumo inebriante calano al passare del tempo.

E' arrivato un vagone carico di CECI!

07 giovedì mar 2013

Pubblicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Verdure & Legumi

Sfizioità, antipasti e salsine

[Tramezzino ricco con hummus verde](#)

[Hummus di ceci](#)

[Piadina ricca con hummus](#)

[Falafel](#)

[Hamburger Portobello](#) (di Papalo y

Papalotl)

Primi piatti

[Gnocchi di grano saraceno con tamaris di](#)

[ceci in fantasia di ricotta veg e verdure](#)

[Insalata di riso con ceci e avocado](#)

[agrodolce](#)

[Pasta fredda in emulsione di miso con ceci](#)

[e zucchine marinate](#)



Farinate per tutti i gusti

Farinata con fagiolini e pomodorini confit
Farinata con cipollotti e broccoli
Farinata 3P: porro, prezzemolo e peperone

Dolce ... che non ti aspetti

La Cuccia di Santa Lucia

Trucchi e barbatrucchi

E mi raccomando: per cuocere i ceci non servono ore ed ore di cottura che finisce che inquiniamo inutilmente il nostro bel pianeta, buttiamo soldi dalla finestra e sprechiamo energia! Basta far bollire i ceci per 20 minuti e poi spegnere il fuoco: chiudere ben, bene, bene la pentola, coprirla amorevolmente con una copertina e lasciarla lì, al caldo, per una mezza giornata.

Il gioco è fatto! Ceci cotti a puntino a costo ZERO! Per tutti i dettagli, vi rimando al post della Cottura – Non Cottura.

E per finire, questa! Concedetemela, dai! Non è una ricetta, ma il ricordo di un articolo al cui pensiero sorrido ancora con tanta malinconia: "Il giorno che una farinata terrorizzò Milano", una storia vera che narra l'incredibile vicenda di un gruppo di poveri bambini milanesi costretti ad assaggiare una farinata (di CECI) con rosmarino!

Dahl di lenticchie e platano molto "macho"

10 domenica mar 2013

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Verdure & Legumi, Viva México!



Per la festa delle Donne, la mia insuperabile sorella Pápalo ha deciso di pubblicare una ricetta degna di un vero Macho!

Partendo dalla ricetta del Dahl di lenticchie rosse e zucca, nella versione messicana Pápalo ha deciso di non usare la zucca, che è fuori stagione, ma il **Platano Macho**, che potete vedere in foto, con cui si sostituisce egregiamente la dolcezza e la consistenza della zucca. In Italia il Platano Macho si trova in qualche supermercato nel reparto frutta tropicale o

nei negozietti etnici ed è un frutto che si consuma solo previa cottura; per chi ama sperimentare, in assenza del Platano Macho, suggerisco di avventurarsi a riscrivere la ricetta con una comune banana, ma acerba.

Sara tutto meno macho ... però!



Ingredienti:

- 200 gr di lenticchie rosse
- 1 Platano Macho tagliato a dadini
- 2 pomodori maturi (qui di stagione, si trovano solo i pomodori invernali, tipo i pendolini o del piennolo o i sorrentini: avete presenti quelli che si appendono e si mantengono freschi?)



- porri, alcune fette
- alloro, rosmarino
- curry, noce moscata, cumino (se graditi)
- brodo vegetale naturale (o un po' di magnifico dato vegetale autoprodotta)
- latte di cocco
- olio di avocado (qui da noi, olio EVO)
- sale integrale

Procedimento: soffriggere le fette di porro in poco olio e versare un paio di foglie di alloro ed un rametto di rosmarino; lasciare andare a fuoco molto basso in modo che le erbe possano sprigionare i loro effluvi aromatici e dare sapore al piatto. Versare i due pomodori tagliati a cubetti e lasciare soffriggere. Aggiungere le lenticchie e lasciare insaporire per qualche minuto, mescolando ogni tanto. Aggiungere il brodo vegetale (o l'acqua con il vostro dato vegetale autoprodotta) fino a quando avrete coperto tutte le lenticchie. Fare cuocere per qualche minuto ed aggiungere il Platano Macho (o la banana) a dadini e portare a cottura le lenticchie (vi basteranno 20 minuti ca). Se necessario rabboccare con poco brodo vegetale: quando le lenticchie son quasi pronte, aggiungere un po' di latte di cocco, tanto da aggiungere carattere e cremosità al piatto. A piacere aggiungere le spezie: curry, noce moscata e cumino. Spegnerne, lasciare riposare per un minuto e servire.

E come sempre, un buon, buon appetito da Ravanello Curioso e Pàpalo y Papalotl!

PS: ci trovi anche su Facebook.

NOTA BENE: Per quanto attiene alle ricette della sezione VIVA MEXICO: ingredienti e varietà saranno da declinare secondo il proprio territorio e le proprie stagioni. Trovate la ricetta originale in questo post di Pàpalo y Papalotl, a cui potete scrivere (è italiana!!! parla l'italiano, tranquilli!!) e trovate Pàpalo anche su facebook.

Timballo di riso e puntarelle

14 giovedì mar 2013

Pubblicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Primi Piatti & Piatti Unici

Cari Ravanelli la sentite la primavera alle porte? Che meraviglia! Ed allora via ai piatti unici semplici, deliziosi, adatti per un bel picnic fuori porta: piatti che si sposano alla perfezione con insalatone di verdure e frutta fresca in abbondanza. Insomma, tutto quello che ci serve per fare il pieno di gusto ed energia.

Ingredienti:

- 300 gr di pasta matta
- 500 gr di puntarelle (o altre verdure di proprio gusto) bio
- 250 gr di riso integrale cotto
- 2 C di tahin chiaro o crema di mandorle bio
- 2 C di lievito alimentare bio
- olio EVO bio e sale integrale
- erbe aromatiche bio
- semi di sesamo bio





Per la pasta matta di Artusi, il procedimento è semplicissimo: "si chiama matta non perché sia capace di qualche pazzia ma per la semplicità colla quale si presta a far la parte di stival che manca in diversi piatti, come vedrete. Spegnete la farina con acqua e sale in proporzione e formate un pane da potersi tirare a sfoglia col matterello".

Sicché, la **pasta matta è una soluzione ideale per tutti**. Facile, veloce, buona: ci bastano 5 minuti NETTI per farla. Prendete 250 gr di farina di tipo 2 o integrale e mescolatevi un pizzico di sale. Aggiungete acqua fino a quando avrete una palla; io, generalmente, aggiungo anche qualche cucchiaino di olio EVO. Mettete da parte mentre preparate le verdure e accendete il forno a 180 gradi.

Fate saltare le verdure di vostro gradimento per pochissimi minuti, giusto il tempo di insaporirle con olio, sale ed erbe aromatiche. In una tazza sbattete il tahin o la crema di mandorle con acqua fino ad ottenere una crema densa. Mescolate le verdure con il riso precedentemente cotto con il metodo della non cottura. Aggiungete la crema di tahin, un paio di cucchiaini di lievito alimentare, aggiustate di sale, se necessario, e condite con un filo d'olio.

Dividete in 3 parti uguali la pasta matta: due vi serviranno per la base ed una per la copertura. Unite due parti e stendetele con il matterello per fare la base della vostra torta. Mettete in una tortiera ricoperta di carta da forno e riempite con il riso condito. Stendete l'ultima parte di impasto e chiudete la vostra torta. Spennellate con un'emulsione ottenuta sbattendo 1 C di olio EVO e 2 C di acqua, spolverate di semi di sesamo e mettete in forno a cuocere a 200 gradi per 40 minuti o fino a doratura.

Potete gustare la vostra torta di riso calda, tiepida o anche fredda. Ottima da gustare all'aperto, su un bel prato verde.

E come sempre, un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

Mini plumcake al cioccolato, mirtilli e mandorle

18 lunedì mar 2013

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Dolcezze

Ma ciao Ravanelli belli, come vanno per voi queste umide ed innevate mattinate?

Qualche giorno fa, dopo aver preso puntualmente nota dei desiderata della mitica Ravanellina, ho realizzato una golosa infornata di dolcetti che, a distanza di 5 giorni, si presentano ancora decisamente morbidi e deliziosi: se avrete l'accortezza di conservarli ben chiusi in una scatola di latta, vi garantisco comode scorte per le vostre merende e quelle dei vostri cari.

Se desiderate omettere il cacao,

fatelo liberamente: vi basterà aggiungere un po' di latte di riso ed un bel cucchiaino di vaniglia bio in polvere.

Ed ora cominciamo.

Per prima cosa, accendiamo il forno a 140 gradi.





Dosi per 18/20 plumcake (per la legenda delle dosi, vedi [qui](#)):

2 T di farina di tipo 2 bio	1 T di malto di riso bio	una manciata di mandorle spellate
1/2 T di cacao amaro bio	1/2 T di latte di riso bio	una manciata di mirtilli essiccati
1 bustina di cremortartaro	1/2 T di olio di semi di girasole deodorato bio	
1 pizzico di sale integrale	1 vasetto da 125 di yogurt di soia bio	

Procedimento: unire tutti gli ingredienti secchi (farina, cacao, cremortartaro e sale) in una ciotola e mescolare bene. In un'altra ciotola emulsionare le parti liquide (malto, latte, olio e yogurt) ed amalgamare bene il tutto. La consistenza sarà morbida, ma non liquida: se necessario, aggiungerete poco latte di riso alla volta fino a raggiungere la consistenza desiderata. Per dare maggior morbidezza ai vostri plumcake, sbattere per bene l'impasto facendogli incorporare aria per un paio di minuti. Versare nei pirottini dei plumcake ed arricchire con mandorle e mirtilli, che spingerete leggermente dentro l'impasto.

Cuocere per gradi:

infornare dapprima a 140 gradi, in forno caldo, per 8 minuti e poi alzare la temperatura a 160 gradi e cuocere per altri 8 minuti.

Verificare con uno stuzzicadenti la cottura: se esce asciutto, i plumcake sono pronti, altrimenti lasciarli in forno per un paio di minuti ancora. Lasciare raffreddare completamente su una gratella per dolci e, successivamente, riporre in una scatola ben chiusa.

Idee per una Pasqua Veg

19 martedì mar 2013
Pubblicato da ravanellocurioso in About Ravanello

Cari amici Ravanelli, si avvicina la Santa Pasqua e tutti han voglia di festeggiare!

Giustamente nessuno vuole rinunciare alle feste in compagnia, ma molti di noi desiderano non partecipare allo sterminio di migliaia di esseri viventi.

Perciò eccoci con una carrellata di proposte già pubblicate nel blog; altre idee le trovate nel Menù pubblicato a Natale, a questo [link](#).





ANTIPASTI

Crudité di verdure di stagione, Crostini misti, Bottoncini al parmigiano veg o Focaccia mediterranea accompagnati da:

Tapenade di olive nere di Ravanello Curioso

Pesto di foglie di sedano di Ravanello Curioso

Salsina di yogurt, maggiorana e umeboshi di Ravanello Curioso

Pesto di pomodori secchi di Ravanello Curioso

Hummus di ceci di Ravanello Curioso

Patè di alghe di Ravanello Curioso

Formaggini erborinati di Ravanello Curioso

Stuzzichini:

Tartine di rosse coccinelle di Ravanello Curioso

Nidi croccanti in festa di Ravanello Curioso

Formaggio amoroso alle mandorle di Papalo y Papaloti

Tofumini sott'olio di Ravanello Curioso

PRIMI PIATTI

Cupolotto affumicato di Ravanello Curioso

Gnocchi alla romana di Ravanello Curioso

Spatzle di lino ed erbette di Ravanello Curioso

Ravioli con verdure, mandorle e shiro miso di Ravanello Curioso

Riso thai con bocconcini glassati in salsa teryaki di Ravanello Curioso

Risotto alle zucchine croccanti e parmigiano veg di Papalo y Papaloti

Crema concentriche di cavolfiore e bieta di Papalo y Papaloti

Maccu di fave di Ravanello Curioso

Timballo di riso e puntarelle di Ravanello Curioso

SECONDI E CONTORNI

Rotolini di zucchine marinate con caprino veg e pomodori secchi di Ravanello Curioso

Polpette crude dell'orto di Ravanello Curioso

Fagottini di kataifi con tofu marinato all'arancia di Ravanello Curioso

Involtini di verza di Ravanello Curioso

A-Vitello A-tonnato di Ravanello Curioso

Torta verde di Sanremo di Ravanello Curioso

Seitan in saor di Ravanello Curioso

Tartare di cavolfiore al profumo di basilico di Ravanello Curioso

Patate Hasselback di Ravanello Curioso

DOLCI

Pastiera di Ravanello Curioso

Sfere dolci di semolino di Ravanello Curioso

Cesar's nocciocake di Ravanello Curioso

Baklava di Ravanello Curioso

Scrigno di formaggio dolce ai mirtilli d'inverno di Ravanello Curioso

Gelato alla nocciola di Ravanello Curioso

Praline alla frutta secca di Ravanello Curioso

Sbrisolata di Ravanello Curioso

Coppettine di crema ganache con frutta di stagione di Ravanello Curioso

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su Facebook.



Fagottini di pere

25 lunedì mar 2013

Pubblicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Dolcezze

Cari Ravanelli, ben trovati tutti.
Oggi vi voglio augurare un magnifico lunedì 100 % Vegetal Monday con un dolcetto goduriosissimo (se siete del genere strudel-dipendenti).

Accendete il forno a 180 gradi e srotolate la vostra confezione di pasta phillo. Di quest'ultima ne abbiamo già parlato [qui](#) e [qui](#) e [qui](#): è una pasta deliziosa fatta di farina ed acqua.



Ingredienti:

- 300 gr di pasta phillo
- 2 C di olio di semi di girasole spremuto a freddo e deodorato

Per il ripieno, ingredienti:

- 1,5 kg di pere bio (al netto dello scarto peseranno ca 1,0 kg)
- 60 gr di uvetta bio
- 100 gr di pangrattato integrale bio
- la scorza di un limone bio
- 2 C di sapa (o malto o succo d'acero o ...)
- cannella in polvere qb
- 2 cucchiaini di rum (facoltativo)

Per spennellare:

- 2 C di olio di semi
- 2 C di malto

Mettere a bagno l'uvetta e rosolare il pangrattato in una padella, leggermente unta d'olio.

Sbucciare le pere e ridurle a dadolini: metterle in una ciotola con la buccia grattugiata del limone, una paio di cucchiaini di sapa (o di malto o succo d'acero), la cannella ed un pizzico di sale e massaggiare (con le mani, non è affatto male): far riposare fino al momento di utilizzarle, avendo poi attenzione a non versare nello strudel i liquidi eventualmente essudati dalle pere (beveteli! ;-D).

Srotolare la pasta phillo e prenderne 3/4 fogli sovrapposti: spennellarli di olio e tagliarli a rettangoli; spargere sulla pasta nell'ordine: pangrattato, composto di pere e uvetta. Ricoprire con altri 3 fogli di pasta phillo e spennellare interamente d'olio. Piegare tutti i rettangoli a pacchetto e sigillare i bordi.

Poggiare i fagottini sulla teglia, protetta da un foglio di carta forno.

Spolverare con semi di papavero.

In forno a 180° C per 20/25 minuti o fino a doratura. Servire tiepido, anche se freddo si mangia che è un piacere!



Crepes con pere tiepide

26 martedì mar 2013

Pubblicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Dolcezze, Le basi

Una merenda golosissima o un'idea per la colazione del weekend, quando il tempo scorre più lento e la sveglia non deve per forza suonare all'alba.

Avvolgenti crepes, da gustare calde, con un morbido ripieno di pere sucose e tiepide.



Per 8/10 crespelle ca.:

- 2 bicchieri di farina integrale bio
- 2 bicchieri di acqua o succo di mela (o metà e metà) bio
- 1 pizzico di sale integrale
- 1 c di vaniglia bio
- 1/2 c di curcuma bio
- In una ciotola versare tutti gli ingredienti asciutti e diluire, piano piano, con il liquido scelto: non avere fretta e aggiungere poco liquido alla volta; in questo modo si eviterà la formazione di grumi e la pastella risulterà bella liscia. Far riposare.

Per il ripieno:

- 2 pere mature bio
- 1 c di cannella bio
- 1 pizzico di sale integrale
- acqua qb

Pulire e tagliare le pere a quadretti; farle appassire in un pentolino d'acciaio con 1 C di acqua, sale e cannella. Quando avranno raggiunto la consistenza da voi gradita, schiacciatene bene bene qualcuna con la forchetta per conferire maggiore cremosità al sughetto.

Ora viene la parte divertente!

Fare le crepes: ungere leggermente, servendosi di un batuffolo di cotone unto di olio, il fondo della padella. Mettere la pentola su fuoco vivace e lasciar scaldare un paio di minuti. Con un mestolino, prelevare un po' di impasto e versarlo nella padella. Poiché la crepe cuoce subito, con la mano libera occorre far far il giro all'impasto in questo modo (vedi video dal minuto 32.00 al minuto 34.00) ... giusto per farsi un'idea di come funziona il "giramento" ... eh eh eh ... solo quello delle crepes!.

E' comunque scientificamente provato che lo possono fare tutti! Non ci credete? Guardate qua se non ci credete!

Una volta che le crepes sono pronte, riempirle per metà con le pere e la loro salsa e ripiegare. Spolverare di cannella e, se gradito, di un golosissimo goccio di succo acero.

E come sempre, un buon, buon appetito da Ravello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).



Fregola al sugo di ceci con quenelle di caprino veg

27 mercoledì mar 2013

Pubblicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Primi Piatti & Piatti Unici, Verdure & Legumi



Ingredienti per 4 persone:

- 400 gr di fregola bio
- 250 gr di ceci lessati
- 700 ml di passata di pomodoro bio
- 1 bicchiere di vino rosso
- mix di aromi mediterranei (rosmarino, salvia, origano)
- olio EVO qb
- sale integrale
- 400 gr di caprino veg (ottenuto scolando 1 kg di yogurt di soia)

Procedimento: Tostare la fregola in una casseruola dal fondo alto, con un cucchiaino di olio EVO, avendo cura di girare spesso. Sfumare con un bicchiere di vino, da aggiungere poco alla volta. Salare, unire gli aromi e far assorbire il liquido completamente. A questo punto versare i ceci e la passata di pomodoro e portare la fregola a cottura in circa 20 minuti. Rabboccare all'occorrenza con altro liquido o brodo vegetale.

Nel frattempo **insaporire il caprino veg**: mescolare la crema di yogurt con olio EVO, pepe, spezie e sale. Preparare due cucchiaini per fare le quenelle, come mostrato già in [questo post](#).

Quando la fregola è cotta, servire subito nei piatti ed arricchire con una quenelle di caprino. Da gustare fumante ... vedrete che goduria!

Torta di riso e piselli ... da fare con le mani!

28 giovedì mar 2013

Pubblicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Primi Piatti & Piatti Unici

Cari Ravanelli, eccoci con una ricettina easy e dal risultato garantito: servono due soli ingredienti, ma soprattutto **due mani da far divertire!** Vi suggerisco caldamente di realizzare questa torta salata insieme ai bambini, al marito o alla moglie, al fidanzato o alla fidanzata, perché ne vedrete delle belle.





E vi garantisco che è buona, ma così buona, che rimarrete sorpresi.

