

Umami in cucina

Come li uso?!

Guida all'utilizzo del

Miso



Introduzione

Caro amico!

Questo opuscolo nasce come una sorta di *libretto di istruzioni* dei prodotti della Nesler s.s. agricola, dato che la domanda più frequente che ci veniva posta era “come si usano?”.

Per questo ti invito a considerare le “*ricette*” più come “*esempi*” che come “*regole*”. In molti casi abbiamo scelto di indicare ingredienti specifici, perché ci sembrava più chiaro, in altri abbiamo lasciato indicazioni generiche, proprio per lasciare spazio al gusto e alla creatività di ciascuno, ma in entrambi i casi gli ingredienti si possono cambiare con altri simili.

Per sottolineare ancora di più questo approccio abbiamo schematizzato così ogni preparazione:

- A sinistra sotto al titolo → **la descrizione della procedimento base per punti**
(la vera e propria guida all'uso)
- A destra, nel riquadro → **le proporzioni indicative**
(circa per 2 persone).
- Sotto al riquadro → **un'idea delle tempistiche**
(i tempi possono variare molto in realtà)
- Segue un “In più” → **suggerimenti di uso e variazioni**
(uno stimolo a lasciarsi andare...)
- Poi un altro riquadro → **i prodotti Nesler più indicati**
(scelte soggettive, da prendere come esempi)
- In fondo alla pagina → **alcune considerazioni più generiche.**

Nell'intento di essere sintetici e schematici, per facilitare l'utilizzo delle indicazioni, spesso abbiamo tralasciato di indicare quantità di acqua e altri ingredienti ovvi che si trovano nel testo. Abbiamo anche evitato, ad esempio, di chiamare l'olio “extravergine di oliva”, perché usiamo solo quello, e via dicendo.

Sperando che queste poche indicazioni possano ispirarti, ti auguriamo di poter **cucinare con gioia e con gusto!**

Carlo Nesler & il team

Il Miso

Il miso è un insaporitore pressoché universale. Come vedrai dalle preparazioni che seguono, si può aggiungere in vari modi a vari piatti.

Un aspetto del tutto particolare è che nel miso, il sapore umami (chiamato anche “sapido” in italiano) è spiccatamente presente. Ma il miso è anche abbastanza salato e dolce, contiene una certa quantità di acidi grassi e molti aromi. Questo fa sì che il nostro cibo si arricchisca molto con un prodotto come il miso. Inoltre gli enzimi contenuti nel miso possono rendere i cibi proteici più saporiti e morbidi.

Alcuni suggerimenti di base:

1. Se usi il miso insieme ad altri ingredienti, mescolalo sempre prima con un ingrediente acquoso (acqua, aceto, succo di limone, vino, ecc.). Questo per evitare grumi.
2. Il miso contiene una comunità microbica attiva e utile, se vuoi evitare di uccidere i microbi, aggiungi il miso dopo la cottura. Si può anche cuocere, mantenendo molti benefici, ma sarebbe bene, usarlo almeno un po' anche crudo.
3. Una volta aperto il vasetto, il miso si conserva comunque molto a lungo, anche oltre la data di consumo preferente, indicata sull'etichetta. Tuttavia questo non significa che non evolva. Se vuoi evitare che il miso scurisca e cambi sapore, conservalo in frigo, una volta aperto.
4. Il miso è ricco di umami e di sale, per cui esalta i sapori. Spesso è consigliabile aggiungere anche qualcosa di acido, per rendere il piatto ancora più completo.

I nostri miso, uno per uno:

Il **Miso Morbido di Ceci e Orzo** è un gioiello universale, rotondo e leggermente dolce, si sposa con verdure, funghi, carne e pesce. Gli intingoli sono stupendi.

Il **Miso Nero di Tuscia** è fatto con lenticchie nere e farro. Risulta più intenso e saporito. Sembra che questo miso sia una delle cose migliori che si possono fare con le lenticchie.

Il **Miso Novello di Nocciola** è anche lui leggermente dolce, ma gli aromi della nocciola lo rendono decisamente unico. Stupisce e conquista allo stesso tempo l'abbinamento della nocciola con il salato.

Il **Miso Maturo di Ceci e Orzo**, maturato due anni, è un miso dal colore scuro e il sapore intenso. Il suo carattere è molto più “asiatico” e il suo sapore marcato. È perfetto per brodi e zuppe, meno per intingoli e come condimento.

