



Paesaggi Culinari

Rossella Venezia



All'ombra dei mandorli in fiore

Un ricettario dolce e salato



BIBLIOTHECA CULINARIA



Il bello e il buono

C'è un vecchio adagio che dice che "ciò che è buono da mangiare fa anche male".

È un modo di dire a cui io non ho tuttavia mai prestato molta attenzione anche se sono pienamente consapevole che nella dieta un eccesso di zuccheri faccia male, così come un eccesso di carne, di grassi saturi, di cibi raffinati, molto conditi o molto saporiti.

Questa consapevolezza mi ha accompagnata per anni, ma senza disturbarmi troppo, probabilmente perché, abituata fin da bambina a mangiare di tutto (e fortunata fin da bambina nel poterlo fare), ho sviluppato nel tempo una teoria parallela, una sorta di personale principio ordinatore, secondo il quale la "biodiversità culinaria" avrebbe potuto arricchire e diversificare quel concetto di "buono da mangiare" e compensare, se non addirittura contrastare, quello di "fare male".

Così ho cominciato a fare spazio nella mia dispensa e nella mia cucina a tutti i tipi di farine insieme a quella bianca, a tanti tipi di dolcificanti oltre allo zucchero, ai vari tipi di ortaggi che le stagioni potevano offrire e le diversissime (anche a seconda dei luoghi) varietà tra questi. Ho cominciato a cercare di capire da dove provenissero il pesce, la carne, le uova e il formaggio e ad interrogarmi sulle proprietà degli alimenti, senza mai demonizzarne nessuno (ma sempre prediligendo la naturalità di ciascuno). Non sono una nutrizionista, quindi la mia è soltanto, di fatto, una forma di interesse che si è tradotta nel tempo in una sorta di principio di autoregolamentazione, del tutto calato ed adattato al mio carattere vivace e curioso.

Nel bel mezzo di questa curiosità alimentare, sono arrivate le mandorle, dapprima come "componente" della mia attività culinaria, poi come vero e proprio cibo sano.

Andando avanti a cucinare poi, soprattutto durante la stesura di questo libro, ho trovato nella mandorla (e a pensarci bene, analogamente, questo avviene per molta frutta secca), l'alimento che avrebbe potuto sfatare il detto che ciò che è buono e goloso da mangiare, fa male.

Le mandorle sono davvero un alimento goloso, ma ho scoperto conoscendole man mano e cucinandole, che sono anche ricche di calcio, ferro, fosforo, magnesio, potassio e vitamine E e B2, e che aiutano a combattere l'osteoporosi e l'anemia. Grazie al loro contenuto di grassi "buoni", hanno la capacità di abbassare i livelli di colesterolo nel sangue, hanno un elevato potere nutrizionale ed energetico, e sono remineralizzanti, antisettiche, depurative e antinfiammatorie delle vie respiratorie e dell'apparato digerente.

Sapevo che l'olio di mandorle è da sempre utilizzato nella cosmetica per limitare l'insorgenza delle rughe e gli inestetismi delle smagliature, ma ho scoperto che le mandorle possono essere utili per combattere l'invecchiamento e il rilassamento cutaneo anche assumendole come alimento. Sono ricche di polifenoli, potenti sostanze antiossidanti, capaci di ostacolare i danni causati dalla formazione dei radicali liberi. Queste sostanze sono per lo più presenti nella pellicina, motivo per cui è preferibile conservarla quando la ricetta lo permette.



Curiosa di sapere come il palato avrebbe reagito al sapore deciso e morbido del formaggio stagionato insieme a quello delicato e croccante delle mandorle, ho voluto provarle con il caciocavallo fuso. Buonissimo e sorprendente. Ogni volta.

Caciocavallo fuso con mandorle

Resa: 2 porzioni

Preparazione: 15'

Cottura: 15'

200 g di caciocavallo dolce
100 ml di panna fresca
liquida
20 g di mandorle a lamelle

Preriscaldare il forno a 270° C.

Rimuovere la crosta del formaggio, tagliarlo a fette e infine a cubetti piccoli. Trasferirlo nella parte superiore di un bagnomaria insieme alla panna.

Far sciogliere a fuoco dolce, mescolando di tanto in tanto, per 10 minuti circa o finché il formaggio non sia completamente fuso.

Trasferire il composto così ottenuto in due ramequin bassi di ceramica (Ø 12 cm circa), scolando l'eventuale parte liquida che si è formata, cospargere di mandorle a lamelle e infornare per 5 minuti o fino a doratura.