Ingredienti per una tortiera tonda da 24/26 cm:

- 500/600 gr di riso integrale cotto (da ca 200 gr di riso secco)
- 1 C di salvia essicata tritata
- 1 C di aglio secco in polvere
- 4 C di lievito alimentare in scaglie bio
- 4 C di olio EVO
- 1 c di paprika o curcuma
- 1 pizzico di sale
- 200 gr di piselli secchi cotti (o una confezione di piselli in scatola)
- farina di mais a grana grossa o pangrattato

Procedimento: accendere il forno a 200 gradi e ricoprire di carta da forno la tortiera. Ungere leggermente la carta e spolverare di farina di mais o di pangrattato.

In una ciotola capiente, versare il riso cotto ed aggiungere tutti gli ingredienti, tranne i piselli: **con le mani, massaggiare, massaggiare, massaggiare ed impastare per un paio di minuti.**

Assaggiare l'impasto ed eventualmente correggere di sale e/o con le spezie preferite.

A questo punto, prelevare **con le mani** un po' di impasto alla volta e stenderlo nella tortiera: versarci sopra i piselli e, **sempre con le mani**, schiacciarli leggermente dentro l'impasto. Versare dell'olio **sulle mani ed ingrassarle per bene:** lucidare tutta la torta, con i **palmi delle mani**, premendo leggermente e cercando di livellarla il più possibile. Spolverare di spezie a piacere e mettere in forno a cuocere per circa 45 minuti o fino a quando avrà fatto la crosticina sopra e sotto.

Servire con una abbondante e golosa porzione di verdure, meglio se crude!

Semplice, facile, buono e paciugatissimo!

E visto che ormai domenica si avvicina, sei a corto di idee per Pasqua?

Corri a sbirciare nel menù di Ravanello e non farti sfuggire l'occasione per celebrare una Pasqua di PACE.

Insalata capricciosa

29 venerdì mar 2013

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Antipasti & Salsine, Le basi

Ravanelli, eccoci con un classico che farebbe un figurone tra gli antipasti del menù di Pasqua: **l'insalata capricciosa!**



Ingredienti:

- 1/2 sedano rapa, quando di stagione
- oppure 3 gambi di sedano croccante
- 1 carota bio
- 1 finocchio bio
- 1/2 zucchina bio
- 4/5 C di maionese veg qb (meglio se autoprodotta)
- capperi bio a piacere
- cetriolini sotto aceto (meglio se autoprodotti)
- semi di papavero per decorare



Procedimento: nel robot da cucina, grattugiare tutte le verdure che avrete avuto cura di lavare ed asciugare. Strizzare con le mani in modo da privarle dei liquidi in eccesso (che invece berrete in un sorso per fare un pieno di vitamine ;-D)!

Mettere tutte le verdure in una ciotola ed amalgamare con qualche cucchiaino di maionese, un po' di capperi a piacere e qualche cetriolino tagliato a rondelle.

Lasciare in frigo per almeno una mezzora per dargli il tempo di insaporirsi e compattarsi; la vostra insalata capricciosa si conserva per qualche giorno in un contenitore di vetro chiuso con un buon tappo.

E visto che ormai domenica si avvicina, **sei a corto di idee per Pasqua?**

Corri a sbirciare nel menù di Ravanello e non farti sfuggire l'occasione per celebrare una Pasqua di PACE.

E come sempre, un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Budino al cioccolato e peperoncino

30 sabato mar 2013

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Dolcezze, Le basi



Ciao Ravanelli, come state?

Ed ecco che la Pasqua è alle porte e volevo deliziarvi con un gustoso e piccantino dessert, che vi tornerà utile anche per far fuori tutte le uova di cioccolato! XD.

Del budino al cioccolato abbiamo già parlato in [questo post](#) ed oggi vogliamo donargli una nota piccante, che io apprezzo molto!

Ingredienti per circa 10 budini mignon o 6 normali:

- 1 lt di latte di riso integrale bio
- 2 C di cacao in polvere bio
- 2 C di farina di tipo 2 o integrale bio
- 2 C di sapa o di vincotto (se non l'avete, 2 C di succo d'acero o di malto)
- 2 C di amido bio
- 6 C di olio di girasole deodorato spremuto a freddo
- 1 tavoletta di cioccolato fondente, meglio de dolcificata con malto
- 1 c di [polvere magica d'arancia](#) bio (se gradito)
- 1 c di cannella in polvere bio (se gradito)
- 1 c di noce moscata in polvere bio (se gradito)
- 1 c di vaniglia in polvere bio (se gradito)
- 1 peperoncino essiccato e tritato (o più, a seconda dei gusti)

Preparate per prima cosa le formine: stendete un panno sopra la tavola, passate sotto l'acqua fredda tutte le formine, scolatele grossolanamente e poggiate sul panno le vostre formine per i budini.

In una pentola di acciaio con il fondo alto, versate tutto il latte di riso e portatelo al bollore.



Nel mentre prendete due belle tazze capienti: nella prima mettete il cacao in polvere, la farina e la sapa. Girate per benino ed allungate, poco alla volta, con un po' di latte di riso che preleverete dalla pentola. Quando avrete ottenuto un liquido uniforme e senza grumi, versate nel latte e girate per bene con una frusta;

nell'altra tazza amalgamate l'amido e l'olio. Quando il latte bolle, versate anche il contenuto di questa tazza nella pentola e fate sobbollire per 5 minuti.

Spegnete e lasciate la pentola sul fuoco: con le mani spezzettate la tavoletta di cioccolato fondente e buttate tutto il cioccolato nel budino, poi aggiungete tutte le spezie di vostro gusto; sbattete vigorosamente con la frusta. Il cioccolato si scioglierà in un baleno. Ora mettete il budino nelle formine: se avete buona manualità, versate direttamente dalla pentola e riempiate le formine, altrimenti aiutatevi con un mestolo; qualche goccia di cioccolato scapperà qua e là: per quello è necessario mettere un panno sotto le formine, almeno non sporcheremo tutta la tovaglia. ;-D

Il budino è veramente delizioso a tutte le temperature. Lo potete divorare subito, oppure lo fate raffreddare e poi lo riponete in frigo, coperto con una pellicola, per un paio d'ore prima di consumare.

Buona Pasqua a tutti, carissimi amici Ravanelli!

Ed ora ricicliamo colomba e uova!

02 martedì apr 2013

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Dolcezze



Ciao cari Ravanelli, come state?
Passate bene anche queste feste?

Stufi della solita colomba e dei pezzetti di uova di cioccolato sparsi per casa?

Ed ecco un modo semplice per riciclarli e fare scorta di colazioni golose e di merende per i vostri bimbi.

Ingredienti:

- avanzi di colomba (veg, si intende!)
- pezzi di uova di cioccolato (meglio se fondente!)
- mandorle bio



In un pentolino dal fondo alto, mettete i vostri avanzi di cioccolato e fate sciogliere a fuoco bassissimo, mentre preparate la colomba (ricordate che il cioccolato scioglie già a 40 gradi).

In una teglia bella larga, stendete un foglio di carta da forno: prendete la vostra colomba e, per prima cosa, **togliete tutto il pirottino**. A questo punto del lavoro potete anche eliminare alcuni ingredienti che non amate: ad esempio, se non la gradite, togliete la granella di zucchero (io, ve lo confesso: non la posso vedere nemmeno in foto), avendo cura di tenere da parte le mandorle.

A questo punto tagliate tante belle fettine di colomba, spesse almeno 2/3 cm e distribuitele ordinatamente sulla teglia, **una vicinissima all'altra**; questo è il momento buono anche per eliminare i canditi, se non piacciono a qualcuno: toglieteli e teneteli da parte per applicarli solo sulle fette destinate agli amanti del genere. Farete felici gli uni e gli altri, senza buttare via niente.

Appena il cioccolato è sciolto, con un cucchiaino applicatelo sulle fette e spalmatelo alla "come viene, viene", ricoprendo tutta la fetta. Applicateci sopra le mandorle tenute da parte o mandorle nuove, o i canditi sulle fette dedicate e quant'altro vi dovesse capitare per le mani.

Lasciate asciugare completamente il cioccolato; quando è ritornato solido, mettete le fette in una scatola di latta ben chiusa o nel sacchetto della colomba. Le vostre merende dureranno diversi giorni, se conservate ben chiuse.

E come sempre, un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#)

Insalata di finocchi marinati e mirtilli

03 mercoledì apr 2013

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Verdure & Legumi



Ben trovati amici Ravanelli, oggi vi propongo una deliziosa insalata di finocchio marinato ed un piccolo trucco. Perché è finalmente giunta l'ora di dare il via alle pulizie di Pasqua! No, niente panni in microfibra o dita nel naso, please: ci accontentiamo di un po' di verdurine per sentirci meglio.

Se accompagnate questa insalata con una buona fetta di pane integrale, magari fatto da voi, con il lievito madre, avrete una soluzione veramente **fast food** per la cena: altro che le piramidi di pisellini da cucinare al microonde.

Ditemi che avete visto anche voi le piramidi di pisellini?

Ingredienti per 4 persone, se servito come contorno.

Come piatto unico, melius est abundare:

- 2 finocchi bio
- 1 limone bio
- 1 manciata di mirtilli essiccati
- semi di papavero
- sale integrale
- olio EVO



Lavare sotto l'acqua corrente i finocchi e tagliarli in pezzi grossolanamente; **non eliminate niente: il finocchio ce lo mangiamo tutto-tutto-tutto**. Lavare bene anche il limone (se non è biologico, vi suggerisco di tagliar via la buccia, altrimenti lasciatela che è buonissima!) e tagliarlo a metà.

Ora mettere nel robot da cucina la lama per affettare: introdurre il primo finocchio, **poi mezzo limone** e poi ancora il finocchio ed infine **l'ultima metà del limone**; in questo modo i finocchi saranno già "limonati" e voi non dovrete sporcare altri attrezzi. Versare tutto in una insalatiera, massaggiare un minuto con le mani ed unire tutti i condimenti. Vero che è fast?

A piacere potete scegliere di far marinare, per una mezzora o di più, il vostro finocchio: il contrasto agrodolce del limone e dei mirtili, con l'aroma inconfondibile del finocchio vi conquisterà.

Pasta con cavolfiori arrostiti

05 venerdì apr 2013

Pubblicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Primi Piatti & Piatti Unici, Verdure & Legumi

Buonissima! Non spenderò altre parole per descrivere questa ricetta spaziale, che viene nientedimenoche ... da Buddy Valastro! Sì, proprio lui, il Boss delle Torte.

La permanenza forzata sul divano sta producendo effetti imprevisti, tra cui la dipendenza da RealTime; ora so un sacco di cose incredibilmente strane e riesco persino a dire: "gloss volumizzante" o "primer viso" senza ridere. So che ne uscirò.

L'altra sera Buddy (che, quando non recita nel suo laboratorio mostrando torte impietosamente arricchite da tonnellate di zucchero e creme al burro, conduce anche una trasmissione di cucina) ha dedicato un'intera puntata alle verdure dell'orto ed all'importanza di cucinare in casa;



e così ha catturato la mia attenzione fino a conquistarmi con questa pasta STREPITOSA. Di cui non ho cambiato niente!

Ingredienti per 4 persone:

- 400 gr di pasta integrale bio – Buddy consiglia i cavatelli!
- 1 cavolfiore bio
- 2 scalogni o 1 porro bio
- 10 pomodorini bio
- 200/300 gr di rucola (io non l'avevo, ma la prossima volta la metto!)
- pangrattato integrale
- sale integrale
- olio EVO
- qualche erba aromatica a piacere
- prezzemolo per decorare

Accendere il forno a 220°.



In una teglia molto grande, stendere un foglio di carta da forno e distribuirvi sopra cavolfiori e scalogni tagliati a pezzi grossi; distribuire i pomodori interi ed innaffiare con olio EVO e sale. Spolverare di pangrattato e mettere in forno per circa 30/40 minuti.

Scolare la pasta al dente, tenendo da parte una tazza di acqua di cottura.

Mescolare con tutte le verdure, allungare con un po' d'acqua tenuta da parte e condire con olio e sale. Se l'avete, aggiungere a questo punto la rucola fresca e mescolare. Servire calda, con una spolverata di pane grattato, prezzemolo e pepe.

Incredibile poi che me l'abbia mostrata il Boss delle Torte ZUCCHEROSE! I love Buddy Valastro!

Bonbon per Salutiamoci!

08 lunedì apr 2013

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Dolcezze

Per l'occasione, abbiamo pensato a dei velocissimi bonbon m-a-n-d-o-r-l-a-t-i-s-s-i-m-i, da poco spazzolati dalla mia bella Ravanellina per la sua merenda!



Ingredienti per 25 bon bon:

- 100 gr di mandorle pelate bio;
- 100 gr di fichi secchi bio;
- 1 C abbondante di crema di mandorle bio;
- 50 gr di cioccolato fondente bio (è facoltativissimo: mettetelo solo se ne avete da smaltire da Pasqua);
- 1 pizzico di sale integrale;
- cocco rapè per decorare;
- mirtilli secchi per decorare.

Tagliarli a dadini i fichi secchi ed eliminare i piccioli. In un robot da cucina, armato di una bella lama d'acciaio, mettere tutti gli ingredienti: mandorle, fichi, crema di mandorle, cioccolato (se lo usate) ed un pizzico di sale integrale ed impastare fino a quando avrete una pasta densa ed uniforme.

Fare tante belle palline che passerete nel cocco e poi decorerete con un piccolo e coloratissimo mirtillo secco. Lasciate riposare in frigo per un paio d'ore.

I vostri bonbon si conservano anche per una settimana, ben chiusi in un contenitore ermetico.

Insalata di broccoli e cavolfiori crudi

11 giovedì apr 2013

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Verdure & Legumi

Ed eccoci con una nuova e gustosissima insalata, un po' insolita, ma davvero speciale!

Broccoli e cavolfiori affettati sottili sottili e marinati nel succo d'arancia.

Una delizia, realizzata grazie alla preziosa consulenza del bravissimo EpiNeo e sull'onda di una suggestione invernale regalatami da Camiria di Una V nel piatto!



Ingredienti per 4 persone, se servito come contorno.

Come piatto unico, melius est abundare:

- 1/2 broccolo bio
- 1 cavolfiore bianco bio
- 2 arance bio
- 1 manciata di nocciole bio
- 1 bicchierino di aceto (o di riso o di vino o balsamico)
- 1 C di malto di riso
- sale integrale
- olio EVO



Non c'è niente di meglio di un piatto di verdure fresche e marinate per cena. O, se avete più fame, per contorno, suvvia.

Lavare sotto l'acqua corrente il broccolo ed il cavolfiore e tagliarli in pezzi grossolanamente: attenzione a non generare scarti invano. Il **cavolfiore** si mangia tutto, foglie e tronco compresi: **non eliminate niente**, visto che il cavolfiore ha il pregio di rimanere mordibito e gustoso in ogni sua parte! Per quanto riguarda il **broccolo**, tagliate la parte terminale del gambo (1-2 cm) e, con un coltellino, sbucciate il tronco che ha una scorza molto coriacea: scartate solo queste bucce e la parte terminale, **il resto si mangia tutto, comprese le foglie**. Lavate bene anche le arance (se non sono biologiche, vi suggerisco di tagliar via la buccia) e tagliatele a metà.

Ora mettete nel vostro robot da cucina la lama per affettare sottile ed introducete il broccolo a pezzettoni, **poi mezza arancia**, poi il cavolfiore e **poi un'altra mezza arancia**; di quest'ultima ne otterremo il succo senza dover spremere e ci gusteremo anche l'ottima polpa.

Versate tutto in una insalatiera: a parte emulsionate aceto e malto ed unite tutti i condimenti e le nocciole. Fate marinare per una notte o per una giornata: il contrasto agrodolce e la croccantezza vi appagheranno.

Ed ecco **l'ultima ricetta** in modalità Ravanella Stampellata: scritta e preparata con una mano ed un piede solo! Da oggi son tornata bigamba!

E come sempre, un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Torta alla tripla arancia e mandorle

14 domenica apr 2013

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Dolcezze

Voglia di torta d'arancia che nasce da una chiacchierata:

la mia splendida amica Raffaella mi racconta di aver cucinato una deliziosa torta d'arancia con l'arancia a pezzi (**compresa la buccia!!**); lei non ricorda dove ha scovato la vegan-ricetta ed io cerco in internet, ma non la trovo.

Così, mi lascio prendere dall'ispirazione, improvviso e arrivo dritta dritta a **Salutiamoci! ... perché le mandorle in questa ricetta fanno veramente la differenza.**



E mi raccomando, correte tutti a vedere il bellissimo blog di [Salutiamoci!](#)

Perché torta alla **trippla arancia**? Perché la useremo in tre modi:

- spremuta,
- grattugiata
- e tagliata a dadini con tutta la sua meravigliosa buccia.



E vi dirò di più: la buccia verrà impiegata sia fresca che essicata. Ricordate la polvere magica d'agrumi?

Ma c'è un però.

Le arance usate dovranno essere **RIGOROSAMENTE BIO** e/o di provenienza nota e garantita. E perché mai? Perché se comprate un'arancia QUALSIASI, **la buccia NON E' COMMESTIBILE**. Come ci ricorda il sito "[lo leggo l'etichetta](#)", quasi **nessuno legge le etichette delle arance e degli agrumi** in genere.

Fate una prova e troverete scritto a chiare lettere:

**BUCCIA
NON
EDIBILE.**

www.ioleggoletichetta.it

**USI LE BUCCE DEGLI AGRUMI PER TORTE O LIQUORI?
QUASI SEMPRE LA BUCCIA NON E' COMMESTIBILE!**

COSA C'E' SULLA BUCCIA?

E230
bifenile
difenile

E233
tiabendazolo

E200
acido
sorbico

IMAZALIL

E231
*ortofenifenolo

E901/4
cera d'api
gommatalca

quelli elencati sono alcuni degli additivi che possono essere utilizzati



Ingredienti:

SECCHI

- 2 bicchieri di farina integrale tipo 2
- 1 bicchiere di farina di riso integrale bio
- ½ bicchiere di farina di mandorle bio (ossia mandorle pelate tritate finissime)
- 1 pizzico di sale integrale
- 1 bustina di cremortartaro bio
- 1 c di zenzero in polvere (se gradito)
- 1 c di paprika dolce (se gradita)
- 1 presa di pepe nero macinato al momento (se gradito)
- 1 c di polvere magica d'agrumi (se l'avete!)
- la buccia grattugiata di 2 arance

LIQUIDI

- 1 bicchiere di succo d'arancia (che avrete ricavato dalla spremitura di 2 arance)
- 1 bicchiere di malto di riso bio
- ½ bicchiere di olio EVO (o, se preferite i gusti delicati, olio di girasole spremuto a freddo e deodorato)
- latte di mandorle bio, naturale, senza aggiunte qb ([qui il link](#) per farlo in casa! E' facilissimo!)
- 1 arancia e mezza tagliata a dadini, CON TUTTA LA BUCCIA
- 1/2 arancia tagliata a fettine sottili per decorare

In sintesi, di arance ne servono 4!

Come unità di misura, usate un **normalissimo bicchiere da vino** ... proprio quelli da osteria, avete presente? Guardate **QUI**.