Il **Ceciomiso** è un miso realizzato con solo ceci (acqua e sale), senza alcun cereale, e matura per più di un anno. È un miso scuro dal sapore pieno e rotondo. Speciale per zuppe e brodi, viene usato in modo creativo, proprio per la sua particolare intensità che ricorda il cioccolato.

Procedimento base

- Fai un soffritto di verdure a piacere.
- Aggiungi dell'acqua e porta a bollire.
- Spegni il fuoco.
- Stempera del **Miso** in una ciotola con poca acqua.
- Aggiungi il **Miso** stemperato alla tua minestra, servi.

Proporzioni

1 cipolla
½ carota
1 costa di sedano
una manciata di altre verdure
1 l di acqua
3 cucchiaini di miso

Tempi

Soffriggere 5-10 min.
Bollire 2-5 min.

In più

Puoi usare il **Battuto di Zia Ilda** per fare il soffritto, oppure tritare cipolla, carote, sedano, prezzemolo, aglio, ecc. a piacere.

Puoi aggiungere altre verdure subito o quando l'acqua bolle.

Puoi aggiungere tofu a cubetti quando l'acqua bolle e anche altri ingredienti a piacere (funghi, alghe, verdure...). Anche della pasta, perché no?!

Se ti va di mantenere di più i microbi del **Miso** vivi, porta in tavola la ciotola con il **Miso** stemperato, in modo da permettere a ciascuno di insaporire a piacere il proprio brodo e non sottoporre il **Miso** a temperature troppo alte.

Miso consigliato:

Per la zuppa è consigliabile usare un miso più maturo, perché gli aromi di questo tipo di miso si percepiscono di più in un brodo, mentre i miso più giovani sono un po' troppo dolci per questo scopo. I più adatti sono il **Miso Maturo di Ceci e Orzo** e il **Ceciomiso**.

Una zuppa così è confortante... speciale per iniziare un pasto. Ideale quando si è deboli o infreddoliti. La versione più leggera e semplice è un ottimo "aperitivo", la zuppa più ricca e nutriente può essere una ottima cena.

Procedimento base

- In un vasetto unisci **Miso** e aceto buono.
- Mescola bene i due ingredienti.
- Aggiungi olio abbondante.
- Chiudi il vasetto e scuoti energicamente. (meglio frullare con un frullatore)
- Versa l'intingolo sul cibo che intendi condire o insaporire.

Proporzioni

2 cucchiaini di miso
2 cucchiaini di aceto
6 cucchiaini di olio

Tempi

5 min.

In più

Questo intingolo lo puoi versare su verdure lessate, su una insalata ricca, su carne cotta alla piastra, puoi usarlo per un pinzimonio. Puoi però anche insaporire un piatto già cotto e poco sapido, una minestra, una pasta, del pesce.

Puoi sostituire l'aceto con del succo di limone, in particolare se vuoi usare l'intingolo per il pesce. Puoi anche evitare di mettere un elemento acido, se consideri che non sia adatto, in questo caso aggiungi un poco di acqua per sciogliere il **Miso**.

Miso consigliato:

Il dolce, il sapido (ossia umami) e l'aspro si fondono in modo estremamente piacevole in questo intingolo. I miso indicati sono **Miso Nero di Tuscia**, **Miso Morbido di Ceci e Orzo** e **Miso Novello di Nocciola**, relativamente giovani, abbastanza dolci e aromatici, più di quelli maturi, tendenti a sapori più intensi e sapidi. Ovviamente è una questione di gusti, per cui in certi abbinamenti potrebbe essere anche interessante usare un **Ceciomiso**, tutto da provare.

Usando un frullatore questo intingolo prende la consistenza di una crema emulsionata. È perfetto sia per accompagnare verdure crude, come in un pinzimonio, sia per accompagnare carni cotte al barbecue; un perfetto sostituto dell'omonima salsa anche in panini o con degli snack. Può durare qualche giorno in frigo.

Procedimento base

- Ammolla il legume che preferisci per una notte.
- Scola il legume e mettilo in una pentola.
- Copri il legume con abbondante acqua.
- Cuoci il legume a fuoco basso, finché il legume non è cotto.
- Scola il legume e frullalo con poca acqua di cottura.
- Aggiungi olio e **Miso** a piacere, frulla ancora un po'.
- Servi come accompagnamento, su crostini o in una ciotola con delle verdure crude.

