

Umami in cucina

Come li uso?!

Guida all'utilizzo del

Sale umami



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

I Sali Umami

Questo gruppo di prodotti prende spunto dallo shio-koji, un “sale al koji” che generalmente in Giappone si produce con il riso. Noi abbiamo utilizzato la stessa tecnica per valorizzare ingredienti più tipici del nostro territorio, realizzando dei prodotti molto interessanti. Abbiamo deciso di utilizzare orzo, nocciole e mandorle, ma anche altri ingredienti, per unire i loro aromi con l’intensità dell’umami. L’uso più immediato e anche tradizionale è la marinatura, ma anche l’uso al posto del sale da cucina per insaporire le pietanze.

Alcuni suggerimenti di base:

1. Un “Sale Umami” serve innanzitutto per salare, usalo tranquillamente come useresti il sale.
2. Lascia fare effetto al Sale Umami, la marinatura arricchisce anche di enzimi che migliorano la qualità del cibo e hanno bisogno di tempo per agire.
3. Una volta aperto il vasetto, conservalo in frigorifero e consumalo entro la data di consumo preferente. Lo **Shio-koji di Orzo** va invece conservato sempre in frigo.
4. Se uniti a grasso e acido, possono essere usati perfettamente per condire.

I nostri Sali Umami, uno per uno:

Lo **Shio-koji di Orzo** è fatto con orzo, acqua e sale. Risulta ricco di umami, ma delicato di sapore.

Il **Sale di Nocchia** è fatto con nocciole, acqua e sale. Il suo aroma di nocciola lo rende unico e interessantissimo con molte pietanze.

Il **Sale di Mandorla** è fatto con mandorle, acqua e sale. Il suo aroma è morbido e suadente, per nulla scontato.

Il **Q56** è fatto con koji di farro, rosmarino, acqua e sale. Il rosmarino rende questo preparato davvero unico. Gli aromi sprigionati dal Q56 parlano da soli.

Procedimento base

- Pulisci dei funghi cardoncelli, tagliali a fette grosse e mettili in una ciotola.
- Versaci del **Sale di Nocchia** a coprire.
- Lascia marinare al fresco da 2 a 8 ore.
- Togli il più possibile il **Sale di Nocchia** dai funghi.
- Asciuga bene i funghi e ungili leggermente con dell'olio.
- Cuoci i funghi sulla piastra o alla griglia.
- Servi con un intingolo a piacere.

Proporzioni

400 g funghi

80-100 g Sale di Nocchia

Tempi

Marinatura 2-8 ore

Cottura 5-10 minuti

In più

Puoi cucinare i funghi anche in padella con poco olio, oppure impastellarli e friggerli. Puoi aggiungere nel piatto di servizio del sedano crudo tagliato a pezzetti. Puoi accompagnare i funghi con patate lesse o al forno, oppure con altre verdure a piacere. Puoi preparare un trito di aglio e prezzemolo e cospargerci i funghi dopo la cottura. Puoi preparare allo stesso modo altri funghi carnosì e persino carne o pesce. Puoi aggiungere aromi al **Sale di Nocchia** o sostituirlo con il più delicato Shio-koji di orzo. Se lo spazio libero nel contenitore fosse molto, potrebbe essere utile diluire il **Sale di Nocchia** con acqua 1:1, per non salare troppo. La quantità di **Sale di Nocchia** da utilizzare dovrebbe essere circa 1/5 del peso dei funghi puliti.

Sale consigliato:

L'aroma di nocciola del **Sale di Nocchia** si sposa perfettamente con i funghi, ma anche gli altri sali umami andrebbero molto bene.

La marinatura dei funghi li valorizza enormemente. Così i funghi possono essere un accompagnamento speciale per altri piatti, o anche un companatico a sé stante.

Procedimento base

- Metti in una ciotola **Sale di Mandorla**, capperi e olio.
- Frulla tutto con il frullatore a immersione.

Proporzioni

1 cucchiaio di Sale di Mandorla
1 cucchiaio di capperi
½ bicchiere di olio

Tempi

Pochi minuti

In più

Puoi aggiungere un po' di limone o aceto, se serve. Questo semplice intingolo può accompagnare degnamente asparagi lessi o altre verdure, carni e anche servire come crema per dei crostini. Puoi arricchire con aglio e prezzemolo o altri ingredienti a piacere. Puoi aggiungere limone o aceto. Con lo stesso principio puoi creare molteplici salse, secondo la tua fantasia. Prova a sostituire i capperi con carciofi sottolio, olive, peperoncini, ma anche tonno o ortiche lessate...