Procedimento: vi consiglio di preparare questa torta dopo cena, per gustarvela a colazione. Accendere il forno a 180 gradi e ricoprire una tortiera di 24/26 cm con carta da forno; oppure oliatela ed infarinatela per bene.

Prendete 2 arance e grattugiate la buccia; poi tagliatele a metà e spremetele. Tagliate un arancia e mezza a dadini (con la buccia!) e la metà restante a fettine sottili che useremo per decorare. In una ciotola capiente mettere tutti gli ingredienti secchi e girare per bene. In un boccale, mettere tutti gli ingredienti liquidi (tranne il latte di mandorle che aggiungeremo alla fine) e mescolarli bene con forza (se non vi va, usate un minipimer ;-D).

Unire i secchi ed i liquidi e girare per bene per un paio di minuti. A questo punto aggiungere il latte di mandorle fino a quando la consistenza risulterà cremosa (io ne ho usato mezzo ... ma dipende dal vostro impasto). Aggiungere i dadini di arancia ed amalgamare. Versare nella tortiera e decorare con le fettine sottili d'arancia.

Far cuocere per 45 minuti e verificare la cottura con uno stecchino. Togliere la torta dalla tortiera e fare raffreddare completamente su una gratella. Gustare rigorosamente il giorno dopo.

Sballo d'arancia e mandorle allo stato puro.

E come sempre, un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).



Torta salata con funghi in crema gialla

22 lunedì apr 2013

Pubblicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Le basi, Primi Piatti & Piatti Unici, Verdure & Legumi

Ciao a tutti, carissimi Ravanellissimi! Oggi vi propongo la torta salata del riciclo. Si sa che io adoro riciclare.

E così ho pensato a questa torta salata, golosissima, dove la verdura è accarezzata da una golosissima crema gialla. E' stato divertente servirla e lasciare che i commensali indovinarono il contenuto della crema: non c'è riuscito nessuno, eppure la torta l'hanno spazzolata!



Ingredienti:

- 1 disco di pasta matta autoprodotta (o pasta sfoglia o pasta fillo già stese)
- 400/500 gr di funghi
- 1 Tazza di miglio cotto bio
- latte di soia o brodo vegetale qb
- 2 C di crema di mandorle (o di tahin di sesamo)
- un pizzico di curcuma o zafferano bio
- sale integrale
- pepe e prezzemolo bio

Accendere il forno a 200 gradi.

Mettere il miglio in un contenitore di vetro, aggiungere sale, pepe, due C di tahin o di crema di mandorle, curcuma o zafferano e frullare con il minipimer: aggiungere piano piano del latte di soia o del brodo vegetale fino a quando avrete la **consistenza di una polenta molto morbida**. Assaggiare ed aggiustare il sapore secondo proprio gusto.

In una padella, far saltare i funghi con sale ed un filo d'olio; quando saranno croccanti ed insaporiti, spegnere. Ricoprire una teglia con carta da forno e stendere la pasta matta. Bucherellare il fondo con una forchetta.

Ricoprire con i funghi e poi versare sopra la crema gialla. Spolverare di prezzemolo ed infornare.

Far cuocere per circa 30/35 minuti, fino a quando la pasta avrà un bel colorito dorato: non preoccupatevi per l'interno della torta, non potrà mai essere "crudo" perché il miglio e le verdure son già cotte. Il bello di questa ricetta è che l'interno rimanga morbido e vellutato ... una crema per il palato. Raffreddandosi, si compatterà comunque.

Per la mia Ravanellina, l'ho fatta in versione semplice, senza funghi: che dire ... ottima anche in purezza, con l'aggiunta di qualche semino di girasole!



E come sempre, un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).



Torta di riso profumata al cocco e limone

30 martedì apr 2013

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Dolcezze

Ma carissimi Ravanellicissimi ben trovati! Oggi vi propongo una torta deliziosa e profumata, e, come sempre, facile facile e dal risultato sicuro.

Ingredienti:

- 200 gr di riso integrale bio
- 500 ml di latte di riso bio
- 2 scorze di limone bio
(altrimenti la buccia degli agrumi NON E' EDIBILE)
- 6 fogli di pasta phillo (o una sfoglia di pasta matta preparata al momento)
- 2/3 C di crema di mandorle bio
- cocco rapè bio qb
- facoltativo: qualche cucchiaino di malto di riso bio



Cuocere con il metodo della non cottura 200 gr di riso in 500 ml di latte di riso e 2 scorze di limone

grattugiate. Fare raffreddare ed ingolosire con due o tre cucchiaini di crema di mandorle; assaggiare: il composto dovrebbe essere già sufficientemente dolce per via del latte di riso, ma, se lo desiderate più incisivo, aggiungete del malto di riso a piacere. Il vostro ripieno è pronto.

Accendere il forno a 180/200°.



Stendere della carta da forno in una teglia di circa 24/26 cm di diametro e ricoprire con 3 fogli di carta phillo. Spolverare di cocco rapè (così da impedire alla vostra sfoglia di inumidirsi eccessivamente) e ricoprire con tutto il riso. Spolverare nuovamente con cocco rapè e rifilare i bordi della torta.

Ora prendere le restanti sfoglie di phillo e tagliuzzarle sulla torta: io ho usato questa forbice divertentissima, ma va benissimo anche una forbice normale da cucina.

Far cuocere per 35/40 minuti fino a quando la scagno di phillo risulterà dorato e croccante. Far raffreddare completamente la torta prima di gustare.

E' un dolce semplice ed avvolgente, dal cuore morbido e goloso, ideale per gli amanti del riso, che contrasta piacevolmente con l'abito croccante e friabile della pasta phillo.



Fragoliamoci!

07 martedì mag 2013

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Dolcezze

Cari Ravanelli ben trovati! In omaggio a questa meravigliosa giornata di sole, ripubblico una ricetta fragolosa per partecipare a



Salutiamoci, l'ormai famosissimo gioco di Stella, Lo, Cobrizo e Brij: "La sfida consiste nel cucinare qualcosa di buono, bello e soprattutto sano, alla scoperta di nuovi ingredienti nel rispetto della loro stagionalità, approfondendo la conoscenza del rapporto tra cibo e salute, ed evitando soprattutto facili scorciatoie industriali o scelte che prediligano solo l'occhio o il palato senza tener conto della salubrità nel lungo termine"!

Questo mese il gioco è ospitato dal miticissimo blog ricetteveg.com e dalla bravissima Nicole che questo mese ed anche il prossimo ha un sacco di cose da festeggiare!!!

E mi raccomando, correte tutti a vedere il bellissimo blog di Salutiamoci!

Mousse fragola

L'esecuzione è semplicissima ed il risultato è di grande impatto visivo e gustativo. Dosi per 6 porzioni (si possono realizzare 6 cocottine o 6 piattini con due palline di Mousse Fragola):

- 1 kg di yogurth di soia bio
- 4 C abbondanti di malto di riso bio
- 1/2 limone bio spremuto
- 250 gr di fragole bio tagliate a cubetti piccolissimi
- 1 pizzico di sale integrale bio

Da preparare tre giorni prima: mescolare tutti gli ingredienti ed assaggiare; se amate il dolce "più dolce", aggiungete pure qualche ulteriore C di malto di riso.

Mettere a scolare il vostro caprino dolce in frigo per 3 giorni. Per i dettagli, vi rimando al post dedicato al mitico Caprino Veg.



Il liquido che si depositerà sul fondo non va buttato; è delizioso ed in questa stagione va giù che è una meraviglia e disseta golosamente.

Ingredienti per la crema di fragole:

- 250 gr di fragole bio
- 1 C di limone bio
- 1 pizzico di sale integrale
- malto di riso **facoltativissimo ed a gusto**



Abbiate cura di conservare qualche calotta per il decoro del dolce. Frullare tutti gli ingredienti nel boccale del minipimer, fino a quando otterrete una bella crema uniforme dal colore rosso vermiglio.

Potete servire la vostra mousse in cocottine, decorandola con le calotte delle fragole ed accompagnandola con tanta salsa rossissima; in alternativa vi suggerisco di ricoprire la mousse con uno strato abbondante di salsa ... vedrete che meraviglia, quando il cucchiaino affonderà

Oppure potete realizzare delle sfere di mousse con un normale porzionatore per gelato. Con le dosi indicate, otterrete due palline per 6 commensali (... o tre per 4 o quattro per 3 o sei per 2 ...). Decorate il piatto con la vostra crema di fragola ed il gioco è fatto.

La consistenza della mousse è perfetta: morbidissima, profumata e soda. Ed ha ampiamente superato la prova cucchiaino, eh?

Se lo desiderate, potete arricchire la base del caprino veg con un paio di C di crema di mandorle bianca; l'effetto finale risulterà più "burroso" al gusto e con una texture più simile al mascarpone.

E come sempre, un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Cous cous con pesto e mandorle

13 lunedì mag 2013

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Primi Piatti & Piatti Unici

Carissimi, ben trovati! Ecco una ricetta velocissima, golosissima e da gustare in compagnia.



Dosi per 6 persone:

- 500 gr di cous cous preparato con il metodo della non cottura
- 100 gr di mandorle bio
- 2 carote tagliate a dadini
- 1 pomodoro bio
- 1 vasetto di pesto (meglio se autoprodotta) bio
- qualche foglia di basilico fresco
- carote e sedano per decorare

Procedimento: Far raffreddare completamente il cous cous e condire con il pesto al basilico o di foglie di sedano o di strigoli o di rucola o di quel che desiderate.

Tagliare le carotine ed il pomodoro a dadini piccolini, tritare le mandorle al coltello ed unire al cous cous. Spolverare con il trito di mandorle e servire in monoporzioni.

Decorare le coppette con una foglia di basilico e gambi di sedano e carote tagliate a julienne.

E come sempre, un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).



Chi non salsina in compagnia è un ladro o una spia!

16 giovedì mag 2013

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Antipasti & Salsine

Bellissimi Ravanellissimi, nonostante la pioggia incessante, ho una tremenda voglia d'estate e di cene in compagnia: dopo il Cous cous di gruppo, via libera a Hummus ed Insalate Capricciose per tutti i gusti! Preparazioni che richiedono pochissimo tempo e, grazie alle quali, avendo un po' di cura nella presentazione, gioia e complimenti saranno assicurati.

La ricetta per l'**Hummus di ceci** la trovate qui! Vi basta frullare ed il gioco è fatto. Servite con una sac à poche nella bocchetta a stella e decorate le monoporzioni con triangolini di limone e una spruzzata di pepe.



Le ricette per Insalata capricciosa o Insalata russa le trovate nei link: anche in questo caso è questione di attimi! Basta unire le verdure, meglio se crude e di stagione, con qualche cucchiaino di maionese e decorare con foglie di prezzemolo fresco. Gnam, gnam!

Calippo fragola per Salutiamoci

22 mercoledì mag 2013

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Dolcezze

Cari Ravanelli ben trovati! Di nuovo una simpatica suggestione fragolosa per partecipare a Salutiamoci.

INGREDIENTI PER 4 CALIPPO FRAGOLA

Il post originale lo trovate qui.

- 100 ml di latte di riso bio
- 250 gr di fragole mature e bio

Ridurre le fragole in purea con il robot da cucina ed aggiungervi il latte di riso; versare il tutto negli stampini del calippo. Mettere in congelatore per qualche ora; al momento di servire, passare qualche secondo sotto l'acqua calda per facilitare la fuoriuscita del ghiacciolo.





Questo mese il gioco è ospitato dal miticissimo blog ricetteveg.com e dalla bravissima **Nicole che ha un sacco di cose da festeggiare!!!**

E vi svelo anche una novità: con mia grande gioia ed infinita riconoscenza alle mitiche [Lo](#), [Cobrizo](#) e [Brij](#), faccio parte della banda! Quale migliore occasione per segnalarvi che è uscito il [calendario dei nuovi ingredienti](#) e l'[elenco di tutti i blog](#) partecipanti alla magnifica raccolta? Mi raccomando, correte tutti a vedere il [bellissimo blog di Salutiamoci!](#).

Mafalde integrali con pisellini freschi

28 martedì mag 2013

Pubblicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Primi Piatti & Piatti Unici

Ma ben trovati amatissimi!! E' un periodo davvero intenso ed il sole che gioca a nascondino, rende tutto più bizzarro. Approfitto di cinque minuti di tempo, per dedicarvi una ricetta facile, facile e di grande golosità: un bel piatto di mafalde integrali, arricchite con qualche cucchiaino di besciamella ed un tripudio di pisellini freschi, appena appena saltati ... ma proprio un soffio!



Ingredienti per 4 persone:

- 400 gr di pasta integrale biologica
- 200 gr di besciamella veg ([qui](#) la ricetta).
- 1 kg di piselli freschi da sbacellare ;-D
- 1 cipollotto bio
- un cucchiaino di olio EVO
- prezzemolo fresco bio
- sale, pepe nero e noce moscata.

Mettere a bollire una bella pentola d'acqua salata e buttare la pasta. Stufare il cipollotto in padella per pochi minuti ed aggiungere i pisellini: salare ed insaporire a piacere e far saltare per qualche attimo.

Spegnere e tenere in caldo. Scolare la pasta al dente, aggiungervi la besciamella ed i pisellini. Spolverare di prezzemolo fresco e ... spazzolare!

E come sempre, un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Panini di pasta madre con caprino veg e pomodorini

02 domenica giu 2013

Pubblicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Pan per focaccia

Buonissima Domenica a tutti, ma soprattutto una buonissima domenica alle mie splendide amiche riunite al **2° Raduno Blogger autogestito**.

A loro va il mio pensiero, il mio abbraccio ed il mio piccolo antipasto di panini dolci, ripieni di delizioso caprino veg e pomodorini conditi! Facile e gustosissimo!





Ingredienti:

- panini di pasta madre (ricetta [qui](#) oppure [qui](#))
- caprino condito con olio EVO, sale, basilico fresco e origano (ricetta [qui](#))
- pomodorini bio, succosi e ben maturi.

Che dire:

farcite e mangiatene tutti,
questo è il mio panino, offerto in dono per voi!

E Tofu sia per Salutiamoci!

03 lunedì giu 2013

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Primi Piatti & Piatti Unici, Secondi, Verdure & Legumi

Carissimi Ravanelli, che piacere risentirvi e condividere con voi l'onore di iniziare insieme il secondo anno di Salutiamoci! l'ormai famosissimo gioco di Stella, [Lo](#), [Cobrizo](#) e [Brii](#): "La sfida consiste nel cucinare qualcosa di buono, bello e soprattutto sano, alla scoperta di nuovi ingredienti nel rispetto della loro stagionalità, approfondendo la conoscenza del rapporto tra cibo e salute, ed evitando soprattutto facili scorciatoie industriali o scelte che prediligano solo l'occhio o il palato senza tener conto della salubrità nel lungo termine". Questo mese si parla di TOFU e si mandano tutte le ricette dritte, dritte da [Lo](#), del mitico [Galline 2ndlife](#)! E mi raccomando, correte tutti a vedere il [bellissimo blog di Salutiamoci](#)!

Tofumini sott'olio

(ulteriori dettagli [qui](#)).



INGREDIENTI:

- tofu bio al naturale
- sale integrale
- origano bio
- pepe nero macinato fresco, se gradito
- aglio bio, se piace e per profumare
- metà olio EVO bio + metà olio di semi di girasole spremuto a freddo bio

PREPARAZIONE DEI TOFUMINI:

Tagliare il tofu a dadini. Armarsi di un vaso STERILIZZATO con il suo tappo: mettere un po' di tofu nel vaso, aggiungere sale, aromi e innaffiare con olio (un po' di olio EVO ed un po' di girasole) fino a coprire; procedere con un altro strato di tofu e ripetere il giro sale-spezie-olio ... e via scorrendo fino a quando il vostro vaso non sarà satollo. Assicurarsi che tutto il tofu sia coperto con olio.

Se vi piace, infilate a tradimento anche uno spicchio d'aglio. Chiudete il vaso e riponete in frigorifero per 8/10 giorni **affinchè i profumi e gli aromi si fondano armoniosamente. E affinchè il tofu, non sappia più di tofu** Si conserva ben chiuso e sempre coperto d'olio.



Pesto di rucola

05 mercoledì giu 2013

Pubblicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Antipasti & Salsine, Primi Piatti & Piatti Unici

Evviva i pesti! Io li trovo i condimenti ideali: veloci, veloci, facili, facili! Basta mixare il tutto ed in un baleno avrete un condimento delizioso per crostini, bruschette, paste integrali di ogni ordine e grado, cereali integrali in chicco, gnocchi, ravioli, ma anche come accompagnamento per gambi di sedano, foglie di indivia, bastoncini di carote e chi più ne ha, più ne metta.

Insomma, non vi resta che sbizzarrirvi.



Ingredienti per 4 persone:

- 100 gr di rucola bio
- 50 gr di noci o pinoli bio tostati per qualche minuto in padella
- 1/2 bicchiere di olio EVO bio
- 50 gr di grana padano DOCG (ossia vegan ;-D)
- 1/2 spicchio d'aglio (se gradito)
- 1 pizzico di sale integrale

Mixate ed il gioco è fatto.

Per qualche giorno, si conserva in frigorifero, ricoperto con un filo d'olio, in un vaso di vetro ben chiuso.

E come sempre, un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Life in Tofucolor!

09 domenica giu 2013

Pubblicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Verdure & Legumi

Ma ciao, ciao!!

Ravanelli, questo mese continua la carrellata di ricette tofusissime!

La mia proposta per principianti eccola: un tris di salse dal sapore familiare, adatte per chi non conosce il tofu, per chi ha deciso di provarlo per la prima volta o per chi, ancora, lo teme. E' solo un modo semplice per partire: ve lo garantisco, arriverà un momento in cui lo ADORERETE!





E con questo Tris all'italiana andiamo a portare i vassoi colmi di tofu da Lo, del mitico Galline 2ndlife! E mi raccomando, correte tutti a vedere il bellissimo blog di Salutiamoci!

TRIS DI TOFU ALL'ITALIANA, un mix di salsine adatte a condire la pasta (sempre meglio integrale e biologica), a preparare tartine ed a farcire panini e piadine.

Ingredienti:

- 3 panetti di tofu BIOLOGICO
- 1/2 spicchio d'aglio bio
- 2 pomodorini freschi e maturi bio
- 2 cucchiaini di passata di pomodoro bio
- basilico fresco bio
- 100 gr di olive verdi denocciolate bio
- olio EVO bio
- sale integrale

In un pentolino, far bollire i 3 panetti di tofu per circa dieci minuti e raffreddare sotto il getto d'acqua fredda. Scolare bene.

Preparare tre ciotoline per il servizio e munirsi di un minipimer con il suo bicchiere. Iniziare dalla salsa bianca: questo accorgimento ci permetterà di usare sempre lo stesso bicchiere del minipimer, evitando sia di lavare tre volte la nostra attrezzatura, sia di creare sbavature di colore nel risultato finale.

Salsa bianca: mettere il panetto di tofu, un paio di cucchiaini di olio EVO, una presa di sale integrale fino e mezzo spicchio d'aglio (o più, se amate i gusti forti) nel bicchiere del minipimer e frullare. Assaggiare ed aggiustare la salsa a sentimento. Adagiare la crema bianca nella ciotolina di servizio.