Servire caldo o tiepido come antipasto, oppure come portata, accompagnato da un'insalatina fresca e croccante.



"Salvacena" adatti ad essere spalmati sul pane tostato come aperitivo, oppure diluiti con poca acqua di cottura e olio extravergine di oliva per condire al volo un piatto di pasta.



Resa: 400 g cad.

Preparazione: 10'

Per ciascuna variazione:

200 g di mandorle sgusciate
e spellate
Olio extravergine di oliva

Mandorle, pomodori secchi e origano

100 g di pomodori secchi
sott'olio
2 rametti di origano fresco
(facoltativo)

Mandorle, olive nere e arancia

100 g di olive nere denocciolate
della varietà preferita
La scorza grattugiata
di un'arancia non trattata

Mandorle, capperi e basilico

150 g di frutti di capperi
conservati in acqua,
aceto di vino e sale
12 foglie di basilico

Pesto di mandorle: tre variazioni

Mandorle, pomodori secchi e origano

Lavare e asciugare l'origano. Scolare bene i pomodori, poi tritarli nel robot di cucina insieme alle mandorle e all'origano. Aggiungere 3-4 cucchiaini di olio extravergine di oliva e mescolare con un cucchiaino.

Mandorle, olive nere e arancia

Scolare bene le olive, poi tritarle insieme alle mandorle nel robot di cucina. Aggiungere 3-4 cucchiaini di olio extravergine di oliva e la scorza di arancia grattugiata, poi mescolare con un cucchiaino.

Mandorle, capperi e basilico

Lavare e asciugare le foglie di basilico. Lavare bene e scolare i capperi, mondarli dal picciolo, poi tritarli nel robot di cucina insieme alle mandorle e al basilico. Aggiungere 3-4 cucchiaini di olio extravergine di oliva e mescolare con un cucchiaino.

(N.B. Per queste tre preparazioni, se occorre, aggiungere altro olio per regolare la consistenza e frullare ancora un po' avendo cura però di non ridurre le mandorle a una crema).

Ciascuno tipo di pesto può essere conservato fino a 15 giorni in frigorifero in un vasetto di vetro sterilizzato a chiusura ermetica.

Questa è una delle mie ricette preferite del libro. L'ho "visualizzata" ancora prima di "sentirla", scomponendola e poi ricomponendola nella mia mente colore per colore, sapore per sapore, ingrediente per ingrediente. Volevo abbinare il nero di seppia, la mandorla e il rosso del pomodoro. Sono arrivata alla versione finale pensando al pesto alla trapanese, o meglio all'effetto di scomporlo, enfatizzando il sapore di alcuni ingredienti con la cottura al forno, arricchendolo con i gamberi e usando, invece che una pasta di semola, una pasta all'uovo e nero di seppia. È un piatto facile da preparare in anticipo e poi assemblare all'ultimo momento, perfetto per una sera con ospiti...

Chitarrine al nero di seppia con gamberi piccanti e pesto di mandorle

Per 4 porzioni

Preparazione: 20'

Cottura: 20-25'

70 g di mandorle
sgusciate e spellate
200 g di pomodorini
datterini
250 g di gamberi
già puliti (con coda)
1 pizzico di peperoncino
secco tritato
2-3 spicchi d'aglio
250 g di chitarrine
all'uovo al nero
di seppia*
Olio extravergine di oliva
Sale, pepe

*Disponibile nelle gastronomie
o in alcuni supermercati.

Preriscaldare il forno a 180° C.

Disporre le mandorle con poco sale, in un unico strato, su una teglia e farle colorire in forno per 5-8 minuti o finché non sono diventate leggermente dorate, poi frullarle ancora calde con 4 cucchiaini (30 g circa) di olio extravergine di oliva, avendo cura di non tritare troppo finemente il tutto. Versare il pesto di mandorle nella terrina in cui verrà poi mantecata la pasta, diluire con altri 20 g di olio extravergine di oliva e mescolare con un cucchiaino. Tenere da parte.

Alzare la temperatura del forno a 200° C.

Preparare due teglie leggermente oliate.

Nella prima disporre i pomodorini interi lavati e bucherellati con una forchetta, irrorati con olio e conditi con poco sale e uno o due spicchi di aglio tagliati a metà e privati dell'anima. Mescolare bene, aiutandosi con le mani, e cuocere in forno per 12-15 minuti. Togliere dal forno e tenere da parte in caldo.