Proporzioni

100 g di legume
2 cucchiaini di miso
4-5 cucchiaini di olio

Tempi

Ammollo 12 ore
Cottura 20-120 min.
Preparazione 5 min.

In più

Ovviamente puoi arricchire questa crema con del limone o delle spezie. Puoi aggiungere altri elementi aromatici come aglio, erbe aromatiche, aceto, tahina, ecc. Una spolverata di **UmOri** è anche molto indicata per completare il piatto.

Miso consigliato:

Per non coprire il sapore morbido del legume, consigliamo dei miso aromatici, relativamente giovani, come **Miso Nero di Tuscia** e **Miso Morbido di Ceci e Orzo**. Il loro sapore si sommerà a quello del legume, dando vita ad una crema tipo hummus, ma con il sapore del miso scelto. In particolare i ceci sono molto adatti a questa preparazione, perché hanno un sapore abbastanza neutro.

Il completamento ideale per qualsiasi situazione. Questa crema può essere spalmata su un crostino, o accompagnare delle verdure. Metterla in tavola suscita sempre piacere. Accompagnarla con olive o altre cosine saporite è un'ottima idea.

Procedimento base

- Lessa direttamente delle lenticchie decorticate (lenticchie rosse) senza esagerare con l'acqua.
- Quando le lenticchie si saranno sfaldate e avranno formato una crema, spegni il fuoco.
- Stempera del **Miso** in una ciotola con poca acqua.
- Unisci il **Miso** stemperato alle lenticchie.
- Servi con un filo d'olio a guarnire.

Proporzioni

200 g lenticchie rosse
2 cucchiaini di miso

Tempi

Cottura 20 min.

In più

Volendo puoi partire da un soffritto, che farai prima di aggiungere le lenticchie nella pentola. Puoi sostituire le lenticchie con altri legumi decorticati, come piselli, fave o ceci, magari lasciandoli prima in ammollo per qualche ora. Se il tuo legume non si sfalda bene, puoi frullarlo al termine della cottura con un frullatore a immersione direttamente nella pentola. Puoi, naturalmente, aggiungere aromi o spezie a piacere.

Miso consigliato:

Il miso dona a questa crema di lenticchie, oltre alla sapidità, anche dei profumi freschi e fruttati, tipici dei miso giovani, **Miso Nero di Tuscia, Miso Morbido di Ceci e Orzo, Miso Novello di Nocciola**. Tuttavia se si vuole un risultato meno dolce, un **Miso UNO di Ceci e Orzo**, ossia maturato un anno, può risultare molto interessante.

La semplicità di questa preparazione è disarmante, ma il risultato è qualcosa di nutriente e confortante. Può risolvere una serata o evitarci di spadellare, senza dover ordinare cibo o mangiare un panino quando siamo troppo stanchi. Sicuramente da provare. Ma non dimenticare di tenere in casa dei legumi decorticati, per ogni evenienza.

Procedimento base

- Sbuccia e taglia a pezzi della cipolla.
- Riscalda un po' di olio in una pentola e mettilci la cipolla a soffriggere.
- Lava, monda e taglia a pezzi varie verdure.
- Aggiungile mano a mano alla cipolla, mescolale un po' e aggiungi acqua sufficiente a coprirle.
- Lascia bollire per un po', fino a che non saranno cotte.
- Stempera del **Miso** in una ciotola con poca acqua.
- Spegni il fuoco e unisci il **Miso** stemperato al minestrone.
- Servi con un filo d'olio a guarnire.

Proporzioni

1 cipolla
400-500 g verdure miste
1 l di acqua
2 cucchiaini di miso

Tempi

Cottura 30-60 min.

In più

Se vuoi una zuppa ancora più cremosa e piena, lasciala riposare per un giorno e poi portala di nuovo a bollire per qualche minuto. Una spolverata di **UmOri** è anche molto indicata per completare il piatto. Le verdure adatte possono essere patate, verza, cappuccio, rape, barbabietole, bieta, sedano o sedanolapa, carote, cavolo nero, pomodoro, ecc.

Miso consigliato:

Per arricchire il nostro minestrone va bene qualsiasi miso, la scelta è di gusto. Se ti piace che si senta di più il sapore di miso, scegli un **Miso Maturo di Ceci e Orzo**, se preferisci che si insinui in modo delicato tra i vari sentori delle verdure, allora scegli un **Miso Nero di Tuscia**. Il **Miso UNO di Ceci e Orzo** sta a metà tra i due.