Salsa verde: mettere il panetto di tofu, un paio di cucchiaini di olio EVO, le olive e qualche foglia di basilico fresco nello stesso minipimer e frullare. Assaggiare ed aggiustare la salsa a sentimento. Adagiare la crema verde nella seconda ciotolina.

Salsa rossa: mettere il panetto di tofu, un paio di cucchiaini di olio EVO, una presa di sale, i pomorini freschi tagliati a metà e qualche cucchiaino di passata nello stesso minipimer e frullare. Assaggiare ed aggiustare la salsa a sentimento. Adagiare la crema rossa nell'ultima ciotolina.

Servire a piacere.

Noi ci siamo fatti una piadina. Come ci pare e piace.

E come sempre, un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su Facebook.

La colazione prima degli esami

11 martedì giu 2013

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Dolcezze

Ravanelli raggianti, chissà per quanti di voi è tempo di esami?

Beh, anche per noi è giunto il momento e così, per regalare attimi di pura tenerezza alla mia piccola, ho pensato di preparargli il suo dolcetto da colazione preferito:

il **biscotto Esse di frolla montata!**



Ingredienti per 18 Esse medie o 8 Esse grandi:

- 100 gr di olio di girasole deodorato bio
- 100 gr di crema di mandorle bianca bio
- 100 gr di Gulamerah di Bali*
- 350 gr di farina semi integrale bio
- 30 gr di amido di mais bio
- 1 c di vaniglia in polvere bio
- 1 c di cremor tartato bio
- latte di soia qb
- 100 gr di cioccolato fondente al 100 % bio (noi, per le occasioni speciali, si va di Domori!)

Accendere il forno a 200°.

Nella planetaria o nel robot da cucina, montare la crema di mandorle, l'olio, la vaniglia in polvere ed il Gulamerah per qualche minuto. Incorporare la farina, l'amido ed il cucchiaino di lievito e montare per un altro paio di minuti.



Se l'impasto risultasse troppo asciutto, aggiungere, poco alla volta, il latte di soia: dovrete ottenere un impasto morbido, più o meno come nella foto. Per intenderci un impasto meno solido di una frolla convenzionale: infatti, questa, è un frolla montata! ;-D

Riempire una sac à poche munita del beccuccio con foro a stella:

- con un diametro di 1,5 cm, otterrete ca 8/10 Esse grandi;
- con un diametro di 8 mm, ne otterrete ca 18/20 medie.



Stendere un foglio di carta da forno su una teglia larga e, con la sac a poche, modellare le Esse della misura preferita.

Infornare per circa 12-13 minuti. Far raffreddare completamente e, se lo desiderate, spennellare con cioccolato fondente fuso. Le istruzioni le abbiamo già viste [qui!](#)

A questo punto non mi resta che fare alla mia dolce Ravanellina ed a tutti gli studenti là fuori un grande, grandissimo, grandissimissimo ...

.... ricordandovi che, se per la colazione prima degli esami si mangia la frolla, la notte prima degli esami ... SI DORME! ;-D

* Voi sapete che non uso mai zuccheri, ma a volte mi faccio tentare da interessanti e nuove scoperte: si accettano consigli e pareri. Gulamerah di Bali: "Il nome è quello usato tradizionalmente nella lingua dell'isola di Bali. Dai fiori della palma da cocco (cocos nucifera – nulla a che vedere con la palma da olio elaeis guineensis), coltivata in maniera non intensiva nell'isola di Bali, si ricava il prezioso zucchero. Si incidono le infiorescenze e si raccoglie in coppette la secrezione zuccherina. Questa è lievemente cotta sino ad ottenere una massa solida, poi modellata nei tipici panetti." "Lo "zucchero in cristalli", sia grezzo che bianco, sia biologico che non, è sinonimo di prodotto industriale. Gli zuccheri "Integrali", originariamente nella forma di panetti, risalgono a tradizioni e saperi antichi. Custodiscono, infatti, integre al loro interno, in varia misura, le componenti dei vegetali da cui derivano." Fonte: [qui](#).

Terrina di tofu e porri

17 lunedì giu 2013

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Antipasti & Salsine, Primi Piatti & Piatti Unici, Verdure & Legumi

Continua la carrellata di ricette per il mese del Tofu a **Salutiamoci**:



oggi è la volta di una splendida e gustosissima terrina di tofu e porri, ma voi potrete personalizzarla come più vi piace.

La preparazione è davvero semplice e richiede poco tempo. Dopo qualche ora di riposo in frigo, potrete servire la terrina accompagnata da una gustosa insalata fresca e qualche fettina di pane o di crostini.

Se volete organizzarvi per tempo, potete tranquillamente confezionarla con un giorno di anticipo!



Ingredienti per 6 persone:

- 600 gr di tofu al naturale bio
- 150 gr di pan grattato bio (da pane integrale di pasta madre)
- 2 scalogni bio



- 1 porro bio
- 100 gr di mandorle spellate bio
- basilico ed origano freschi o in polvere qb
- qualche C di olio EVO bio
- sale marino integrale

Procedimento: mettere a bollire una pentola d'acqua salata per il tofu.

In un padella antiaderente, tostare le mandorle a fuoco dolcissimo per qualche minuto e far raffreddare completamente: tritare velocemente nel vostro robot da cucina, avendo cura di non ridurre in polvere. Distribuire su un vassoio bello largo e tenere da parte. Ci serviranno per la copertura della nostra terrina di tofu: e di certo la granella è più golosa. Non lavare né la pentola, né il robot che ci servono ancora!

Bollire per 10 minuti il tofu, scolare e tenere da parte una tazza del liquido di cottura; passare il tofu sotto l'acqua fredda e far raffreddare completamente: mettere nel robot che avete usato per le mandorle.

Nella stessa padella delle mandorle, versare il pane grattato e qualche cucchiaino di olio EVO e far dorare il pane: unirlo al tofu.

Di nuovo nella medesima padella (Ò_Ò), saltare lo scalogno ed il porro, aggiungendo solo olio ed un pizzico di sale. Far raffreddare ed aggiungere agli altri ingredienti. Spolverare con basilico ed origano.

Frullare il tutto ed aggiungere, se necessario, un po' di acqua di cottura. Dovrete ottenere un impasto bello sodo e compatto. Formare un salsicciotto e passarlo nella granella di mandorle. Avvolgere con pellicola ben stretta e lasciare riposare in frigorifero qualche ora.

Se ne avanza, usatelo per condire la pasta o i cereali in genere: basterà un po' di acqua di cottura della pasta per ridurlo a crema e realizzare un piatto unico da leccarsi i baffi!

Crema gelata di melone con panna di cocco

20 giovedì giu 2013

Pubblicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Dolcezza

Ciao, ciao, moltitudine di Ravanelli accaldati!
Anche da voi le temperature sono in ebollizione?
Avete voglia di una merenda fresca e leggera?
Bene, non vi resta che cimentarvi nelle creme di frutta gelata!

Già la scorsa estate abbiamo sperimentato diverse ghiottonerie: ricordate la Banana Gelée?
O gli stecchi di Cioccobanana gelata?
Il Frozen melon da gustare al cucchiaino?
I Calippi in versione fragola e mela?
O la deliziosa e dissentante Anguria da bere?

Quest'oggi proponiamo una crema di melone, decisamente golosa (la struttura è davvero vellutata e corposa, ricorda nettamente un gelato), accompagnata da un ciuffo di panna montata di solo cocco! Una golosità di frutta.





Pensate che sia "solo frutta"? Chiedete alla Ravanellina che non ha potuto fare a meno di esclamare: "Una delle cose più buone che abbia mai mangiato"! C'è da prenderla in parola!

Ingredienti per due persone:

- 2 fette di melone bio maturo tagliato a cubetti e congelato
- 1 banana bio matura tagliata a pezzetti e congelata
- 100 ml di latte di cocco 100% bio
- 1 cucchiaino di succo d'acero bio per i più golosi
- qualche dadino di melone per decorare

L'idea della panna di cocco me l'ha data Maddalena di [Genitori Veg](#): vi rimando al sito originale che mi ha segnalato, [Oh she glows](#) per i dettagli ed il tutorial! Grazie sempre, Maddalena!

Tagliare le banane ed il melone e riporli in un sacchetto gelo o in un contenitore chiuso: metterli in congelatore per una notte. Riporre il latte di cocco in frigo per tutta la notte.

Scongelare per una decina di minuti la frutta; intanto prendete il latte di cocco e separate il liquido dalla parte grassa (il liquido si ricicla benissimo nei frullati o anche per condire un piatto di basmati al vapore!) e montate la parte grassa con le fruste alla massima velocità: la panna si monta in qualche minuto. Se vi piace più dolce, aggiungete un cucchiaino di succo d'acero e montate nuovamente per amalgamare.

Con un mixer molto potente o con questo [aggeggio del desiderio](#) che io ho deciso di acquistare (si è presentato lui sul mio cammino, io non ho colpe!!), frullate banane e melone.

Servite in coppette e decorate con un ciuffetto di panna e qualche dadino di melone. Si tocca il cielo con un dito!

E per avere gelati di frutta sempre pronti? Basta un po' di organizzazione: comprate abbondante frutta matura, tagliate e congelate! Vedrete che, con questo caldo, i vostri gelati andranno a ruba!

E come sempre, un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Pizza ripiena per la fine degli esami!

26 mercoledì giu 2013

Publicato da ravanellocurioso in A tavola ... si mangia!, Pan per focaccia

Mitici Ravanelli, come anticipato nel precedente post, [La colazione prima degli esami](#), finalmente la piccola di casa Ravanella ha fatto il giro di boa della terza media.

Yeah yeah!

Per questo a casa si festeggia con una pizza degna delle grandi occasioni: **la pizza ripiena!**

Ed ora vacaaaaaaaaaaaaaaaaaaanze!





Ingredienti per 6 persone normali o per 3 che mangiano doppio:

- 1,5 kg di impasto per pizza (su Pasta Madre la ricetta! lo idrato un po' di più ed uso solo semola di grano duro rimacinata ... ma è solo questione di gusti.)
- 350 gr di passata di pomodoro bio
- 250 gr di datterini dolci e maturi bio
- 1 kg di yogurt soia colato da 3 gg (qui la ricetta del caprino veg)
- 1 vasetto di olive bio
- basilico bio come se piovesse
- origano bio in abbondanza
- 1 cucchiaino di aglio secco in polvere bio
- olio EVO bio
- sale integrale



Procedimento: questa è la versione "base".

Certamente personalizzabile secondo i propri gusti!
Io uso una teglia grande da forno: 50 x 40 cm. Preparare i pomodorini seguendo la ricetta Pomodorini alla Silvana. Preparare il caprino veg: emulsionarlo con olio, sale, abbondante origano e aglio in polvere. Stendere metà dell'impasto di pizza in una teglia ben oleata. Ricoprire di passata di pomodoro e distribuire delicatamente con un pennello.

Con un cucchiaino disporre il formaggio di yogurt su tutta la pizza, facendo delle quenelle. Poi distribuire i pomodorini e le olive che avrete tagliato a rondelle sottili.

Condire con un filo d'olio, una presa di sale, abbondante origano e basilico.
Ricoprire con l'altra metà dell'impasto della pizza, spennellare con un filo d'olio e far lievitare per un paio d'ore. Con questo caldo, sono davvero sufficienti.
Infornare a 250 gradi per circa 30 minuti. E con gli avanzi ed i ritagli? Confezionate un'altra piccola pizza: verrà buona per la merenda!





Ravanello Curioso ... EXTRA!

Contest di cucina Ricette d'Estate

09 lunedì lug 2012

Posted by ravanellocurioso in About Ravanello



Eccoci qua. Anche il Ravanello ha avuto la balzana idea di proporre un contest. Dopo un anno di vita da blogger, si è reiteratamente reso conto che il terreno più fertile di incontro, di comunicazione e di scambio è **la cucina**, luogo dove i pensieri si espandono, i sensi si acuiscono, le menti dialogano ... ed anche la sensibilità cresce e si finisce per intendersi a meraviglia solo in virtù del boccone!
Ecco quindi la mia idea!

Un contest di "RICETTE D'ESTATE", di qualsiasi parte del mondo purché VEGANE: ossia realizzate con ingredienti di origine vegetale (si intendono, quindi, esclusi carne, pesce, latte, latticini e formaggi, uova e miele ed ogni loro derivato).



Certo, un contest di cucina con la sua *piccola regoletta*, ma anche un invito ad attingere a piene mani dal meraviglioso mondo vegetale, che è ricco di incredibili sorprese!

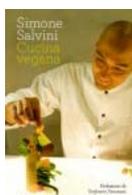
Le ricette verranno divise in **due categorie: salate e dolci** e, per ciascuna categoria, è previsto un vincitore. L'unica condizione è, quindi, quella appena presentata: ricette nuove, pubblicate dal 9 luglio, estive e vegane!

Poi è ovvio che, *in linea con il ravanello-pensiero*, saranno particolarmente apprezzate ricette realizzate con:

- ingredienti stagionali e del territorio;
- ingredienti autoprodotti;
- ingredienti naturali ossia "poco trasformati" e "poco industrializzati" (insomma, se si può, evitate prodotti iper-raffinati, zuccheri raffinati, farine raffinate e/o prodotti impoveriti come le margarine, o eccessivamente trattati, o ricchi di grassi idrogenati, ecc ...).

La raccolta parte oggi, 9 luglio 2012, data del 1° compleanno Ravanello e termina il 9 settembre ore 23:59; a partire da quella data, in una decina di giorni, sarò in grado di formulare il verdetto e di proclamare i vincitori.

I PREMI PER I DUE VINCITORI?





Due primi premi all'insegna della *Haute Cuisine*: due copie del libro di alta cucina vegana del bravissimo Chef Simone Salvini.

Un libro PER TUTTI GLI APPASSIONATI DI CUCINA, per scoprire quali meraviglie si possano realizzare nella cucina senza ..., e senza ..., e senza ..., e senza ..., e senza

Fonte foto: qui. Ed ora veniamo alle regole.

LE REGOLE PER PARTECIPARE AL CONTEST:

- Può partecipare chiunque abbia un blog di qualsiasi tipo o scriva su un blog di qualsiasi tipo, con al massimo 1 ricetta nuova per la categoria RICETTE SALATE ed 1 ricetta nuova per la categoria RICETTE DOLCI.
- Ogni ricetta va pubblicata in unico post che deve contenere: ingredienti, preparazione, **almeno una foto del piatto finito**, l'indicazione della categoria (dolce o salata) per cui si partecipa ed il banner del contest "Ricette d'Estate con Ravanello Curioso" con il link attivo a questa pagina;
- Il banner deve comparire anche nella barra laterale della home del vostro blog;
- La ricetta partecipa al concorso nel momento in cui il blogger ne pubblica il link tra i commenti di questo post oppure tra i commenti del post che verrà pubblicato sulla pagina Facebook di Ravanello;
- La scadenza per la partecipazione al contest è fissata per il **9 settembre 2012 ore 23:59**.

Nei dieci giorni successivi sceglierò, a mio insindacabile giudizio e con l'aiuto della valentissima Ravanellina Curiosa, **2 ricette vincitrici (una dolce ed una salata)**.

Inoltre, a fine contest, metterò a disposizione di tutti i partecipanti un pdf contenente le ricette che hanno partecipato al Contest RICETTE D'ESTATE (vi ricordo, quindi, di lasciarmi la vostra mail, se volete ricevere il pdf).

Se lo desiderate, potete diventare miei followers o fan su FB: ma questa non è affatto una regola, non è vincolante per la partecipazione e voi siete liberi di fare come vi pare.

Ma il Contest non finisce qua! Abbiamo in serbo per voi un'altra sorpresa!

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

Le interviste della Capra: una Ravanella curiosa

Posted on 8 settembre 2012 by lacucinadellacapra

Ve l'avevo detto che la Capra è curiosa, ma più curiosa di lei c'è una blogger che in molti sicuramente già conoscete: il Ravanello Curioso!

Coi primi freddi la Capra ha indossato nuovamente il suo impermeabile da reporter e ha tartassato la simpaticissima Ravanella di domande!

ravanello curioso



Non mi dilungo in preamboli, perché quanto segue risponderà alle vostre curiosità!

Capra: Ciao Ravanella, benvenuta nella mia cucina! La prima cosa che si legge aprendo il tuo blog è che ti definisci anarco vegan, vuoi spiegarci che significato hanno per te queste 2 parole e cosa ti ha portata a loro?

Ravanella: Questa è una domanda complicataLa predilezione anarchica nasce da lente e personali evoluzioni di stampo rappresentativo/politico; quella vegana è stata la vera *sterzata* della mia esistenza: mi ha fatto l'effetto di un testa coda alla guida di un pulmino Volkswagen rosso (ricordi di infanzia!) lanciato a 150 km/h.

Andiamo con ordine: il termine anarchico mi riconduce semplicemente alla sua radice, al suo etimo (*αναρχή*), e, quindi, alla mia visione del mondo, che privilegia l'idea fondativa di



un'organizzazione societaria superiore all'esistente; nel qui ed ora (2012/Occidente/Italia) è una tensione che mi sprona a ripensare "l'attuale", lavorando quotidianamente sulla capacità di me-individuo di creare forme sociali e produttive autonome ed indipendenti. L'obiettivo finale è fortemente utopico (ma cosa sarebbe il mondo senza sogni?), mentre il "mezzo" è tremendamente pratico, concreto e perseguibile: si realizza ogni giorno, tutti i giorni, interrogandosi sul senso di ogni singola azione di relazione, di comportamento, di acquisto, di produzione, di consumo, ecc ... e c-o-r-r-e-g-g-e-n-d-o i-l t-i-r-o con simpatica eleganza. In men che non si dica si riesce a bypassare le costruzioni "funzionali" al "sistema" (*lato sensu*), si riesce a fare a meno di tutte quelle sovra-strutture ideologiche, sociali ed economiche che il sistema ha creato per la morbosa gratificazione di pochi a discapito dei molti relegati in una dimensione di "libera scelta" illusoria o, meglio, di inconsapevole *non-scelta*. Voglio e perseguo l'anarchia da questo mondo di bisogni indotti, di consumi indotti, di doveri indotti, di attese indotte, di modelli indotti, di educazione indotta, ecc ... ecc ... e di fortissima delega nei confronti del sistema: oggi deleghiamo tutto, ogni scelta sulla nostra salute, sulla nostra educazione, sul nostro tempo libero, sulla nostra tavola, ecc ... ecc. E, per questo, mi alleno a partire dalla rivoluzione nel mio piatto: scegliere SEMPRE cosa mangiare è un atto di una potenza incredibile e fortemente virale; scegliere di NON mantenere certa industria alimentare che sfrutta uomini ed inquina il pianeta, certe forme di grande distribuzione organizzata che danneggiano le economie locali, certi sistemi di produzione del cibo (*sempre che un animale/essere vivente sfruttato e poi ucciso possa definirsi ancora "cibo"?*), certi interessi monopolistici e filo-global e infine ... scegliere attivamente di sottrarsi a queste scelte "obbligate" per ben 3 volte al giorno, ogni giorno, è il primo eccitante passo verso una grande rivoluzione di consapevolezza. Perciò sorrido ogni qualvolta un interlocutore (e qui faccio l'occholino ad un'amica blogger) mi chiede: "ma allora cosa PUOI mangiare?". Sorrido perché non c'è nulla che io non "possa" mangiare; semmai io SCELGO SEMPRE ciò che voglio mangiare e mi avventuro anche in peregrinazioni fisiche (e mentali) per questo nobile scopo. Invece tu, interlocutore, "cosa PUOI mangiare?"; forse lo stesso che mangiavo io fino a ieri, ossia quello che industria/grande distribuzione organizzata/scienza medica da strapazzo/ecc ... hanno organizzato e confezionato per te e ... che altro?