Salsa consigliata:

Il **Sale di Mandorla** ha un aroma del tutto speciale, ma anche con il **Sale di Nocchia** e lo **Shio-koji di orzo** si possono creare intingoli speciali.

I capperi caratterizzano in modo unico questo intingolo, ma qualsiasi ingrediente utilizzato al posto dei capperi potrà fungere da elemento caratterizzante della salsa.

Procedimento base

- Pulisci e lava varie verdure, cipolle, scalogni, porro, pomodori, peperoni, zucchine, melanzane, carote, verza, cavolo nero, ecc. Quelle di stagione che preferisci.
- Taglia le verdure a pezzi non molto grandi, all'incirca come una noce.
- Ungi leggermente una teglia e mettile a cuocere in forno a temperatura media. (In alternativa cuocile in padella a fuoco basso).
- Una volta cotte, frulla tutte le verdure insieme a **Sale di Mandorla** e olio.
- Cuoci la pasta in acqua bollente, scolala e condiscila con la crema ottenuta.

Proporzioni

200-300 g verdure

3-4 cucchiaini di Sale di Mandorla

½ bicchiere di olio

Tempi

Cottura 30-60 minuti

In più

Puoi tritare fine le verdure fin dall'inizio, invece di frullarle alla fine, e ridurre anche il tempo di cottura. Puoi usare lo stesso salsa per condire del riso in bianco. Puoi lasciare le verdure in parte a pezzi e in parte frullarle.

Salse consigliato:

L'aroma del **Sale di Mandorla** è del tutto particolare e arrotonda meravigliosamente questa crema, senza essere invadente. Il suo gusto umami esalta le verdure.

Qualcosa di cremoso, per condire la pasta va sempre bene, ricorda il "sugo". Però anche lasciare delle verdure a pezzetti nella salsa può essere divertente, per avere consistenze diverse nel piatto. Potrebbe rendere il piatto ancora più interessante cospargerlo con qualche scaglia di mandorla tostata in padella per due minuti. Se lo hai a disposizione, prova a spolverare il piatto con dell'**UmOri**.

Uovo poché al Sale di Nocchia

Sale Umami

Procedimento base

- Metti sul fuoco un pentolino con dell'acqua e aggiungi due cucchiaini di **Sale di Nocchia** ogni mezzo litro d'acqua.
- Porta a bollore.
- Con un cucchiaino mescola rapidamente l'acqua per creare un mulinello, poi rompicci delicatamente dentro un uovo e lascialo cuocere per 5 minuti.
- Estrai l'uovo con un mestolo forato e servi con un filo d'olio.

Proporzioni

2 cucchiaini di Sale di Nocchia

2 uova

Tempi

Cottura 5 minuti

In più

Volendo puoi mettere in infusione delle erbe aromatiche nell'acqua per dare un ulteriore aroma all'uovo.

Sale consigliato:

L'aroma di nocciola del **Sale di Nocchia** si sposa in modo molto piacevole con l'uovo.

Questa preparazione nasce come modo per recuperare il **Sale di Nocchia** usato per marinare. Ovviamente anche altre marinature possono essere utilizzate allo stesso modo. Queste uova poché sono delicate, ma decisamente piacevoli, possono completare in modo interessante delle pietanze più saporite.

Procedimento base

- Lessa delle fave decorticate in poca acqua, finché non si sfaldano.
- Scola l'acqua, se ce n'è in eccesso.
- Unisci dello **Shio-koji di orzo**, aggiungi abbondante olio e mescola bene o frulla.
- Usa questa crema per guarnire dei crostini.

Proporzioni

100 g fave
3 cucchiaini di Shio-koji
1 tazza di olio

Tempi

Cottura 30 minuti circa

In più

Puoi completare i tuoi crostini a piacere con verdure fresche, salumi, formaggio. Puoi usare altri legumi al posto delle fave, solo ammolliati in precedenza e cotti a dovere. Nel caso siano legumi che non si sfaldano da soli (fagioli, ceci, ecc.) dovrai frullarli o passarli con il passaverdura. La stessa crema può servire come base per servire verdure passate in padella, come cicoria o broccoletti.

Salsa consigliata:

Per esaltare il sapore delle fave lo **Shio-koji di orzo** è ideale, insaporisce senza coprire il sapore principale.