Nella seconda teglia disporre i gamberi puliti su un unico livello conditi con un pizzico di peperoncino piccante, un filo di olio d'oliva e uno o due spicchi di aglio tagliati a metà e privati dell'anima. Infornare per circa 5 minuti, poi togliere dal forno e tenere da parte in caldo.

Cuocere le chitarrine in abbondante acqua bollente salata. Usare qualche cucchiaino dell'acqua di cottura per stemperare il pesto di mandorle già preparato.

Scolarle la pasta al dente (meglio "alzarla" dalla pentola mantenendola grondante di acqua di cottura), trasferirla nella terrina con il pesto, aggiungere i pomodorini e i gamberi, mescolare delicatamente aggiungendo un filo di olio se occorre. Servire subito.



Come dice Niki Segnit nel suo libro "La grammatica dei sapori", la nota di anice che si percepisce nella vaniglia di Tahiti si sposa molto bene con il gusto della ciliegia (cita infatti la ricetta di Escoffier del Cherries Jubilee, che associa alle ciliegie cotte in uno sciroppo, il gelato alla vaniglia). La stessa Segnit ricorda quanto il sapore della mandorla amara sia associabile a quello del nocciolo della ciliegia. Anche a me tali ingredienti sembrano perfetti insieme sia in ricette dolci che in ricette salate. Questa ciambella unisce tutto insieme, la vaniglia, la mandorla in doppia presenza (latte e farina), e la ciliegia, anch'essa in una doppia veste, fresca a pezzettini e sotto forma di vino di visciole. A casa mi ha fatto impazzire tutti.

Ciambella di vaniglia e latte di mandorle con ciliege e sciroppo di vino di visciole

Per 12-15 porzioni

Preparazione: 50'

Cottura: 40-50'

3 uova
150 g di zucchero semolato
100 ml di olio di semi di girasole
150 ml di latte di mandorle
140 g farina 00
100 g farina di mandorle
I semini estratti da un baccello di vaniglia
1 bustina (16 g) di lievito in polvere

Finitura

300 g di ciliegie fresche snocciolate
200 ml di vino di visciola
200 g di zucchero semolato
150 g di zucchero a velo
30 g di latte di mandorle
Gelato alla vaniglia (facoltativo)

Preriscaldare il forno a 180° C. Imburrare e infarinare uno stampo Bundt della capienza di 2 litri (Ø 24 cm).

Montare le uova con lo zucchero fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso. Continuando a sbattere, aggiungere l'olio di semi a filo, i semi estratti dal baccello di vaniglia e il latte. Incorporare poi le due farine precedentemente mescolate al lievito e amalgamare bene.

Trasferire l'impasto nello stampo e cuocere nel forno già caldo per 40-45 minuti. Lasciar intiepidire per 10 minuti, poi sformare.

Finitura

Per lo sciroppo, mescolare il vino con lo zucchero semolato e farlo ridurre a fiamma bassa in una casseruola dal fondo spesso per 20-30 minuti, o fino ad ottenerne un liquido denso e sciropposo (considerare che una volta freddo si rapprenderà ulteriormente). Tenere da parte e far raffreddare completamente.

Per la glassa, disporre lo zucchero a velo in una ciotola e versarvi, un cucchiaino alla volta, il latte di mandorle, mescolando delicatamente. Regolare la consistenza se occorre aggiungendo poco zucchero a poco latte, facendo attenzione a che la glassa non diventi troppo liquida o troppo trasparente. Nappare la torta quando quest'ultima è completamente fredda.

Al momento di servire accompagnare la torta con le ciliegie fresche tagliate a pezzettini (volendo anche leggermente caramellate con un cucchiaino di zucchero), una pallina di gelato alla vaniglia e una colata di sciroppo di vino di visciola.



Ho assaggiato il mio primo parfait alle mandorle qualche anno fa ad Agrigento. Il profumo era intenso e deciso, il sapore né grasso né troppo dolce e tutti gli ingredienti risultavano amalgamati così bene che quel dessert mi aveva entusiasmata a tal punto da cercarlo (e cercarne la perfezione) ad ogni mio successivo viaggio in Sicilia, senza mai avere il coraggio di prepararlo in prima persona.

Quando però si è trattato di scegliere le ricette del libro, l'idea di prescindere da tale preparazione non mi ha nemmeno sfiorata e quindi mi sono fatta coraggio e mi sono decisa.