E qui lego a doppio filo il termine anarchico a quello "vegan" e chiamo addirittura in aiuto Antigone quando afferma: "Non ho vergogna di mostrare alla città questo atto di disobbedienza (*αναρχία*)".

Viva la disobbedienza! Io perseguo una scelta consapevole ed informata di disobbedienza nei confronti di ciò che mi è stato fatto credere troppo a lungo, da troppi attori protagonisti di questo immenso Truman Show consumistico/occidentale-omnivoro/mediatico.

Viva la disobbedienza da tutte queste comparse: semplificando e banalizzando,

viva la disobbedienza da certi medici (disinformati) che per anni mi hanno ripetuto che "senza le proteine nobili della carne muoio ed affamo i miei figli", dagli industriali e dai politici che mi dicono che "i prosciuttifici sono necessari", dal pediatra (poco aggiornato e un filo contorto) che mi dice che "devo dare il latte "vaccino" o di "capra" a mia figlia per farla crescere bene, ma che le devo togliere il "mio" latte a 6 mesi??", dai media che mi fanno credere di aver bisogno del "danaos", delle "sofficette", dello "yakult", delle "nastrine" o della "fetta al latte" (che fornirebbe una "colazione completa" a mia figlia), degli omega 3 in pillole, del bifidus, del multicum, degli omogeneizzati di carne necessari a mia figlia e di ... banderas confinato in un mulino con una gallina: scusate ma, a tal proposito, io ho in mente almeno mille e uno modi alternativi per usare banderas!! Ed, ancora, viva la disobbedienza da certa scuola e da certa istruzione universitaria che mi offre conoscenze di cui il sistema necessita (ma quelle che servono a me dove le trovo?), viva la disobbedienza da certi contesti lavorativi in cui il mercimonio con lo *status quo* è la regola (ma perché devo curarmi di tutelare interessi estranei e/o confliggenti con i miei?). E viva la disobbedienza, anche, da tutti gli *attori non protagonisti* di questa delirante pellicola: la famiglia, gli amici, i colleghi, i conoscenti, viva, viva la disobbedienza anche da loro, dai loro schemi, dai loro modelli, da quello che vorrebbero per me!



Anarchia e scelta vegan danno quindi forma al mio piccolo contenitore di "chef" ed è proprio in questo senso che si spiega la scelta dell'altisonante francesismo: io sono a capo della mia cucina e della mia brigata, e dentro ci metto anche l'antispecismo, l'ecologia, la decrescita, la nonviolenza, avendo sempre presente il leitmotiv delle scelte salutiste in tema di alimentazione quotidiana. Insomma un pot-pourri e questo rende il percorso ancora più accidentato e divertente.

Capra: Le tue ricette sono molto apprezzate da chi ti segue, nonché dalla sottoscritta, quando hai iniziato a cucinare e come hai imparato?

Ravanello: Il cibo e la cucina rappresentano oggetti sacri nella mia esistenza da quando io ne conservo memoria. Ho iniziato a cucinare, *mea sponte*, in quinta elementare (27 anni fa!), mossa da inspiegabile passione ed ho imparato quasi tutto quello che so dai libri. Mi rammarico di non aver avuto maestri in carne ed ossa, ma sono contenta di essermi arrangiata con grandi insegnanti di carta, tonnellate e tonnellate di insegnanti di carta: certo il processo di apprendimento è stato più periglioso, meno lineare e forse più lungo, ma è andata così. E poi nell'ultimo decennio, mi ha aiutato internet (santo, santissimo WEB!) e, solo di recente, ho deciso di frequentare corsi di cucina sana e responsabile. Da due anni sono cuoca peregrina nei ristoranti o nelle scuole di cucina naturale e quando ho la fortuna di lavorare a fianco di veri Chef, allora non perdo occasione per osservare, domandare ed imparare sempre nuovi trucchi del mestiere.



Capra: Ho letto che hai un lavoro a tempo pieno, e sei anche mamma, e di notte trovi il tempo di postare le tue ricette. Dimmi: cosa si prova a fare concorrenza a wonder woman? Come fai a incastrare tutto?

Ravanello: Eh già, Wonder Woman ... diciamo che mi piacerebbe!

Di wonder, ormai, mi è rimasto solo il "bra" 😊.

Beh per conciliare tutto occorre determinazione ed attribuzione di senso: se quello che fai si traduce in azioni in cui ti riconosci, lo fai volentieri. Ed a fare da contorno c'è del disinteresse per molte altre cose: tipo le pulizie domestiche, lo shopping, lo stiro, tutto ciò che è cool, ecc ...

Capra: Quando hai deciso di diventare vegana come hanno reagito le persone che hai intorno? Le tue abitudini sono state condizionate da questa scelta?

Ravanello: La mia famiglia ristretta (io e marito Ravanello) ha attivamente partecipato alla scelta e quindi lo shock è stato equamente distribuito (quando si dice, mal comune ...), mentre la mia famiglia allargata ha faticato (e fatica) a comprendere ed è partita alla carica con le solite frequenti obiezioni ed i tranelli da manuale, entrambi figli involontari di una conoscenza del tema che è quella derivata dal contesto: certi medici dicono certe cose, i media enfatizzano ... e, così, si finisce per crederci e si finisce per credere che tutti i vegani siano *sul punto di morte* e/o siano irrimediabilmente afflitti da plurime ed irreversibili carenze. Oggi però, dopo un altalenante periodo di "guerriglia" (con la pronuncia spagnola rende meglio), durato quasi un triennio, questa rete estesa si dimostra maggiormente collaborativa e partecipativa. Quanto al cucinare, beh, organizzarsi e pensare a gran parte del lavoro preparatorio in anticipo è solo questione di allenamento: i primi tempi sono stati macchinosi ed accidentati, ma poi ho visto la luce; oggi posso affermare di non impiegare molto più tempo di quando ero onnivora: ricorro a tanti trucchi dimezza-tempo, (ad esempio cuocio cereali integrali e legumi con il metodo della non cottura, che mi porta via al massimo 10 minuti) e penso sempre in anticipo a quello che cucinerò nei giorni a venire (questo mi permette di cucinare sempre piatti diversi, invitanti, gustosi e che nulla hanno da invidiare agli "altri"). E poi tanti bei contenitori ermetici fanno da corollario alla gestione, che porta ad un notevole risparmio anche in termini economici. Certo che occorre armarsi di santa pazienza per le situazioni "fuori-casa", ma vedrete che l'allenamento vi renderà attori da Oscar: preparatevi alle cene da amici che ti offrono "solo" salume perché quello non è carne (ò_ò?). O ai



pranzi al ristorante dove tutto contiene derivati animali. Beh in questi casi faccio appello ad immaginarie allergie da shock anafilattico subitaneo e mi faccio cucinare fresco, sul momento. O alle feste di compleanno dove le amichette di vostra figlia l'accerchiano e "le spiegano" che la carne è importante per crescere(ò_ò??). E dove i loro genitori ti guardano con aria da compatimento dicendoti che "tu hai ragione, ma io non sono così estremista, preferisco mangiare un po' di tutto". All'inizio affrontavo con più pathos queste situazioni (insomma, io che scelgo di non nutrirmi di cibo ottenuto con sfruttamento, schiavismo, sofferenza ed aberranti sistemi di allevamento che producono inquinamento e stanno distruggendo il pianeta ... sarei quella "estremista"?? sentirselo dire un po' fa spazientire, suavia!), oggi, invece, preferisco sopravvivere e non buttare via il mio tempo in estenuanti discussioni e ... lascio tutto al caso.

Qualunque sia la situazione in cui ci capita di trovarci, la soluzione è semplice: mia figlia è un'adolescente ben informata e dotata di una allenata capacità di discernimento, oltretutto ha alle spalle un triennio di serrato allenamento alla forchetta ghiotta, che le ha regalato un palato esigente e molto ben ri-educato, sicché prende in autonomia le sue decisioni, ed io faccio lo stesso, con il risultato che, se proprio vengo messa davanti ad una tavola imbandita senza speranza e senza passione alcuna, salto il pranzo o mi butto sui gargarismi. Utile aggiungere che senza una forte motivazione ...

Oggi cucinare è, per me, un gesto profondamente rinnovato nella sua natura. Parafrasando Claudio Neri, ne "Il calore segreto degli oggetti" (che cita a sua volta l'illuminante Ernesto de Martino) mi viene da riflettere su questo; il rito, ad esempio, una cerimonia intensamente partecipata, ma anche le apocalissi culturali e le diverse escatologie, i simbolismi mitico-rituali, rappresentano una via di trasformazione ed hanno un potenziale creativo inestimabile: dispongono il sentire dell'individuo all'interno di una tensione e di un progetto mitico e rituale collettivo. E così ripenso ed attribuisco nuovo senso alle mie cerimonie familiari, al "mio cibo", che è magia libera da sofferenza (nessun animale è stato sfruttato od ucciso) ed alla "mia cucina" che è un atto magico, rituale, foriero di enorme potenza mentale e fisica: sentirsi parte di questo divenire e della tensione collettiva che accompagna questo gesto è ciò che mi dà la carica ogni giorno.

Capra: La Cucina della Capra è seguita anche da persone che spesso mi scrivono che ammirano chi ha deciso di non cibarsi di animali, ma che fanno fatica a pensare di compiere questo passo. A loro che cosa ti senti di dire?

Ravanella: Dico loro: intanto che decidete, CUCINATE! Cucinate, cucinate, cucinate, provate, provate, provate. Sperimentate e cucinate. I cereali, i legumi, le verdure, la frutta fresca e secca, i semi oleaginosi sono una fonte incredibile di piacere, di nutrimento, di idee e di creatività; oltretutto la cucina italiana e la tradizione mediterranea sono già ricche di pietanze tradizionali che non includono derivati animali tra gli ingredienti o che possono essere aggiustate in poche mosse ... e poi nel web ci sono milioni di ricette e blog per tutti i gusti.

Provate pietanze nuove, aggiungete pietanze nuove al vostro cibo consueto ed esplorate: cominciate anche con un solo tentativo a settimana e taratevi in base alle reazioni della vostra famiglia. Pian piano scoprirete insieme nuovi piatti che piacciono a tutti e vedrete che il cambiamento verrà da sé. E ricordatevi che, come ci insegna il grandissimo Brillat – Savarin, il gusto "viene educato" dalle nostre esperienze di vita e dal nostro volere, "perché le impressioni ch'esso riceve sono a un tempo e più durevoli e più dipendenti dalla nostra volontà".



Capra: Parlaci del tuo rapporto col web: come mai hai aperto un blog? Trovi che sia un'esperienza positiva?

Ravanella: Il web è un mezzo e, se lo usi proficuamente, è vita, informazione, scambio. E' quanto di più incredibile esista, è ciò che mi ha permesso di avere risposte a domande mai immaginate prima, ciò che mi ha fatto scoprire milioni di persone lontane geograficamente, ma vicinissime per



comune sentire, ciò che mi ha permesso di allargare i confini e di fare un salto fuori dal seminato. E così, ho aperto un blog quando ho capito che non era sufficiente parlare ai miei quattro amici e quando ho realizzato che un'immagine conta più di mille parole. Sì certo, se poi fossi capace di fare delle belle foto sarebbe anche meglio, ma

Capra: Tra tutti i siti e i blog che segui quali sono i 3 che consigli a tutti noi?

Ravanello: A parte La Cucina della Capra e Passato tra le mani? Ce ne sono molti che seguo con costanza, alcuni di blogger dalla lunga esperienza e consumata maestria, ma mi piacerebbe qui segnalarne tre emergenti e giovani proprio come il mio:

La Tana del Riccio <http://latanadelriccio.wordpress.com/>

Gocce Daria <http://goccedaria.it/>

La Bottega dei Semplici <http://labottegadeisemplici.blogspot.it/>



Capra: E i 3 libri che porteresti sull'isola deserta?

Ravanello: Domanda difficilissima. Oggi, quando cucino, non consulto libri e raramente seguo ricette (mentre all'inizio pesavo tutto con un bilancino di precisione!), perciò sull'isola mi porterei: un bel mattone di "Storia universale della cucina", perché rinfrescare sempre il concetto di relativismo aiuta a non rimanere chiusi in pratiche e punti di vista parziali; poi un libro di "chimica degli alimenti" e ... mah viene il difficile ... sono indecisa tra l'Artusi e Bourdain.

Capra: Parliamo di te come mamma: in che modo e con quali difficoltà le tue scelte di vita si riflettono sull'educazione della tua prole?

Ravanello: Questa mi sembra semplice. Faccio come ogni mamma: perseguo il meglio per la mia prole. Con la sola macroscopica evidenza che la vita vegan si declina in pratiche meno diffuse e meno ri-conosciute nel contesto socio-culturale italiano di fine 2012: e, così, si passa per sconsiderati agli occhi di alcuni, per sovvertitori o estremisti per bocca di altri ... ma la morale insegna che: "non ragioniam di lor, ma guarda e passa".



Capra: E per finire una domanda per farti scervellare un po', così ti ricorderai di quella volta che la Capra ti chiese se poteva farti qualche semplice domanda! Quali sono, secondo te, i 3 più grandi pregi e i 3 più grandi difetti del "mondo vegan"?

Ravanello: Questa è una domanda a cui non so proprio rispondere. Sigh, non conosco e non riconosco un "mondo vegan", ma conosco e riconosco alcune persone vegan, alcune conoscenze vegan-virtuali, alcune manifestazioni e/o associazioni vegan-eccezionali.

Il mondo vegan è, in ultima analisi, un insieme estremamente poliedrico, creativo, multiforme ed, a tratti, cacofonico; all'interno di questo "mondo" prendono forma meccanismi sovrapponibili a quelli di ogni altro: c'è chi opera avendo a cuore interessi superiori a quelli individuali e ci sono i soliti faccendieri che si incoronano imperatori, con il solito stuolo di sudditi che ne elogiano la fattura ed il taglio dei "vestiti nuovi".

Tuttavia non trovo sufficientemente logico attaccare il mondo vegan per questo: partendo dall'assunto che le derive sono tipiche dell'essere umano e di ogni sua organizzazione, sarebbe un po' come guardare la pagliuzza negli occhi altrui e non vedere la trave



Resta perciò un solo ed incontrovertibile dato di fatto, di inestimabile valore: ogni giorno vissuto da vegan contribuisce a salvare esseri viventi altrimenti ridotti ad una vita di sofferenza e di paura, contribuisce a ridurre l'inquinamento nel pianeta e favorisce una migliore distribuzione del cibo tra gli esseri viventi.

Se questo è poco ...

PS: Capra adorabile, con questa intervista mi hai quasi distrutto. Ti abbraccio forte.

Grazie, carissima Ravanella, per esserti sottoposta alle ficcanasate della Capra! Per chi non l'avesse ancora fatto, correte a visitare il suo bellissimo blog!
<http://ravanellocurioso.wordpress.com/>

...chi sarà il prossimo tormentato dalla Capra??
Dehiihihihi 😊

La Cucina della Capra è anche su [facebook!](#)
(foto da Ravanellocurioso)

Ed ecco tutte le ricette in gara ...

10 lunedì set 2012

Posted by ravanellocurioso in About Ravanello



Questa notte, si è chiuso in bellezza il **Primo Contest di Cucina di Ravanello Curioso**, con una montagna di ricette in gara!

In una decina di giorni Ravanello, con l'aiuto della valente Ravanellina, sarà in grado di formulare il verdetto e di proclamare i vincitori (qui vedete i premi ed il regolamento!); come già anticipato, *in linea con il ravanello-pensiero*, saranno particolarmente apprezzate ricette realizzate con:

- ingredienti stagionali e del territorio;
- ingredienti autoprodotti;
- ingredienti naturali ossia "poco trasformati" e "poco industrializzati" (insomma, se si può, evitate prodotti iper-raffinati, zuccheri raffinati, farine raffinate e/o prodotti impoveriti come le margarine, o eccessivamente trattati, o ricchi di grassi idrogenati, ecc ...).

Per la originalissima sezione "**SBATTIMENTO ZERO**" ©®, la mitica **Maddalena, madre fondatrice di Genitoriveg**, ha messo in palio due meravigliosi premi extra, che premieranno genitori che *proporranno ricette salvatempo, con la clausola della salubrità.*

SBATTIMENTO
CONTEST DI CUCINA SANA E SENZA FATICA
ZERO!

Ed ora, **ecco a voi tutte le ricette partecipanti**: sono davvero tantissime e bellissime! Grazie a tutti per la festante partecipazione e ricordo ai miei adorati amici blogger in gara che è in preparazione il bellissimo pdf a voi dedicato!.
Siete pronti a rifarvi gli occhi?



ECCO LE RICETTE SALATE:

Lucy's southern tomato pie di I Sapori di casa mia



Tabouleh mare, menta e fantasia di Cucina vegan spiegata al mio cane



Frolla al pomodorino semisecco ripieno di melanzane all'origano di Funny & Veggielicious



Ideogrammi di melanzane di New Horizons



Polpettine di melanzane sprint di Golosità Vegane



Come secondo, Seitan di NeuroPepe



Cannellini saporiti in coppetta di Correndomi incontro



Pesto crudo che bontà di La Bottega dei Semplici



Melanzane con dadolata di pomodori di Vaniglia zenzero e cannella



Cous cous estivo di Cook Alaska



Medaglioni di tofu affumicato in casa con tartare di pesche e zenzero di La Cucina della Capra



Insalata di anguria, cipolla marinata, menta e finocchietto di MARIO...GREEN CHEF



Spezzatino di tofu e piselli con cialde di Indovina chi viene a cena?





Risotto fiorito al pesto di Una V nel piatto



Polpette di lenticchie con olive verdi di L'ELEGANZA DEL POLPO



Girelle al pesto di Straight Edge Fam



Bruschetta dell'Orto di L'incapace in cucina



Polpette mediterranee con salsa aromatica di Le delizie di Feli



Salsa di carote di Cucina dell'anima



Fast tzatziki con ricotta di mandorle di Ad un soffio da me



Insalata di azuki verdi e carote di Magie Vegan di Chicca



Nido di fagiolini cinesi e riso di Il mondo di Cì



Riso venere al profumo di crudo di Passato tra le mani



Riso basmati integrale saltato con verdure estive di Galline 2nd life



Zuppeta di pomodoro a pois con rucola selvatica e sapori dell'orto di De felicitate animi



Zucchine ripiene con quinoa di Efforts



Paccheri con farcia di ceci al cardamomo con salsa piccante al caffè e ciliegini di A spasso per ingredienti





Spaghetti risottati di Gocce D'aria



Gnocchi di patate in salsa brunoise estiva e creme fraiche all'aglio orsino di Sogni Golosi



Pomodori ripieni di Nadirblog & sister



Pesto di rucola e basilico per salutare l'estate di Ma che bontà



Panzerotti farciti di Eightdaysweek



Miglio e verdure con yogurt di soia e cipolla di Laboratorio Veg



Tortino zuccospino di Claudio P. su Genitoriveg



Cestini di mezze penne rosa di ale76 su Genitoriveg



E QUELLE DOLCI:

Confettura d'anguria e vaniglia di I sapori di casa mia



Panna cotta allo zafferano e pesca di Briciole di Cesca QB



Spiced carrot cake di Zenzero e zen



Smoothie allo yogurt di L'angolo delle delizie



Cheesecake al pistacchio e vaniglia di Laura per Pan di Zenzero





Crema di riso con coulis di prugnoli di Straight Edge Fam



Marmellata Albicocche, Mandorle e Maraschino di Cooking Therapy



Tortino senza cottura more e banana di L'eco del mondo



Budino al cioccolato con robinia e noce moscata di Passato tra le mani



Gelo di pesche gialle con cuori croccanti di Radici di zenzero



Confettura di fichi al naturale di Una V nel piatto



Torta tutta frutta di La Bottega dei Semplici



Confettura di cipolle di Tropea di La creatività e i suoi colori



Cup-esche ai mirtilli di Gocce D'aria



Fiori di cocco e menta di amici allergici lo sapevate che.....