Procedimento base

- In una ciotola metti della farina e aggiungi **Shio-koji**.
- Inizia ad ammassare con un cucchiaino di legno e aggiungi poco a poco acqua fino ad ottenere una pastella liscia e senza grumi.
- Aggiungici delle verdure tagliate finemente e mescola bene.
- Riscalda dell'olio in una padella e friggici la massa, una cucchiainata alla volta.
- Gira le frittelle e finisci di cuocerle.
- Quando sono cotte, togliile dalla padella e mettile ad asciugare su della carta da cucina.

Proporzioni

200 g verdure
200 g farina
2 cucchiaini di Shio-koji

Tempi

Cottura qualche
minuto

In più

Puoi usare verdure di stagione a piacere. Puoi anche usare questa pastella per impastellare le singole verdure tagliate in pezzi grossi. Puoi utilizzare funghi o altri ingredienti al posto delle verdure. Al momento di servire, puoi spolverare le frittelle con dell'**UmOri**. Puoi cuocere le frittelle anche al forno, magari aggiungendo prima qualche cucchiaino d'olio all'impasto. Lasciare riposare la pastella per qualche ora (6-8 ore) prima di usarla, può favorirne ancora di più la digeribilità.

Sale consigliato:

Puoi usare sia **Sale di Nocchia** che **Sale di Mandorla**, se vuoi caratterizzare maggiormente il sapore, ma lo **Shio-koji di Orzo** sembra il più indicato per il suo aroma delicato.

Saporite e digeribili, queste frittelle si possono accompagnare con una salsa come l'atingolo n.1. Se cotte al forno sono più leggere e si può evitare di friggere, ma l'olio aggiunto all'impasto è necessario per un buon risultato.

Procedimento base

- Mescola **Shio-koji** e acqua.
- Prepara un pezzo di carne adatta e mettila in un contenitore non troppo grande.
- Copri la carne con il miscuglio di **Shio-koji** e acqua.
- Lascia a marinare la carne per 6-12 ore.
- Togli la carne dalla marinatura e asciugala leggermente.
- Cuoci in forno a 160 °C per circa 1 ora (o più, a seconda delle dimensioni).
- Spegni il forno e lascia la carne a riposare in forno chiuso per altri 20 minuti.
- Servi l'arrosto in fettine sottili.

Proporzioni

1 pezzo di carne da
800 g circa

200 g Shio-koji

200 g acqua

Tempi

Marinatura 6-12 ore

Cottura 1 ora

Riposo 20 minuti

In più

Puoi aggiungere aromi alla marinatura. Puoi ricoprire la carne con **UmOri** e erbe aromatiche in polvere, in modo da fargli formare una crosticina aromatica. Puoi mettere un velo d'acqua nella teglia, per evitare che i grassi si brucino durante la cottura. In questo caso puoi anche recuperare il fondo di cottura per farci un intingolo. Naturalmente puoi usare molti altri tipi di carne allo stesso modo.

Salsa consigliata:

Lo **Shio-koji di orzo** è ideale per marinare la carne, senza alterarla eccessivamente. Tuttavia anche il **Q56** potrebbe essere ottimo, in quanto aggiunge un aroma unico alla carne, soprattutto se si cucina il maiale.

Marinare la carne con sali enzimatici ha il vantaggio di ammorbidire la carne e intensificarne l'aroma. Per questo è possibile usare anche tagli di minor pregio con risultati molto interessanti.

Procedimento base

- Taglia della carne di manzo (filetto, girello, scamone, ecc.) a fettine sottili e disponila su un piatto.
- Frulla insieme del **Sale di Mandorla**, olio e succo di limone.
- Spruzza questo miscuglio sulla carne e aggiungi qualche foglia di rucola o insalata.

Proporzioni

300 g carne
3 cucchiaini di Sale di mandorla
3 cucchiaini di olio
2 cucchiaini di succo di limone

Tempi

pochi minuti

In più

Puoi usare vari ingredienti al posto del manzo, come vari tipi di carne lessa, polpo cotto, pesce crudo (attenzione ai pericoli da parassiti come anizakis ecc.), verdure e così via.

Sale consigliato:

Il delicato, ma deciso aroma del **Sale di Mandorla** si adatta perfettamente al delicato sapore della carne cruda. Naturalmente se si vuole aggiungere l'intenso aroma della nocciola, si può usare anche il **Sale di Nocchia**.

L'idea del carpaccio è molto bella, fettine sottili, condite in modo tale da esprimere al massimo il proprio sapore. In questo caso l'umami del Sale di Mandorla ci permette di usare varie basi per il carpaccio, andando ben oltre la concezione classica di questo piatto.