L'aiuto a procedere è arrivato dalla Sicilia, nella persona della mia amica Francesca e dal ricettario di sua zia, una donna speciale che io ho avuto la possibilità di conoscere solo attraverso le sue ricette, fogli di carta capaci di tramandare sapori e gesti quotidiani da una generazione all'altra...

Parfait alle mandorle

Per 12 porzioni

Preparazione: 15-20'

Riposo: 1 notte

Cottura: 5'

150 g di mandorle con la pellicina
70 g di zucchero semolato per caramellare le mandorle
4 tuorli
3 albumi
140 g di zucchero semolato
500 ml di panna fresca liquida
Salsa al cioccolato per finire

Rivestire di pellicola alimentare due stampi da plumcake da 26-28 cm e sistemarli nel congelatore.

In una piccola padella, tostare le mandorle a fuoco moderato finché non risultano leggermente dorate. Aggiungere lo zucchero e un paio di cucchiai d'acqua, mescolando con un cucchiaino di legno, finché lo zucchero non si scioglie, diventa trasparente e avvolge le mandorle.

Disporre le mandorle caramellate su un foglio di carta forno, cercando di separare le une dalle altre. Lasciare raffreddare.

Una volta fredde, tritare grossolanamente le mandorle al coltello lasciandone a piacere alcune intere.

Montare i tuorli con 100 g di zucchero; montare gli albumi a neve ferma con lo zucchero restante (40 g). Montare la panna morbida.

Unire delicatamente gli albumi, al composto di tuorli. Incorporare la panna montata, poco alla volta e, infine, i due terzi delle mandorle caramellate e tritate.

Versare il composto negli stampi e trasferire il tutto nel congelatore per una notte (o almeno per 8 ore).

Sformare delicatamente i dolci su un piatto da portata (può essere utile passare un panno bagnato sulla superficie esterna dello stampo). Tagliare a fettine o in triangoli e decorare con le mandorle caramellate e la salsa di cioccolato. Servire subito.





Il mandorlo, con la sua aureola di fiori candidi, fa parte del paesaggio mediterraneo da millenni e i suoi frutti sono presenti da secoli nelle cucine di tutto il bacino. Dal biancomangiare all'orgeat, dal marzapane al confetto, dal macaron allo smoothie, in ogni epoca la mandorla ha conferito il suo gusto delicato e il suo profumo inconfondibile a preparazioni simbolo.

Tritata più o meno finemente, spellata, tostata, pestata, ridotta in farina o 'spremuta' per ricavarne un 'latte', è il trattamento a determinarne l'intensità del sapore, la persistenza dell'aroma e la consistenza degli impasti in cui è utilizzata. Colpita dalla versatilità di questo ingrediente e dal fascino dei mandorleti nel momento magico della fioritura, Rossella Venezia ha dato il via ad un viaggio di esplorazione del tutto personale. Dalle piantagioni di Noto e Avola alla sua cucina di Roma, con qualche tappa presso i focolari di amici e parenti, ha seguito l'umile drupe dall'albero alla tavola in un percorso emozionante, dolce e salato.

Con una serie di proposte semplici, dimostra come la mandorla può trasformarsi in poco tempo in uno snack nutriente (smoothie, granita) in un gustoso condimento (pesto, burro), in una compagna per l'aperitivo (rillettes, mandorle tostate) o in un delicato liquore.

In alcune ricette, come il pollo fritto, l'agnello in crosta o il crumble, accentua la consistenza del frutto secco e la croccantezza diventa portatrice di golosità. Sfrutta sapientemente l'affinità della mandorla con il burro nei dolci da forno che spaziano dalla sorprendente *Crostata di okara, grano saraceno e mandorle* alla ricca *Torta di cioccolato, mandorle, pere e Passito*.

Non mancano notizie sulle cultivar, sulle tante forme di mandorle in commercio, consigli per la loro conservazione e un appello per ricordare quanto le scelte alimentari possano influire notevolmente sull'aspetto e sulla sostanza del nostro paesaggio rurale.

Architetto, fotografa, autrice, cuoca appassionata, **Rossella Venezia** non è certo estranea al concetto del multi-tasking. Ha una particolare vocazione per il paesaggio e l'ambiente e ama esplorare i legami tra i cibi e la loro terra d'origine. Condivide le sue avventure gastronomiche e non, attraverso il seguitissimo blog *Vaniglia, storie di cucina*: <http://vanigliacooking.blogspot.it/>

www.bibliotheacaulinaria.it

€ 24,90

ISBN 978-88-97932-07-9



9 788897 932079