Gelato gelato di Golosità Vegane



Torta al cioccolato vegan di Cucina con M.E.





Nocciochini di Le delizie di Feli



Pasticcini crudisti alle prugnedi Il Mondo di Ci



Raw gelato al cacao di New Horizons



Sorbetto alle mandorle di Cucina vegan spiegata al mio cane



Gelato al caffè di La cucina vegana



Marmellata mele-prugne senza zucchero di Mamma Vegana



Sorbetto di anguria e pesche di Alice in Cupcakesland



Delizia vegan con pesca e cioccolato di Ma che bontà



Salame al cioccolato-non-cioccolato di NeuroPepe



Jalebi, le tipiche frittelle indiane di Dolci da sogno



Gelato alla mandorla con crema di lamponi di L'isola di Giada



Ginger Ale, ovvero "Ginger dell'Ale" di Restiamo animali





Vegan carrot muesli
cupcakes di
Eightdaysweek



Torta di riso ai frutti di
bosco di Efforts



E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!
PS: ci trovi anche su Facebook.

Felici e Curiosi, il contest!

11 domenica nov 2012

Publicato da ravanellocurioso in About Ravanello

Rullo di tamburi!!! Ecco a voi l'evento dell'anno con il quale vogliamo chiudere il 2012 ed iniziare il 2013 con il botto!



Un nuovo contest, anzi il Contest nato dall'unione di **2 blog e 4 dolci manine**, ma non solo perché ... oltre le mani c'è di più: **Marco Bianchi** ha creato questa grande occasione, l'occasione per tutti voi di mettervi alla prova e divertirvi senza timori perché qui giochiamo facile!. Veniamo alla descrizione semiseria e dettagliata del contest.

In occasione (o in contemporanea?) dell'uscita dell'ultimo libro di Marco Bianchi, parte il contest di Felici & Curiosi.

Noi foodblogger,
Felicia e Ravanella,

creiamo ricette gustose, sfiziose, golose, sane e, per questo contest, non è richiesto niente di diverso, solo l'utilizzo di uno o più ingredienti contenuti nell'elenco proposto dall'ormai planetario Chef - Ricercatore Marco Bianchi.

I Magnifici 20 sono le 20 famiglie di alimenti che non devono mai mancare sulla nostra tavola.

Eccole:

Quinoa & Soia	Olio di Lino	Gli Spinaci	I Rossi
I Germogli	Spezie ed Erbe	Il Pomodoro	L'Uva
Le Alghe	Aglio e Cipolla	Gli Arancioni	La Frutta Secca
I Semi Oleosi	Cavoli e Famiglia	I Legumi	Il Malto
Olio di Oliva	I Verdi	Gli Agrumi	Il Cioccolato



Gli stessi ingredienti che non vogliamo fare mancare nel nostro contest! Ci sono due sezioni, **una per le ricette SALATE ed una per le ricette DOLCI** e, poiché siamo due blogger vegan, le ricette dovranno essere **prive di ingredienti di origine animale**, tanto più che il pesce azzurro viene egregiamente sostituito dalle alghe!

Le ricette andranno inserite in questo modo: le **salate** nel blog di **Ravanello Curioso**, mentre le **ricette dolci** nel **blog di Le delizie di Feli**.

Le regole sono sempre quelle e sono semplicissime:

il contest inizia il giorno 11.11.2012 e termina il giorno 11.01.2013, ore 23:59, potete inviare tutte le ricette che desiderate specificando la categoria DOLCE o SALATA, dovete utilizzare uno o più ingredienti contenuti nell'elenco, la ricetta deve essere pubblicata sul vostro blog (se l'avete), linkata a questo contest ed inserita qui sotto nei commenti se è una ricetta salata o qui da Felicia, se è una ricetta dolce,

ogni ricetta dovrà essere corredata da almeno una foto del piatto finito perché anche l'occhio vuole la sua parte,

il banner del contest dovrà essere riportato nella ricetta stessa, insieme alla scritta: "Con questa ricetta SALATA (o DOLCE) partecipo al contest Felici e Curiosi di Ravanello Curioso e Le delizie di Feli",

il banner del contest dovrà essere riportato anche in home page o nella vostra sezione contest.

Le ricette possono essere inedite, già pubblicate o anche ripubblicate per l'occasione.

A questo contest possono partecipare tutti, ma proprio tutti: **chi non ha un blog può inviare le ricette via mail**, corredate di una fotografia del piatto finito, ai seguenti indirizzi:

- per le ricette DOLCI, a **Felicia**: ledelizedifeli@fastpiu.it
- per le ricette SALATE, alla **Ravanella**: lasvegan@live.it

Al termine del contest, il nostro giudice d'eccezione Marco Bianchi valuterà insieme a noi le ricette e decreterà i vincitori.

Ed il premio???. Il bellissimo volume di Marco Bianchi "Un anno in cucina con Marco Bianchi" una copia unica, autografata dall'autore: ovviamente i volumi saranno due, uno per ogni categoria. Qui troverete altre informazioni utili sui Magnifici 20 alimenti.

Se siete in questo blog e volete inserire una ricetta dolce non disperate: cliccate qui e verrete magicamente smaterializzati e rimaterializzati sul blog che cercate!

Le regole sono semplicissime: gli ingredienti previsti sono gli stessi che abbiamo nella nostra dispensa, e se non li abbiamo, quale migliore occasione per cominciare ad usarli?.

Ed allora ricordate, questa sera, quando preparate la cena, fotografatela: la vostra ricetta è già pronta!!.

Una sola nota importante, si sa che repetita iuvant: **le ricette non devono contenere ingredienti e derivati di origine animale.**

Qui sotto troverete aggiornato l'elenco delle ricette partecipanti al contest, mano a mano che arriveranno!

E, come sempre, realizzeremo **PER TUTTI un bellissimo LIBRO con la raccolta di tutte le ricette partecipanti!** Nell'attesa, vi ricordo che potete già scaricare due splendidi ebook completamente gratuiti, oltreché completamente bellissimi.

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su Facebook.



Elenco Ricette Salate

[Insalata di broccolo crudo](#) di Una V nel piatto
[Pasta "respira salute"](#) di Zenzero e Zen
[Peperoni ammuddicati con pan grattato](#) di Pasticci e Pasticcini
[Olive verdi scacciate-schiacciate](#) di Pasticci e Pasticcini
[Melanzane sottolio e patè di melanzane](#) di Pasticci e Pasticcini
[Polpettone di verdure](#) di Nunzia Canu
[Hamburger beluga](#) di Zenzero e Zen
[Roman noodles ai semi](#) di Zenzero e Zen
[Hamburger di fagioli neri, pomodori secchi e paprika](#) di Zenzero e Zen
[Pasta cù pisci fuiu'tu](#) di Ricetteveg.com
[Hamburger di funghi grigliato allo stile Ranch](#) di I sapori di casa mia
[Maionese 100% vegetale](#) di I sapori di casa mia
[Mix di cereali al cavolo cappuccio](#) di Gocced'aria
[Riccioli di kamuth con pesto di spinaci](#) di Laboratorioveg
[Peperoni ripieni](#) di Quello che so fare
[Treccia rotonda alla zucca](#) di Golosità Vegane
[Spaghetti di zucchini](#) di Nunzia Canu
[Pesto "Lellino"](#) di Gabriella Rutigliano
[Lupigiano senza reggiano](#) di Una V nel piatto
[Topinambur al forno](#) di Cotto al vapore
[Cous cous invernale con ceci, verdure e curcuma](#) di Pane e pomodoro
[Vellutata di cavolo nero](#) di Golosità vegane
[Re-Quinoa con cime di rapa](#) di Cotto al vapore
[Polpettine dorate](#) di Daniela
[Quadrotti di miglio](#) di Daniela
[Zucca prelibata](#) di Daniela
[Medaglioni di fiocchi di ceci e spinaci](#) di Un Facocero In Cucina
[Calzone autunnale](#) di Eightdaysweek
[Tofu con radicchio di treviso e olive](#) di Cosa mangiano i vegani?
[Seitan alla Megrè](#) di Angela Berlincioni
[Gnocchetti sardi con sugo di broccoli](#) di Cucinadellanima
[Pasta con semi arrostiti](#) di C'era una volta in cucina
[Zimino e Zemin Zuppa di ceci e bietole alla genovese](#) di C'era una volta in cucina
[Orient Express \(Spaghetti di soia con verdure\)](#) di Barbara Cavana
[Ravioli orientali al vapore con tofu](#) di C'era una volta in cucina
[Tofu marinato all'arancia](#) di C'era una volta in cucina
[Budinetti di carciofi e noci al forno](#) di C'era una volta in cucina
[Tortino di patate e cavolo cappuccio](#) di Gocce D'aria
[Passato di lenticchie](#) di Maddalena di Genitoriveg
[Gomasio](#) di Maddalena di Genitoriveg
[Patate al cumino \(Jeera aloo\)](#) di Maddalena di Genitoriveg

[Patè vegetale al profumo di vaniglia](#) di S-naturata
[Risotto autunnale con zucca di hokkaido e castagne](#) di Pane e pomodoro
[Pasta e fagioli](#) di La tavola rotonda
[Riso integrale con verza e aromi](#) di Note di colore
[Purè di fave con le cime di rapa](#) di Barbara Cavana
[Fagiobab](#) di Chiara Ingui
[Miglio cremoso ai ceci](#) di Gocce d'aria
[Riso e ceci al cavolo nero](#) di Vivir vegan
[Crocchette di miglio ai ceci](#) di Gocce d'aria
[Pasta al forno con cavolfiori e curcuma](#) di Galline 2ndlife
[Lasagna carasau](#) di Vivir vegan
[Zuppa di miso con zucca cavolo "trunzu"](#) di Defelicitateanimi
[Insalata magnifica](#) di Defelicitateanimi
[Biscottini di castagne, anacardi e prezzemolo](#) di Una V nel piatto
[Penne con spinaci e capperi](#) di Quello che so fare
[Pipian verde](#) di Norma Ponce de León
[Triangoli di zucca al pesto di nocciole](#) di Massimo Noacco
[Sale aromatico](#) di Pasticci e Pasticcini
[Sformatino di miglio su crema di broccoli](#) di Sara Milano
[Babaganoush](#) di Daniela
[Brivido d'amore](#) di Daniela
[Quadrotti alle verdure](#) di Daniela
[Pepite di sesamo](#) di Daniela
[Torretta ai carciofi](#) di Witchandkichen
[Bocconcini di ceci al sesamo con crema](#) di C'era una volta
[Crema di spinaci al timo e alloro](#) di C'era una volta
[Tartine golose con olive taggiasche](#) di La tavola rotonda
[Pasta alla siciliana](#) di C'era una volta in cucina
[Insalata novembrina di quinoa](#) di Note di colore
[Dadolata affumicata di tofu e zucca](#) di Golosità Vegane
[Cavolo e mele](#) di S-naturata
[Vellutata di porri e cannellini](#) di Barbara Cavana
[Mandàla a tavola](#) di Cucina vegan spiegata al mio cane
[Salsina castagnaglio](#) di Germogli di soia
[Scodelline di cipolle rosse ripiene al saraceno](#) di Gocce D'aria
[Torta di porri, zucca e radicchio](#) di Eightdaysweek
[Pasta integrale con cavolfiore, pistacchi e epices colombo](#) di Cobrizo
[Gnocchi di cavolfiore al tè matcha](#) di Cobrizo
[Torta salata di riso integrale e broccoli](#) di Cobrizo
[Purè di cavolfiore](#) di Cobrizo
[Polpettine di pane ripiene](#) di Una V nel piatto
[Flan di topinambur con verza saltata e noci](#) di Paneepomodoro
[Basta un poco di zenzero e la zucca va giù](#) di Cucina vegan spiegata al mio cane
[Orecchiette alle cime di rapa rivisitate](#) di Golosità



Spiedini alla siciliana di Maddalena di Genitoriveg
Riso rosso con pomodorini e tempeh di Maddalena di Genitoriveg
Baked potato con seitan e pomodori secchi di Maddalena di Genitoriveg
Crema di piselli freschi e porri di Maddalena di Genitoriveg
Salsa allo yogurt e erba cipollina di Maddalena di Genitoriveg
Maionese senza uova di Maddalena di Genitoriveg
Vegburger di Mariangela Tri
Quattro cereali ai piselli di La Cucina Vegana di Elettra
Tortino di patate con noci e zenzero di C'era una volta
Risotto integrale con cavoletti di bruxelles e funghi di La nuez moscada
Vellutata di cavolfiore e nocciole di GiroVegando in cucina
Vellutata di broccolo romano di La cucina vegana di Elettra
Spaghetti alla crema di cipolle di tropea di Le nostre ricette di casa
Pizz'a figlitte di Una V nel piatto
Strudel di cipolle e verze di Cucinadellanima
Patè vegan di fagioli cannellini di Pasticci Patapata
Risotto integrale agli antociani di Germogli di soia
Zuppa estiva di fagioli borlotti di Pasticci e Pasticcini
Insalata di cavoli agli agrumi di Cucinadellanima
Vellutata bicolore di ceci neri e zucca di La nuez moscada
Burger di okara, verdure e zafferano di La nuez moscada
Polpette di soia gialla e carote di La nuez moscada
Vellutata di broccoli con lenticchie in coppa di Paneepomodoro
Dal minestrone al cous cous di La cucina della Capra
Insalata natalizia di Gocce D'aria
Risotto al radicchio su vellutata di zucca di Simona Sambati
Quinoa mediterranea di Barbara Cavana
Zucchigiana di melanzane di Claudia Veg Ruga
Involtni di verza con quinoa di Simona Sambati
Vellutata elegante di Il mondo di Cì
Mozzarella di mandorle di Golosità vegane
Torta cavolfiori e carciofi di Vivir Vegan
Crocchette di patate e broccoli di Cucinadellanima
Strudel di seitan con crema all'arancia di Pane e pomodoro
Minestra invernale in verde di La cucina della Capra
Miglio ai borlotti con timo e noci di C'era una volta
Stonehenge di pomodori di EpiNeo
Insalata fiepida con quinoa di La cucina della Capra
Mayonese di riso di Passato tra le mani
Torta salata di zucchine e seitan di Alessandra in cucina
Lasagna in viola di La cucina della Capra
Riso profumato di cannella e chiodi di garofano di S-naturata
Mimosa di cavolfiore di Passato tra le mani
Pacchettini di cavolo verza al pomodoro di Peanut in Cookingland
Insalata di finocchi e arancia di Peanut in

Vegane
Pasta alla crema di zucchine e tofu di Daniela G. di Genitoriveg
Seitan al curry di Daniela G. di Genitoriveg
Vellutata di zucca di Barbara Cavana
Piccoli fingerfood di cavolfiore di Bambini Golosi
Insalata tardo autunnale di Il mondo di Cì
Polpette di cavolfiore crudo di EpiNeo
Formaggetta alle mandorle di La via macrobiotica
Torta di zucca salata di Note di colore
Risotto ai gambi di Gocce D'aria
Sformato di broccolo di Germogli di soia
Rotolo alla cicoria di Un mondo bio
Verde speranza di La via macrobiotica

Evviva la pizza di Vivir Vegan
Un lupino per amico di Peanut in cookingland
Quinoa sui trabocchi di Germogli di soia
Tempeh piccata di Alessandra in cucina
Zuppa di grano saraceno di S-naturata
Gnocchetti di tofu rosa di La cucina vegana di Elettra
Il Ghiotto Borlotta di Mipiacefabene
Tortellini Beluga di Mipiacefabene
Sushi Tempeh di Mipiacefabene
Fast good di Mipiacefabene
Pumpkipizza di Mipiacefabene
Papaveri e pappardelle di Mipiacefabene
Il Primo d'Autunno di Mipiacefabene
Zushi di Mipiacefabene
Vitel non è di Mipiacefabene
Focaccia Mediterranea di Mipiacefabene
Mayanese di Mipiacefabene
Delicious Lilla Sauce di Mipiacefabene
Panpkin di Mipiacefabene
Penneroncini di Mipiacefabene
Purea di fave e cicoriette selvatiche di Corro ... ergo sum
Sformatino di broccoli e tofu di Ilaria
La bella vellutata di Mipiacefabene
Insalata di miglio invernale di Girovegando in cucina
Pasta con il pesto di barbabietola di Germogli di soia
Torta salata di cavolo rosso di Passato tra le mani
LaSana al forno di Mipiacefabene
Involtni toscani di Seme di girasole
Vellutata densa di zucca e patate di EpiNeo
Linguine di zucchine crudiste di EpiNeo
Mezzemaniche caponate di EpiNeo
Farigiolata di EpiNeo
Involtni di verze e cicerchie di Sono io Sandra
Stelle verdi con zucca e patate al sugo di noci e semi di papavero di Nè carne, nè pesce
Pesto di radicchio di Eightdaysweek
Passata rossa al profumo di timo e limone di Profumo di timo
Mousse di zucca très chic di Potere ai fornelli
Zuppa di ceci e castagne di Potere ai fornelli
Ravioli in 3 T di Potere ai fornelli
Rosso di sera di Arianna e Andrea
Insalata "nostalgia d'estate" di Arianna e Andrea
Lasagna di polenta di mais cinquantino con funghi, radicchio, funghi shitake e pinoli di Arianna e Andrea
Tortellone veg-rustico "tutta salute" di Arianna e



Cookingland

Ravioli "Sole d'inverno" di Cucina vegan spiegata al mio cane

Gnocchi di zucca al radicchio rosso di Alessandra in cucina

Tortini salati di Gocce d'aria

Insalata innevata di EpiNeo

Piadina indian style di Peanut in cookingland

Insalata tiepida d'autunno di Peanut in cookingland

Vellutata di cavolfiore allo zafferano, riso al profumo d'alloro di Mario Green Chef

Tortini di miglio e cavolo toscano di La cucina della Capra

FUORI CONCORSO

Crumble di Zucca di Le delizie di Feli

Papiro di riso con crema di olive nere di Ravanello

Curioso

Tortino di piselli e miglio con salsa allo zafferano di Le delizie di Feli

Torta verde di Sanremo di Ravanello Curioso

Pizza di mais di Le delizie di Feli

Pasticcio di conchiglioni di Ravanello Curioso

Tartare di cavolfiore al profumo di basilico di

Ravanello Curioso

Crema concentrica di cavolfiore e bieta di Papalo y

Papalotl

Vellutata di cavolfiore con funghi croccanti di

Ravanello Curioso

Andrea

Pasta al pesto di cavolo nero e pinoli tostati di Arianna e Andrea

Linguine integrali al pesto di cavolo nero e broccolo siciliano di Arianna e Andrea

Risotto ai funghi con crema di piselli e curcuma di Arianna e Andrea

Risotto integrale in brodo di curcuma e zucca di Arianna e Andrea

Zuppa vellutata e croccante di shitake, noci, miglio e quinoa di Arianna e Andrea

Cavoli mantecati al burro di girasole di Ravanello Curioso

Tofizza di Le delizie di Feli

Olive cunzate alla messinese di Ravanello Curioso

Lasagne con broccoli e radicchio di Ravanello Curioso

Pudding di zucca di Le delizie di Feli

Focaccia ripiena di bontà di Ravanello Curioso

Un cono? Che gusto! di Le delizie di Feli

Rape ripiene di Le delizie di Feli

Risotto al kiwi e crema di canapa di Le delizie di Feli

Seitan in crosta di pistacchi di Le delizie di Feli

Risenza di Le delizie di Feli

Post Scriptum

Questo è un contest di ricette sane, buone, gustose ed in linea con le principali evidenze della scienza medica! I magnifici 20 sono i protagonisti d'eccezione e, proprio in loro onore, ci teniamo a precisare che, alcuni altri ingredienti, ci stanno proprio, ma proprio antipatici: primi tra tutti, lo zucchero e la farina 00.