Il minestrone è uno dei piatti salvavita per eccellenza. Ti rimette a posto col mondo. Puoi sempre scegliere verdure di stagione, senza andare troppo per il sottile, puoi svuotare il frigo con grande soddisfazione e puoi riscaldarlo un paio di volte rendendolo ancora più denso e intenso. Solo attenzione alla stagione calda, potrebbe andare a male in fretta, per cui va raffreddato e trasferito in frigo appena possibile. Il miso fa di un semplice minestrone una sinfonia di sapori.

Zucca al forno

Miso

Procedimento base

- Lava la zucca e tagliala a fette spesse 1 cm circa.
- Prepara una placca da forno o una teglia, ungendola con olio o coprendola con della carta da forno.
- Spalma del **Miso** su ogni fetta di zucca prima di disporla nella placca.
- Cospargi con poco olio e passa in forno, finché la zucca non sarà morbida.
- Servi calda o fredda a piacere.

Proporzioni

400 g zucca
2-3 cucchiaini di miso
circa
poco olio

Tempi

Preparazione 5 min.
Cottura 20-30 min.

In più

Questa zucca può essere servita da sola o accompagnata da una crema di legumi o un purè di patate. Prova a preparare in modo simile anche altre verdure di tuo gradimento.

Miso consigliato:

Un miso giovane in questo caso arricchisce la zucca con il suo aroma, scegli la declinazione che preferisci, **Miso Novello di Nocciola**, **Miso Nero di Tuscia**, **Miso Morbido di Ceci e Orzo**. Questi miso non coprono il sapore dolce della zucca ma lo esaltano.

Se la buccia è morbida e edibile (tipo zucca Hokkaido) puoi evitare di sbucciarla, altrimenti sbucciala. Preparata in questo modo può essere servita come antipasto sfizioso, come secondo vegetale o come contorno saporito. Non esagerare con il miso, spalmane solo uno strato sottile. In caso prova ad accompagnare la zucca con un intingolo meno saporito del normale (tipo intingolo n.1 con dose di miso dimezzata).

Procedimento base

- Spalma uno strato di **Miso** su entrambi i lati di ogni braciola.
- Lascia marinare per 12-24 ore al fresco.
- Rimuovi il **Miso** in eccesso.
- Cuocile in una padella con poco olio o sulla piastra, rosolandole bene su entrambi i lati.

Proporzioni

2 bracirole di maiale
2 cucchiai di miso

Tempi

Marinatura 12-24 ore
Cottura 10-15 min.

In più

Se lo gradisci, puoi mescolare spezie o aromi al **Miso**. Puoi preparare allo stesso modo anche altri tagli e altri tipi di carne. Una volta tolta la carne dalla padella, puoi versarci un poco di acqua, in modo da formare una salsa. Se vuoi addensare la salsa, mescola qualche cucchiaino di acqua fredda con un cucchiaino di farina e versala nella padella, cuoci finché non raggiunge la consistenza desiderata.

Miso consigliato:

L'azione enzimatica di **Miso Novello di Nocciola**, **Miso Nero di Tuscia** e **Miso Morbido di Ceci e Orzo** è decisa e in grado di ammorbidire la carne e arricchirla di sapore. Questi miso relativamente giovani non alterano il sapore della carne stessa in modo eccessivo, dando ciascuno un suo aroma distinto, rispettivamente di nocciola, intenso o fruttato.

La marinatura migliora enormemente la carne, sia di sapore che di consistenza. Non esagerare con la quantità e, se lo desideri, mescola anche un po' di olio al miso e delle erbe aromatiche o spezie a piacere. Ricorda di togliere per bene tutto lo strato di miso, prima di cuocere la carne, perché potrebbe bruciarsi.

Procedimento base

- Metti a bollire l'acqua senza sale.
- Intanto pulisci e trita della cipolla.
- Metti a soffriggere la cipolla a fuoco moderato, finché non sarà dorata, poi togliila dal fuoco e lasciala intiepidire.
- Unisci **Miso**, acqua, olio e cipolla soffritta in un vaso.
- Frulla tutto fino ad ottenere una crema.
- Lessa la pasta, scolala e condiscila con la crema preparata.