Due alimenti non indispensabili, facilmente sostituibili e dannosi per la nostra salute.

Perché è meglio evitarli?

Vi consigliamo di sfogliare, oltre ai libri di Marco Bianchi, questi bellissimi link:

1. per antipasto, la puntata di Elisir dedicata allo zucchero, con la testimonianza della Dott.ssa Anna Villarini, biologa ricercatrice dell'Istituto dei Tumori di Milano;
2. come primo piatto, un post pubblicato da Stella di Sale, per il bellissimo gioco Salutiamoci, dal titolo: "perché a Salutiamoci abbiamo vietato lo zucchero?"
3. per secondo e contorno, una bellissima intervista del Professor Berrino, pubblicata su GreenMe, dal titolo "ecco perché la farina 00 è dannosa per la salute!"
4. ed infine, per dessert, una stupenda puntata di Report dedicata proprio al Dottor Berrino, dal titolo "Report – Mangia che ti passa – cibi che fanno bene e cibi che fanno male".

Tutto qua! Per ogni dubbio, siamo qui per voi!



Lectio Magistralis di Melanie Joy

17 sabato nov 2012

Pubblicato da ravanellocurioso in Cosa dicono nel mondo?, Del Cibo e di altre amene faccende

Oggi, Milano, Castello Sforzesco, ore 10.30.



Oggi ringrazio di cuore il Comune di Milano e l'Assessore Chiara Bisconti **per il dono fatto alla città** e poi saluto la Bibi, presente insieme a me, tra le primissime file, con il quaderno degli appunti!!

E diciamocelo:
c-h-e-e-m-o-z-i-o-n-e!



Melanie Joy, si è formata ad Harvard,

psicologa e docente di psicologia e sociologia presso l'Università del Massachusetts (Boston), in tour in Italia dal 16 al 18 novembre 2012 per la consegna del Premio Internazionale "Empty Cages 2012" ed autrice di un libro illuminante:

"Perché amiamo i cani, mangiamo i maiali ed indossiamo le mucche?".

Di cosa ci ha parlato oggi questa splendida donna?

Semplice, del **relativismo culturale!** "Molti di noi inorridiscono al solo pensiero che a tavola ci possano servire carne di cane o di gatto.

Il sistema di credenze alla base delle nostre abitudini alimentari si fonda infatti su un paradosso: reagiamo ai diversi tipi di carne perché **percepriamo diversamente gli animali da cui essa deriva.** [omissis]

Melanie Joy analizza le motivazioni psicologiche e culturali di questa «dittatura della consuetudine» e della sua pervasività; di come, attraverso la rimozione, la negazione e l'occultamento dell'eccidio di miliardi di animali, il sistema in cui siamo immersi mantiene obnubilata le coscienze, fino a persuaderci che mangiare carne più volte al giorno **sia naturale, normale e quindi necessario**".

Ed ora, diamo la parola a Melanie. Ecco a voi la trascrizione di tutto l'intervento fatto.

Documento integrale scaricabile qui:

http://ravanellocurioso.files.wordpress.com/2012/11/lectio-magistralis_ok1.pdf

Lectio Magistralis di Melanie Joy



Milano



Comune di Milano

Dott.ssa Melanie Joy, Evento Patrocinato dal
Psicologa e sociologa Comune di Milano



Al Castello Sforzesco di Milano, il 17/11/12



Presenta l'Assessore Chiara Bisconti

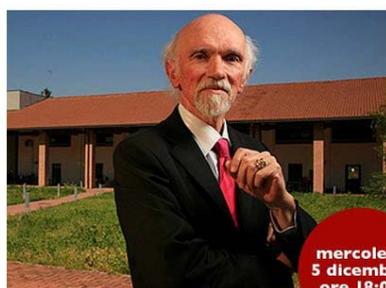


Dalla parte dei bambini!

30 venerdì nov 2012

Publicato da ravanellocurioso in Cosa dice la scienza?, Del Cibo e di altre amene faccende

Cari Ravanelli, è con vero piacere che vi segnalo la prossima conferenza del Dott. Franco Berrino, dal titolo "Dalla parte dei bambini", che si terrà mercoledì 5 dicembre 2012, alle ore 18:00 e verrà trasmessa in diretta sul canale Ustream di Cascina Rosa, dell'Istituto dei Tumori di Milano.



mercoledì
5 dicembre
ore 18:00

GIÙ LE MANI DAI BAMBINI!

Il dott. Franco Berrino in diretta web:
ustream.tv/channel/cascina-rosa

Perciò, se non siete di Milano, ve la potrete godere in tutta tranquillità sul vostro computer!
Immagine di Maddalena di Genitoriveg.

E se non conoscete ancora il Dott. Berrino? Bene, per sapere chi è questo medico eccezionale e cosa fa per noi e per i nostri giovani, vi invito ad andare a spulciarvi le sue belle conferenze, interviste, testimonianze, di cui il web è ricolmo.

Sul sito web dell'Istituto dei Tumori di Milano trovate una bella sintesi dei suoi principali contributi ed, inoltre, dal vostro Ravanello trovate alcuni post, un po' datati, ma sempre di grandissima attualità:

1. Il cibo dell'uomo di Franco Berrino
2. Si parla di Junk food con Franco Berrino e Marco Bianchi.

E' a vostra disposizione, inoltre, la **trascrizione dell'ormai storica conferenza dal titolo "Il cibo del bambino"**: la potete scaricare qui in pdf e gustarvela con tutta la calma che volete.

Mercoledì prossimo il Dott. Berrino affronterà un tema estremamente attuale e scottante:

L'industria alimentare si è accordata con il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca (MIUR) per gestire l'educazione alimentare nelle scuole.

Anche l'EXPO' 2015 prevede interventi dell'industria per l'educazione alimentare.

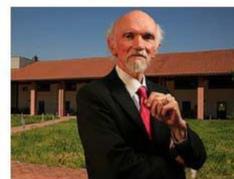
Perché le nostre istituzioni delegano all'industria un tema così delicato?.

- L'interesse del governo, in questo tempo di crisi, è di risparmiare e di promuovere la crescita.
- L'interesse dell'industria è di aumentare il fatturato. Quindi affare fatto. Il mercato regolerà tutto.

Il cibo del bambino

7 settembre 2011

Conferenza del Dott. Franco Berrino



Direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva
Istituto Nazionale Tumori di Milano

Un'occasione unica per riflettere su:

Obesità e proteine?
Omogeneizzati, latte materno, mensa scolastica, colazione e cibo dei genitori?
Sindrome ADHD, cibo bio e latte vaccino?
Dieta mediterranea, disbiosi intestinale e raccomandazioni ufficiali?



Consentiamo all'industria alimentare di FINANZIARE programmi di educazione, ma NON di PROGETTARLI e ATTUARLI. Non consentiamo all'industria alimentare di entrare nelle scuole! GIU' LE MANI DAI BAMBINI!

Per ulteriori informazioni vi rimando alla [locandina dell'evento](#).

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Non sono venuta a far discorsi, ma ricette

11 martedì dic 2012

Publicato da ravanellocurioso in About Ravanello



Ravanelli amati, incredibile ma vero: a suon di ricette e golosissime forchettate, siamo diventati una rutilante miriade!

Ma così tanti, tanti e pure belli che abbiamo rilasciato una nuova intervista per [Giuliana Di Salvo di Sparkling Magazine](#):

“La parola blogger vi sarà di certo familiare...e navigando si incontrano blog e blogger di tutti i tipi... ma di rado vi sarà capitato di trovare un blog così particolare!”.

Se siete curiosi, andate qui: [“Sparkling Blogger: Ravanello Curioso”, 11 dicembre 2012.](#)

E' sempre complicato raccontarsi, fare delle sintesi.

Qualcuno di mia conoscenza tirerebbe fuori che il silenzio è d'oro o che val più di mille parole. Altri mi riporterebbero alla memoria gli splendidi versi di “mi piaci silenziosa perché sei come assente”. Ma come non ricordare che “i nostri pensieri, per quanto buoni possano essere, sono perle false fintanto che non vengono trasformati in azioni. Sii il cambiamento che vuoi vedere avvenire nel mondo.”.

Grazie ad ognuno di voi, moltitudine incantevole di Ravanelli Anarchici.

(*) Citazioni libere da “Non sono venuto a fare discorsi” di Gabriel García Márquez, “Mi piaci silenziosa” di Pablo Neruda ed aforismi di Gandhi.



SPARKLING MAGAZINE

FASHION, BEAUTY, LIFESTYLE AND MUCH MORE..!

11 dicembre 2012

La parola blogger vi sarà di certo familiare...e navigando si incontrano blog e blogger di tutti i tipi... ma di rado vi sarà capitato di trovare un blog così particolare!

Vegana convinta, abbiamo intervistato per voi Ravanello Curioso!

Al secolo Barbara, a metà tra i 35 ed i 40 anni, nel web è Ravanello Curioso, la Chef Anarco Vegan e divide la scena con “Marito Ravanello” e “Ravanellina”, la meravigliosa figlia teenager. Dal lunedì al venerdì veste i panni tradizionali (casa-lavoro, lavoro-casa), mentre il sabato e la domenica, indossato il cappello da cuoco, si diletta come cucciniera itinerante in ristoranti e scuole di cucina milanesi.



Il motore di tutto? Il tema dell'eguaglianza sociale inteso come pratica quotidiana di responsabilizzazione nei confronti di tutti gli individui: uomini, donne, bambini, cani, maiali, mucche, gatti, ecc ... ecc ... qualcuno addirittura le ha appena chiesto: "ma anche i ragni?".

Quando e come è nata la scelta di una dieta vegan?

Ho maturato la mia scelta quanto ho compreso che rispondere alla domanda "COSÌ" faccio per cena oppure "CHI" faccio per cena era un interrogativo che non sfuggiva alla mia coscienza: per 3 volte al giorno, ogni giorno, decretavo la morte o la riduzione in schiavitù di un altro "individuo", dimenticandomi anche gli imponenti portati sociali, politici, economici, ambientali, salutistici ed etici originati dalle mie azioni.

Parlare di "dieta" è riduttivo e rimanda,

nel mio immaginario, a scelte puntiformi e sconclusionate, se non si opta per un sano stile di vita. Preferirei quindi parlare di "scelta di vita" vegan che attiene ad una pratica quotidiana, condotta consapevolmente ed attivamente, da individui "umani" che desiderano non mangiare "altri individui", di qualsiasi specie essi siano, non contribuire allo sfruttamento di "altri individui", non vestire "la pelle" di "altri individui", ecc ...



Come l'hai coniugata alla passione per la cucina?



Sono una buongustaia ed una cuoca da sempre, ma ho lungamente faticato a realizzare che si possono cucinare manicaretti appetitosi e salutari senza nessun derivato animale.

E perché ho impiegato tanto tempo a capirlo? La risposta è semplice: per via della consuetudine.

Aprite un qualsiasi libro di cucina: vero o no che ci insegnano a fare solo torte con zucchero, burro e uova? Vero o no che nessuno ci insegna ad usare della frutta matura come legante per una torta senza ricorrere alle uova perlopiù ottenute da galline vissute in condizioni atroci?

Ma, dopo la disperazione, ho visto la luce: gigawatt di blogger, libri di cucina, cuochi, medici di fama internazionale, chef-ricercatori che hanno illuminato il mio cammino! E così, mi sono divertita a sperimentare ed ho superato i momenti di buio: mia figlia oggi è la più gioiosa e golosa sostenitrice della nostra cucina vegan.

Quali sono le difficoltà che si incontrano portando avanti una dieta vegana?

Posso parlare delle difficoltà che ho incontrato io, a Milano, nel 2012, pur sapendo che in altri paesi queste sono state ampiamente superate, grazie ad una maggiore attenzione sul tema: da noi, occorre avere un po' di pazienza e stare sul pezzo!

A livello personale sono, soprattutto, difficoltà a rapportarsi con il cambiamento che porta con sé, paura e frustrazione; fortuna che la cucina italiana ha una gloriosa tradizione gastronomica a base vegetale e che, laddove la ricetta è appesantita di grassi saturi,



colesterolo, antinutrienti, ecc ... ecc, può sempre essere trasformata in chiave golosa, salutare e vegan: basta imparare un paio di trucchi del mestiere.

In Italia è ancora complicato gestire la "vita sociale", gli amici, la famiglia, le uscite al ristorante e le feste perché occorre che "gli altri italiani" facciano un passaggio culturale che è ancora agli albori.

Ultimo, ma non meno importante: è complicato reperire molti "cibi buoni" nei supermercati convenzionali; nelle maggiori catene distributive si trova solo farina 00 (raffinatissima e dannosissima per la salute), mentre non c'è traccia di farine integrali, di tipo 1 o 2, biologiche; oppure è incredibilmente complicato trovare un barattolo di crema di nocciole fatta "solo" di nocciole, perché la GDO offre con maggiore frequenza prodotti addizionati di oli idrogenati, zucchero raffinato (nocivo per noi e per i nostri ragazzi)

o abbruttiti con dolcificanti di sintesi, magari proprio quelli notoriamente cancerogeni.

Insomma, se si vuol mangiare bene, bisogna mettersi nell'ottica di prendere parte a nuove politiche di acquisto, privilegiando i negozietti biologici, i Gas e/o i mercati locali dei piccoli produttori.



Come e quando nasce l'idea di creare un blog?



Nel mio caso è nato dall'esigenza di stringere legami con persone, virtuali e non, con cui condividevo idee fondanti e di arricchirmi in nuovi confronti: eh già, perché a volte è estenuante relazionarsi solo con chi è in odore di polemica o sfottò e si avverte la necessità di una sana e fruttuosa pacificazione di idee ed intenti.

E così è stato! Le amicizie reali ci sono ancora tutte e quelle virtuali si sono consolidate: alcuni amici blogger sono persino diventati "reali" ed ora ... chi li molla più?

Essere una blogger ti ha aiutato a eliminare i pregiudizi e "l'ignoranza" diffusa a proposito della cucina vegan?

Se intendiamo ignorante "nel senso che ignora", sì, in parte è servito: aprire un varco in una resistenza sterile è sempre misura della bontà comunicativa di un contenuto e di un mezzo. Tra i tanti canali a disposizione, io ho preferito il web per tre motivi: offre grande autonomia organizzativa a chi scrive, concede "all'altro" il lusso della gestazione e della riflessione intima ed, infine, permette il contatto vivo quando ve ne sia il desiderio.

Chi vuole passare da me trova sempre la porta aperta, un luogo dove fare domande, esprimere perplessità, chiedere consigli; questo senso di "accoglienza" ha creato un clima favorevole "al confronto" e "dal confronto" sono nati molti nuovi pensieri.

Più di una persona che mi ha conosciuto tramite internet, mi confida di aver intrapreso un percorso personale di maggior consapevolezza sul "cibo".



Questo, ne sono convinta, vale tutta la fatica.

Cosa significa per te essere una blogger?

Essere una foodblogger indipendente è un impegno che sottrae ore di sonno, non produce pecunia eppure accresce la condivisione di beni immateriali pregiati: trucchi di cucina, rispetto ed amicizia.

Essere blogger, per me, significa anche sentirmi responsabile di quello che trasferisco nel web: è per mia figlia che Ravanello Curioso è nato ed è per lei che si alimenta; e con lo stesso spirito parla ad altri ragazzi che,

se si faranno portatori di pensieri nuovi ed indipendenti, parleranno parole nuove e coraggiose.



Per questo porto in rete, oltre alle ricette ed a piccoli spunti sull'alimentazione sana, anche contributi che stimolino riflessioni più ampie ed al passo con l'evoluzione del pensiero e della conoscenza moderni. Ho da poco seguito una illuminante conferenza di Melanie Joy, psicologa e sociologa esperta di giustizia sociale e difesa degli animali, autrice del libro "Perché amiamo i cani, mangiamo i maiali ed indossiamo le mucche?" e le ho dedicato il mio ultimo lavoro

http://ravanellocurioso.files.wordpress.com/2012/11/lectio-magistralis_ok1.pdf
per questo piccolo libretto, ho ricevuto il personale ringraziamento dell'autrice: ecco, questo mi rende orgogliosamente blogger!

Quali sono i pregiudizi e le perplessità più frequenti a proposito della dieta vegan? Cioè cosa ti viene chiesto o richiesto di più?

I pregiudizi che incontro sono lo specchio dei pregiudizi che avevo io: niente di più e niente di meno. Non sono nata vegan e, prima di diventarlo, non ero nemmeno vegetariana: mi vantavo di essere un'onnivora convinta.

Quali sono i pregiudizi più frequenti? Vanno dal credere che la carne è necessaria per crescere forti o che il latte serve ad irrobustire le ossa o, ancora, che il pesce è l'unica fonte di omega 3; che le mucche desiderano donarci il loro latte (altrimenti "gli scoppiano le mammelle") o che tutti i pulcini maschi nati per la produzione di uova vivono liberi e felici insieme a Peter Pan (lo sapete, vero, che fine fanno tutti i pulcini maschi?) o che le proteine esistono solo nel regno animale e che, senza quelle nobilissime proteine, siamo destinati a morte certa.

Insomma, fantasie alimentate dalle pubblicità, ogni giorno ad ogni ora, e recitate a memoria dai più, con inadeguato spirito critico. Ma di fantasie si tratta: ve lo assicurano la scienza, la medicina e l'evidenza inconfutabile di milioni di vegetariani e vegan, di ogni età, che godono di ottima salute.



(*) Quello che è certo non lo dico io, ma l'American Dietetic Association: "le diete vegetariane correttamente pianificate, comprese le diete vegetariane totali o vegane, sono salutari, adeguate dal punto di vista nutrizionale e possono conferire benefici per la salute nella prevenzione e nel trattamento di alcune patologie. Le diete vegetariane ben pianificate sono appropriate per individui in tutti gli stadi del ciclo vitale, inclusa gravidanza, allattamento, prima e seconda infanzia, adolescenza, e per gli atleti."



Che consigli daresti a chi si approccia alla dieta vegan?

Io ho pochi consigli da dare, non più di 4! Seguire un'alimentazione sana, etica e sostenibile. Questo significa privilegiare alimenti integrali, biologici, di origine vegetale quali i cereali integrali, i legumi, i semi oleaginosi, la frutta e la verdura, cibi propri della nostra terra e della nostra storia e privilegiare il cibo buono ed equo proveniente dai piccoli produttori perché è giusto sostenere il lavoro di tutti. Astenersi dall'acquistare tutto ciò che è ottenuto mediante la sofferenza, la riduzione in schiavitù o la morte di bambini, di persone e di animali, in ogni parte del mondo: essere vegan significa questo, perché il senso del rispetto è agito in tutte le direzioni sociali ed economiche.

Frequentare corsi di cucina può rivelarsi molto utile perché questo modo rinnovato di portare il cibo in tavola o di "assemblarlo" non è quello che abbiamo ereditato dalle ultimissime generazioni, perlopiù ingessate in pratiche di consumo che stanno causando disastri ed involontariamente associate a "credenze" distorte che non fanno altro che accrescere questi disastri.

E, infine, fare affidamento a professionisti preparati ed aggiornati: in Italia esistono già molti medici, pediatri, nutrizionisti all'avanguardia (a Verona vi è addirittura un ambulatorio medico pubblico dedicato a bimbi vegetariani e vegan) ed una società scientifica attivissima (Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana <http://www.scienzavegetariana.it/>).

Come gestisci il blog? Sei tu stessa a sperimentare le ricette?

Oh yes! E' tutta farina del mio sacco: fotografo quello che porto in tavola e pubblico solo quando una ricetta l'ho personalmente pensata, testata, realizzata, assaggiata e fotografata! Insomma curo la filiera dall'inizio alla fine. E cito sempre chi mi ha ispirato, chi mi ha insegnato, chi mi ha aiutato: Ravanello Curioso è così.

Un saluto a tutti e, soprattutto, un buon, buon appetito!

Giuliana Di Salvo

Felici e Curiosi: 300 volte grazie!

12 sabato gen 2013

Publicato da ravanellocurioso in About Ravanello

Ed eccoci arrivate alla chiusura del Contest Felici e Curiosi di Le delizie di Feli e Ravanello Curioso! Sì, insomma, il contest dove **Marco Bianchi è il GIUDICE** e dove tutti quelli che hanno partecipato VINCONO!!



Al bravissimo Marco Bianchi il nostro sincero ringraziamento per aver preso parte a questo gioco!!

Ed ora diamo un po' di numeri di questo super contest:

- 208 ricette salate in concorso + 20 ricette salate fuori concorso
- 57 ricette dolci in concorso + 15 ricette dolci fuori concorso!
- Ci rendiamo conto o no?? Un totale di **300 RICETTE** sane, golose e vegan!

300 VOLTE GRAZIE!

Ve l'avevamo detto o no che iniziavamo l'anno con il botto??

GRAZIE A TUTTI PER LE "MAGNIFICHE" RICETTE!

Grazie per l'entusiasmo, l'impegno, la collaborazione! Ora i due blog e le quattro manine si mettono all'opera: verranno riunite tutte le ricette per sottoporle al nostro Super Giudice e, nel giro di un paio di settimane, saranno decretati i due vincitori!

Ma non dimenticate che sarà anche pronto il **bellissimo ebook del contest, gratuito e liberamente scaricabile dai nostri blog!** Che dire: un piccolo, grande, archivio di bontà!

Ringraziamo tutti per la partecipazione!

A prestissimo con il verdetto !!!

Felici e Curiosi: i Vincitori e gli eBook per tutti!

08 venerdì feb 2013

Publicato da ravanellocurioso in About Ravanello

Carissimi amici Ravanelli,

è con grande piacere che Marco Bianchi, Felicia e Ravanello Curioso annunciano i vincitori del contest "Felici e Curiosi", che ha visto la partecipazione di ben 300 ricette salate e dolci, con un ingrediente comune: la "**magnifica**" bontà! Un contest di ricette sane, golose, vegane, ispirate ai Magnifici 20, ossia sono le 20 famiglie di alimenti che non devono mai mancare sulla nostra tavola, come ci insegna l'ormai planetario Chef-Ricercatore Marco Bianchi. Ed è così giunto il faticoso momento di nominare i vincitori, che riceveranno in premio il bellissimo volume "Un anno in cucina con Marco Bianchi" una copia unica, autografata dall'autore. A tutti il nostro grazie per aver reso così preziosa questa esperienza e le raccolte di ricette che ne sono nate!.

Io e Felicia abbiamo prodotto **due meravigliosi ebook** che sono a disposizione di chiunque li desideri, per arricchire la propria cucina di RICETTE PREZIOSE per il palato, per la salute nostra e dei nostri figli, per l'ambiente e per i nostri amici animali.



LIBRO DELLE RICETTE SALATE!



LIBRO DELLE RICETTE DOLCI!



Cambiamentù con Mercoledì Veg

10 aprile 2013

Publicato da <http://www.cambiamenu.it/ricette/ravanello+curioso>

cambia menu Cosa e dove mangiare | Primi passi Veg | Il prezzo della carne | Il marchio VEGETALE

Scopri tutti i menù del MercoledìVeg > Benvenuta Madre Del Ravanello Curioso !

Ricette » Ravanello Curioso

Ravanello Curioso

Ravanello Curioso è una foodblogger!

Cerca la ricetta

STARTER | PRIMI | SECONDI

CONTORNI | DOLCI | SNACK

Ricerca avanzata

Per ingrediente

Per autore

SUGGERISCI UNA RICETTA [CLICCA QUI](#)

Menù di questo MERCOLEDÌ VEG

02 luglio 2013
IL MERCOLEDÌ VEG È INTERNAZIONALE!
[VAI AL MENÙ >](#)

MERCOLEDÌ VEG
SCEGLI UN ALTRO MONDO

Unisciti al MercoledìVeg e cambia pasti una volta alla settimana. Il mondo starà meglio, e anche tu.

Vegabyte Per chi ha una sana fame di notizie.

MARGHERITA HACK: UNA DONNA DAVVERO 'AVANTI'

Una toscaneccia doc, una donna libera e coraggiosa - di quelle che hanno fatto la storia dei dir...

[Continua a leggere >](#)

[TUTTE LE NEWS](#)

DOLCI
Mousse fragola
Ravanello Curioso

SECONDI
Rotolini di zucchine marinate, caprino veg e pesto di pomodori secchi
Ravanello Curioso

PRIMI
Riso integrale in salsa al finocchietto selvatico
Ravanello Curioso

STARTER
Papiro di riso con tapenade di olive nere
Ravanello Curioso

STARTER
Nidi croccanti con pesto di foglie di sedano
Ravanello Curioso

STARTER
Polpette di carote e nocciole
Ravanello Curioso

DOLCI
Budino al cioccolato
Ravanello Curioso



Raduno autogestito

09 giovedì mag 2013

Pubblicato da ravanellocurioso in About Ravanello

Segnatelo in agenda ed organizzate i pulmini perché il **2° Raduno autogestito è alle porte**: si terrà il 2 giugno 2013 a Ferrara presso La Resistenza, Via della Resistenza 34 dalle 11,30 in avanti!

Chi viene?

Viene chi vuole,
chi ha voglia di mangiare
(vegan, of course!),
di divertirsi
e di conoscersi!

Qui da **Felicia** tutti i dettagli.

Sempre dalla mitica Feli trovate il **reportage dello scorso anno**.

Un grazie speciale alle mitiche **Sara, Annalisa, la Cucina della Capra e Felicia** che hanno reso possibile l'evento.

Sarà una giornata meravigliosa!



Le tentazioni di Eva

17 maggio 2013

<http://www.la-dieta-di-eva.com/index.php/articoli-extra/138-il-ricettario-in-pdf-le-tentazioni-di-eva>



“Grazie a un linguaggio grazioso e divertente (la ragazza sa scrivere e su questo non ci sono dubbi) veniamo trasportati in una dimensione paradisiaca nella quale convivono in armonia ricette nuovissime e antiche, alcune anche tipiche regionali, come quelle che le nostre nonne ci hanno lasciato in eredità insieme ai saperi ormai perduti. È un ritorno alla cucina naturale, frugale ma divertente, capace di sorprendere il nostro palato etico ad ogni boccone.

Questo ricettario è capace di superare gli stereotipi di una cucina che la maggior parte di noi identifica con soia e seitan. Sorpresa!” Nessuna ricetta contenuta in questo libro li contiene!



“Questo è un ricettario capace di offrire gustosi consigli per preparare piatti semplici e veloci, vegani, fruttariani e adatti a tutte le persone, anche a coloro che, se privati di una braciola da mezzo kg ogni giorno, vengono colti da attacchi di panico ed entrano in iperventilazione.”.

LE RICETTE degli SPECIAL GUESTS

Tante persone speciali, chef e bloggers vegani, hanno collaborato a questo progetto.

Tra questi 2 ricette di Ravanello Curioso.



Il tuo silenzio è di stella, così lontano e semplice.

29 sabato giu 2013

Publicato da ravanellocurioso in Cosa dicono nel mondo?, Del Cibo e di altre amene faccende

Un bacio dolce a Margherita Hack per non dimenticare le sue parole, il suo impegno, il suo genio.

Discorso in occasione della terza giornata della conferenza "La Coscienza Degli Animali", tenutasi a Milano il 2 luglio 2011 (per ascoltarlo [clicca qui](#) o sull'immagine).



"Io sono vegetariana fin dalla nascita, quindi non ho alcun merito in questa scelta, però direi che sono l'evidente prova che si possa crescere anche senza le proteine animali:



infatti io ho fatto atletica, ho vinto due campionati universitari, sono stata terza a due campionati assoluti, a 80 anni ho fatto la Trieste - Grado in bicicletta e ritorno ... son 100 km, quindi si può vivere benissimo senza la carne.



E io credo che si dovrebbe portare i ragazzi ed i bambini delle scuole elementari, con le loro famiglie, a visitare gli allevamenti intensivi, a visitare i macelli, forse questo sarebbe il mezzo più efficace per prendere in orrore la carne.

Noi ci domandiamo se gli animali hanno una coscienza?

Ma io mi domanderei: noi abbiamo una coscienza?



Quando sopportiamo le atrocità di questi lager che sono gli allevamenti intensivi, dei macelli ... che una volta erano in città, ora li han portati ben lontani dalle città: che non si vedano! I bambini conoscono la carne solo sotto forma di quei bei involtini nel cellophane che si trovano al supermarket e non hanno idea delle sofferenze atroci, son cose atroci, inimmaginabili.

E noi siamo animali come loro, noi facciamo parte della specie dei primati:

immaginatoci uno dei nostri bambini,
appena nato,
tolto alla madre,
chiuso in una gabbia,
legato,



rimpinzato di mangiare perché cresca in fretta,
perché ingrassi in fretta
e questo è quello che succede ai vitelli,
è quello che succede ai maialini,
son cose atroci.

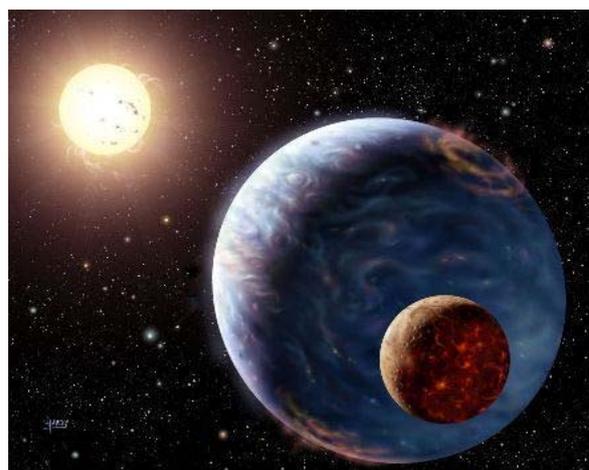
D'altra parte il nostro pianeta risente di queste atrocità perché è noto che gli allevamenti intensivi sono una delle cause maggiori dell'inquinamento del pianeta, oltre al consumo delle risorse. Risorse che il 20 % dell'umanità, quella ricca, quella del primo mondo, consuma nella misura dell'80 % delle risorse totali.

Quindi anche dal punto di vista della fratellanza con gli altri esseri umani, animali come noi, noi ci consideriamo diversi dagli altri esseri umani, **anche da questo punto di vista noi sperperiamo un bene che è di tutti.**

Con la pesca a strascico si distruggono quintali e quintali di pesce che si butta via, per utilizzare qualche kilo di pesce pregiato: tra qualche anno si prevede che i nostri mari ed i nostri oceani saranno vuoti e questa sarà la giusta punizione che ci meritiamo.

Eppure noi siamo animali come tutti gli altri, siamo più forti, abbiamo un cervello più sviluppato ed abbiamo creato i computer di ultima generazione, ma proprio per questo, perché abbiamo un cervello più sviluppato, dovremmo sentire il dovere di rispettare tutte queste creature così simili a noi e che hanno bisogno della nostra fratellanza.

Sappiamo che siamo tutti fratelli e lo sappiamo non solo per la teoria darwiniana dell'evoluzione, dall'essere monocellulare siamo arrivati fino a noi, ma possiamo risalire



molto, molto più indietro perché sappiamo anche che noi siamo tutti stati generati da quella zuppa di particelle elementari che si chiama l'inizio dell'universo, il big bang. Non sappiamo se sia effettivamente l'inizio, ma è quello che noi possiamo osservare. Da questa zuppa di particelle elementari, queste particelle hanno avuto la proprietà di formare le stelle e le stelle, nel loro interno, hanno formato tutti quegli elementi, dall'idrogeno all'uranio, che sono necessari per costruire i pianeti, per costruire gli esseri viventi. Per cui noi, non solo dovremmo renderci conto che siamo tutti fatti della stessa pasta sulla terra, ma addirittura nell'universo; noi tutti discendiamo dalla stessa origine e, quindi, **a maggior ragione dovremmo sentire questo rispetto per tutti gli esseri viventi.**

Noi l'osserviamo oggi, noi lo vediamo facilmente: l'inquinamento, la desolazione a cui si sta avviando il nostro pianeta. Già lo scriveva Pasolini, venti o trenta anni fa: "non ci son più le lucciole", ed infatti le lucciole non ci sono più. Quando ero bambina, d'estate, **mi sembrava di camminare in mezzo alla via lattea**: oggi le lucciole sono una rarità, ne vedi, forse, qualcuna in un bosco; le rondini sono enormemente diminuite; le farfalle, nel giardino mio quest'estate non ho visto una farfalla, non una. E questa è la prova evidente della distruzione a cui stiamo portando il nostro pianeta, proprio per la mancanza di rispetto che abbiamo verso tutti gli animali.



Quindi **io credo che dovremo veramente dare inizio a una nuova era** e, forse, più efficace dell'etica è la salute.

Forse la gente, la gran massa della gente, è più sensibile ai problemi di salute che può suscitare la carne: un'alimentazione a base di quelli che sono cadaveri, cadaveri di animali che hanno vissuto in condizioni completamente innaturali, alimentati in maniera completamente innaturale, riempiti di antibiotici, beh, mangiare questa carne non può far altro che male.

Certo non è un'alimentazione sana ed io credo che una diffusione su larga scala dell'informazione che la carne fa male e che la carne è un veleno, forse sarebbe più efficace dell'etica. Purtroppo io conosco tanti che sono diventati vegetariani per ragioni etiche, ma che dopo qualche mese non ce la fanno più e ritornano a mangiare carne: forse più che l'etica, conta la propria salute perché siamo animali egoisti.

Io credo che dovremmo **ricordarci soprattutto dell'ingiustizia a cui sono sottoposti questi animali, delle atrocità che non vogliamo vedere**: infatti i macelli sono lontani, gli allevamenti intensivi sono lontani, non vogliamo sapere.

Come del resto i tedeschi non volevano sapere dell'esistenza dei lager in cui si massacravano gli ebrei.

Così facciamo noi.

Oggi dovremmo sapere: dovrebbe essere una materia di insegnamento la visita ai macelli, agli allevamenti intensivi.

"Guardate come vengono allevati quegli animali che poi vi mangiate", che vedete solo una bella fettina appetitosa, che poi io non so quanto sia appetitosa: io non ne ho idea perché la carne non l'ho mai mangiata, ma faccio il paragone con la frutta di oggi e quella di una volta. La frutta di oggi non ha nessun sapore, rispetto a quella di una volta, maturata sugli alberi. Su diversa scala, qualcosa di simile sarà successo anche con la carne.

Ricordo che quando andavo a lezione a fisica, a Firenze, passavo davanti al podere di un contadino, e spessissimo c'era un camion che veniva a prendere decine di maialini: ricordo ancora le urla strazianti di questi maialini. Una cosa che mi è entrata nelle orecchie, che non mi leverò mai più dalla testa.

Come mi ricordo a casa mia, vivevamo in periferia, ed a 200 mt c'era ancora un podere in cui a ottobre si macellava il maiale: dalla mia terrazza non potevo vedere i dettagli, vedevo la gente che si affollava sull'aia e sentivo le urla strazianti di questi animali, ammazzati in una maniera così barbara, squartati, messo in croce, come Gesù Cristo, legati con le zampe e squartati dal basso ... quando si poteva uccidere in una maniera molto più rapida, molto più indolore; che almeno si faccia questo, se ancora non si riesce a debellare questa voglia di mangiare la carne. Che almeno questi animali li facciano vivere secondo natura, fino a che non è giunto il momento di macellarli e che si macellino in una maniera più rapida e indolore possibile, almeno questo si può fare.

E questo lo si dovrebbe fare: come si dovrebbero abolire tutte le barbarie che si fanno per divertimento. Le barbarie dei circhi, le barbarie dei giochi tradizionali, i vari pallii; penso anche alla Spagna, perché per molti anni c'è stata una campagna per fermare una barbara tradizione di Pasqua, secondo la quale si buttava un asino vivo dalla cima di un



campanile per il divertimento della folla e penso alle corride che sono uno spettacolo atroce.

Perché si deve fare tutto questo?

Perché?

Per il nostro divertimento di animali con un cervello un po' più potente degli altri?

Questa **è una profonda ingiustizia**: proprio perché il nostro cervello è più potente, ci dovremmo rendere conto delle barbarie che si fanno, proprio per questa ragione si dovrebbe evitare ogni possibile sofferenza.

Oggi gli animali degli allevamenti intensivi non sono più animali, sono macchine da carne, nati e morti per produrre carne.



Io mi meraviglio, a volte, quando tra i tanti grandi, come Leonardo da Vinci, che lottavano a favore del vegetarianesimo, ci siano stati altri grandi personaggi, Cartesio ad esempio, che non era certo un'imbecille, il quale diceva che: "gli animali sono macchine, macchine incapaci di dolore".



Ma io mi domando se aveva mai guardato un cane o un gatto negli occhi.

Mi domando qual era la coscienza di Cartesio?
Grazie."

*Arrivederci,
Margherita.*