Proporzioni

½ cipolla
2 cucchiaini di miso
3 cucchiaini di olio
2 cucchiaini d'acqua

Tempi

Pochi minuti

In più

Se vuoi arricchire ulteriormente il piatto, puoi cospargerlo di cipolla o altra verdura fermentata a piacere. Se non hai delle verdure fermentate da aggiungere, ti potrebbe piacere aggiungere un paio di cucchiaini di aceto alla salsa, quando la frulli. Se avrai l'accortezza di non saltare in padella la pasta con questa crema, eviterai di uccidere i microbi contenuti nel **Miso** e di asciugare troppo la pasta. La crema così preparata si può conservare per qualche giorno in frigo e si può, naturalmente, usare anche per altre preparazioni... per arricchire un panino, ad esempio, o per accompagnare un secondo.

Miso consigliato:

Un miso relativamente giovane, come il **Miso Morbido di Ceci e Orzo** o il **Miso Nero di Tuscia**, dà a questo condimento il giusto equilibrio di dolce e sapido, aromi intriganti e rotondi. Un miso molto maturo risulterebbe troppo incisivo.

Questa idea di base per una pasta gustosa e semplice è solo l'inizio. Con quello che hai in casa puoi completare l'opera, ma anche da solo questo condimento soddisfa in pieno.

Procedimento base

- Taglia delle fette di pane.
- Bruscale nel tostapane, su una piastra non troppo calda o in forno.
- Spalma un sottile strato di **Miso**.
- Completa il crostino con una fettina di pomodoro e qualche goccia d'olio.

Proporzioni

2 fette di pane
2 cucchiaini di miso
1 pomodoro

Tempi

Pochi minuti

In più

Invece del pomodoro si possono usare molte altre verdure crude o cotte, purché non siano troppo saporite o salate, giacché l'interessante sarà il contrasto tra il sapido del **Miso** e il sapore più blando della verdura. Volendo si può sostituire il **Miso** puro con una crema fatta con **Miso** e patata lessa o con **Miso** e un legume cotto; in questo caso lo strato potrà essere più abbondante e l'elemento finale anche più saporito.

Miso consigliato:

Il **Miso Morbido di Ceci e Orzo** è gustoso e aromatico e conferisce già da solo un tocco speciale a questi crostini, scegliilo se vuoi ottenere il massimo di rotondità, scegli il **Miso Novello di Nocciola** se l'aroma di nocciola ti intriga o il **Miso Nero di Tuscia** se vuoi più intensità.

Ogni volta che vuoi una merenda veloce ma sana e saporita, questi crostini saranno ideali. Anche per iniziare un pasto o per una colazione salata... E ricorda quanto può risultare piacevole il contrasto saporito/sciapo, potresti trovarti ad applicarlo con soddisfazione in varie altre preparazioni.

Riso al forno con pesce

Miso

Procedimento base

- Metti ammollo del riso per qualche ora.
- Pulisci e sfiletta del pesce a piacere.
- Mescola abbondante **Miso** con il suo stesso peso di acqua e metà del suo peso di olio.
- Metti a marinare il pesce in questa salsa di **Miso** per un'ora o più.
- Sciacqua il riso e disponilo in una teglia unta con olio, a formare uno strato.
- Copri il riso con il pesce e versaci la salsa sopra.
- Aggiungi acqua fino a coprire il riso.
- Informa a calore medio e lascia cuocere per mezz'ora circa.

Proporzioni

150 g riso
400-500 g pesce
100 g di miso
50 g olio

Tempi

Ammollo riso 4-8 ore
Marinatura 1-8 ore
Cottura ½ ora

In più

Puoi arricchire il piatto unendo al pesce anche delle verdure a tocchetti. Si può anche sostituire il pesce con verdure o carne. Lo stesso piatto si può anche cuocere in un tegame coperto, a fuoco basso. Naturalmente possiamo aggiungere un tocco esotico con spezie e aromi a piacere. Prova ad es. con zenzero, citronella e aglio. Puoi fare una salsa di accompagnamento, frullando succo di limone, olio e poco **Miso** ed eventualmente anche prezzemolo, aglio e capperi.

Miso consigliato:

Scegli semplicemente il miso che preferisci abbinare ai sapori del piatto. Un pesce grasso può abbinarsi meglio con il **Miso Novello di Nocciola**, mentre un pesce delicato con il **Miso Morbido di Ceci e Orzo** o il **Miso Nero di Tuscia**. Ma in fondo è questione di gusti.

Questa preparazione ha il vantaggio di non richiedere di essere seguita, una volta infornata. Allo stesso tempo si ottiene un piatto completo con un cereale e la parte proteica del pesce; il miso serve per entrambi.